

The Wooden Racoon

¿QUÉ ES WINNER FLOW?

Winner flow es una boquilla de exhalación utilizada en los ejercicios de respiración con el objetivo de asegurar el flujo de ventilación constante y homogénea

Es un insuflador que reeduca la zona abdomino perineo diafragmática.

Se basa en la respiración y la activación de toda la musculatura profunda e involuntaria del abdomen al soplar e inspirar por este dispositivo se consigue activar el músculo transverso así como la musculatura del suelo pélvico.

El insuflador Winner flow es un dispositivo dedicado al trabajo del suelo pélvico y el abdomen profundo. Se usa en el Método Guíllarme o ABDO-mg.

El método considera que distintos eventos de la vida (como largo reposo, el embarazo, esfuerzos, edad, estreñimiento, toser, estornudar, en general malos gestos o impactos,...) pueden generar un abdomen no funcional. Este no sólo no protege de las presiones intraabdominales, sino que las dirige a las zonas débiles y crea molestias o agrava lesiones.

El objetivo de este método es reeducar el abdomen .Lograr en el día a día automatizar y gestionar correctamente las presiones intraabdominales y sobre el suelo pélvico.

¿CÓMO SE USA?

Se coloca en la boca para soplar a través de él. Es posible regular mayor o menor resistencia, entre los rangos 2,5 y 0. Este dispositivo nos permite trabajar, a través de la exhalación, la musculatura abdominal y del suelo pélvico

¿QUÉ CALIBRE ELEGIR?

El winner flow se posiciona en dirección perpendicular al rostro y se debe de apretar entre los labios y no entre los dientes. Viene con varias opciones para regular el caudal espiratorio, para así elegir el calibre que mejor se adapte a ti. Los calibres van entre 2,5 y 0. Siempre se recomienda comenzar posicionando el calibre en 1 e intentar conseguir soplar regularmente (sin tomar aire previamente) durante 4-5 segundos. Si no se alcanza este intervalo de tiempo, se recomienda reducir el calibre a 0,8, 0,6, 0,4 o 0,2.

- 0,8 se representa con un punto.
- 0,6 se representa con dos puntos verticales.
- 0,4 se representa con tres puntos verticales.

- 0,2 se representa con cuatro puntos verticales.

En caso contrario, se recomienda aumentar la apertura del calibre a 1,5, 2 o 2,5.

¿CUANDO SE UTILIZA?

El "Winner Flow", es una técnica de reeducación funcional que utiliza la estimulación abdomino-perineo-esfinteriana con una expiración regulada.

Esta técnica se enfoca en el trabajo activo de los músculos abdominales, el diafragma y el perineo. Es simple, intuitiva y no invasiva, adecuada para todas las pacientes con el objetivo de re-aprender a utilizar correctamente el cajón abdominal para protección a largo plazo y recuperar los buenos reflejos abdomino-perineo-respiratorios.

Puede emplearse únicamente con la respiración, o de manera más activa y compleja combinado con otras técnicas, como añadiendo ejercicios y movimientos con el Método TAD o sobre el tronco de propiocepción.

Como otros métodos de fisioterapia del suelo pélvico, se trata de una forma no invasiva de reforzar y cuidar el suelo pélvico y hacer que éste pueda cumplir sus funciones de forma correcta.

Una buena salud del suelo pélvico mejorará la calidad de vida de las personas, por ejemplo, evitando dolor en las relaciones sexuales, incontinencia urinaria u otros problemas derivados de las disfunciones abdomino-pelvicas.

BENEFICIOS

- Fortalecimiento del abdomen y suelo pélvico en general
- Mejora la frecuencia respiratoria
- Trata , previene y rehabilita problemas del suelo pélvico como la incontinencia urinaria de esfuerzo o urgencia, estreñimiento o prolapso
- Tonifica y fortalece el suelo pelvico para un funcionamiento óptimo
- Reeducación de la zona abdominal y pelvipereineal
- Rehabilita la musculatura profunda del abdomen, así como reduce la diástasis abdominal
- Mejora las sensaciones durante tus relaciones
- Prevención de lumbalgias
- Mejora del control del dolor durante la fase de dilatación y en el trabajo de parto
- Mejora la propiocepción y el control de esfínteres
- Trabaja el refuerzo de los músculos abdominales, el diafragma y el periné. Es una técnica no invasiva, adecuada para todos los pacientes.

OBJETIVO

Enseñar el uso correcto de la cavidad abdominal para protección a largo plazo.



