

EVALÚA TU PERINÉ

Este cuestionario te permite revisar el estado de tu periné en relación al correcto funcionamiento de la musculatura del suelo pélvico. La evaluación de la puntuación te ayudará a orientarte.

EN NINGÚN CASO SUSTITUYE A LA VISITA A TU GINECÓLOGO O ESPECIALISTA.

A lo largo del día, ¿cuántas veces vas al baño a orinar?	0-6 veces	0
	7-10 veces	1
	11-12 veces	2
	Mas de 13 veces	3
Por la noche, ¿cuántas vas te levantas a orinar?	0 veces	0
	1 vez	1
	2 veces	2
	3 veces o más	3
Cuando te entran ganas de ir al baño.. ¿tienes que ir a toda velocidad?	Nunca	0
	Alguna vez	1
	Casi siempre	2
	Siempre	3
¿Se te escapa la orina cuando corres, te ríes, saltas, coges pesos o estornudas?	Nunca	0
	Alguna vez	1
	Casi siempre	2
	Siempre	3
¿Tienes dificultades para retener los gases o las heces?	No	0
	Los gases	2
	Las heces	4
Sientes pesadez vaginal o abdominal?	No	0
	Si	2
En tus relaciones sexuales (si las tienes o las has retomado tras el parto) las sensaciones...	Son como siempre	0
	Han disminuido	1
	Son dolorosas	2
SUMA TOTAL		

DE 0 A 6 : Tu suelo pélvico está perfectamente, ¡no dejes de cuidarlo!

DE 7 A 12: Tus músculos del suelo pélvico parecen tener cierta debilidad, es recomendable que realices reeducación con un fisioterapeuta especializado.

Mas de 12 puntos: Ponte en contacto con tu especialista, ¡tus problemas necesitan una solución!

Centro de Fisioterapia Mainos

www.mainos.es

914302574 / 634641639