

EJERCICIOS PARA LA INCONTINENCIA URINARIA DE LA MUJER. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO. EJERCICIOS DE KEGEL.

¿Cómo realizar los ejercicios?

Los ejercicios son fáciles de aprender y realizados de manera regular y apropiada ayudan a mejorar el control de la vejiga de la orina y del intestino.

El suelo pélvico está formado por músculos que son como una hamaca que va desde el pubis, por delante, hasta el sacro por detrás, y proporcionan apoyo a los órganos alojados en la pelvis. Para que estos órganos funcionen correctamente los músculos del suelo pélvico deben estar sanos y fuertes.

Los músculos del suelo pélvico se relajan cuando se orina o cuando se realiza una evacuación intestinal; se vuelven firmes cuando se restablece el control del intestino y la vejiga. Cuando estos músculos se debilitan, hay menos soporte y menor control, y se pueden escapar la orina o las heces.

Es importante aprender a realizar los ejercicios de manera adecuada y regular ya que si se ejercitan otros músculos, no se consigue el efecto beneficioso que se pretende. Es necesario realizar el ejercicio durante varios meses para llegar a conseguir un control adecuado.

¿Qué músculos he de contraer?

Haga las siguientes pruebas, intentando no contraer ningún otro músculo (del glúteo o nalgas, de los muslos, abdominales o del vientre) respirando normalmente (sin aguantar la respiración mientras contraiga).

Imagine que está intentando evitar la expulsión de aire o heces blandas del intestino. Para hacer esto es necesario contraer los músculos alrededor del ano. Inténtelo ahora, note los músculos en tensión que van hacia dentro. No mueva las nalgas y respire. No ponga en tensión la musculatura abdominal.

La próxima vez que use el servicio, pare el chorro de orina, después relaja los músculos y continúe hasta vaciar completamente la vejiga. Una vez que haya identificado estos músculos, no lo haga mientras orina pues puede interferir con el normal vaciado de la vejiga.

Ahora cierre, apriete y suba con fuerza todos a la vez. Estará contrayendo los músculos que se deben trabajar con los ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico.

Postura

Los ejercicios se pueden realizar en cualquier postura:

De pie, separando ligeramente las piernas, apoyada o no en una pared, ligeramente reclinada con las manos apoyadas en una mesa. Tumbada boca arriba con las rodillas dobladas y las piernas ligeramente separadas. Sentada. De rodillas como si se gateara.

Para facilitar el aprendizaje, comience a hacerlo sentada en una silla, bien atrás y con los pies apoyados de manera cómoda y ligeramente separados. Inclínese hacia delante apoyando los codos y los antebrazos sobre los muslos. Con ésta postura se evita que se tensen o contraigan los músculos del glúteo o los abdominales. Cuando esté segura de que está contrayendo los músculos apropiados puede realizar los ejercicios en cualquier otra posición.

Pauta de ejercicios

Contraiga lentamente subiendo los músculos hacia dentro tan fuerte como pueda, aguante la tensión durante 5 segundos y relaje a los 10 segundos. Repita esta secuencia 10 veces mañana, tarde y noche. Se puede hacer lo mismo de manera rápida contrayendo y relajando sin esperar.

Aumente de manera progresiva a 15 contracciones (unas lentas y otras rápidas) tres veces al día, después a 20 contracciones tres veces al día, para continuar con 20 contracciones cuatro veces por día más 20 extra cuando sea posible.

Adquiera el hábito de realizar los ejercicios asociados a alguna actividad cotidiana, contestar el teléfono, usar el ascensor, cuando se espera en un semáforo, etc. Si se es constante y regular se puede empezar a notar la mejoría en 6 semanas.