

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

Por Annecy Egremy

Fisioterapeuta especializada en GAH

¿Qué es?

La **Gimnasia Abdominal Hipopresiva (GAH)** desarrollada por el Dr. Caufriez, consta de una serie de ejercicios posturales ordenados y rítmicos ayudados por la respiración que busca una disminución de la presión intra-abdominal y un mejor control de la estabilidad de la columna vertebral, lo que permite una modificación significativa del:

- Esquema corporal (normalización de las tensiones musculares).
- Esquema respiratorio (normalización de los parámetros respiratorios).

Objetivo:

Regulación de patologías funcionales digestivas, vasculares y uroginecológicas mediante:

1. Tonificación de los músculos de la faja abdominal.
2. Regulación de los músculos del suelo pélvico.
3. Disminución de la congestión (hiperpresión) visceral sobre el periné.

¿En qué es eficaz?

1. Prevención de ptosis de órganos pelvianos, prolapsos vaginales, cistoceles y rectoceles.
2. Disminución de la incontinencia urinaria, anal, estreñimiento y urgencia miccional.
3. Disfunciones sexuales de origen mecánico.
4. Participa en la corrección postural. Tonifica la pared abdominal sin dañar el suelo pélvico, como ocurre en los abdominales tradicionales, evitando problemas posturales y dolores de espalda.
5. Ayuda a mejorar la respiración, el tránsito intestinal y la función sexual.
6. Descompresión de ganglios linfáticos de la pelvis disminuyendo la hinchazón y pesadez de las piernas.
7. Correcta gestión de las presiones abdominales durante la actividad física.

¿Para quién está indicada?

1. ¿Has tenido un parto o piensas quedarte embarazada, no te recuperaste completamente del parto anterior?
2. ¿Estás en época peri-menopáusica o menopáusica?
3. ¿Tienes debilidad en los abdominales o el vientre hinchado?
4. ¿Padeces problemas de incontinencia de orina, heces o gases?
5. ¿Tienes dolores abdominales, problemas digestivos, tránsito intestinal lento o estreñimiento?
6. ¿Te han practicado cirugía abdominal o ginecológica?
7. ¿Tienes un descenso de matriz, vejiga o recto?
8. ¿Eres gimnasta o bailarina profesional? ¿Practicas deportes de impacto, como el tenis, la equitación, saltos?

Sesiones

4 SESIONES INDIVIDUALES:

Indispensables para un diagnóstico y tratamiento personalizado e integración de la mecánica de los ejercicios.

SESIONES GRUPALES:

Es aconsejable al menos 2 meses de sesiones grupales para un perfeccionamiento de la técnica bajo supervisión del fisioterapeuta especializado en GAH.