

Ejercicios de Kegel

Los músculos del suelo pélvico o periné son un grupo de músculos elásticos (como el elevador del ano y otros músculos que forman los esfínteres del ano y la uretra...) que tienen la misión de soportar las vísceras pélvicas (vejiga, recto, vagina y útero), participan también en el control de la orina y la defecación, tienen un papel muy importante en el tono vaginal y, por lo tanto, en la sexualidad de la mujer, e intervienen en la progresión del feto durante el parto.

Con tan sólo unos minutos de ejercicios diarios, usted puede fortalecer estos músculos, ya que se comportan como otros músculos de nuestro cuerpo: el ejercicio los puede fortalecer de nuevo, consiguiendo así recuperar, en muchos casos, el problema del control de la orina.

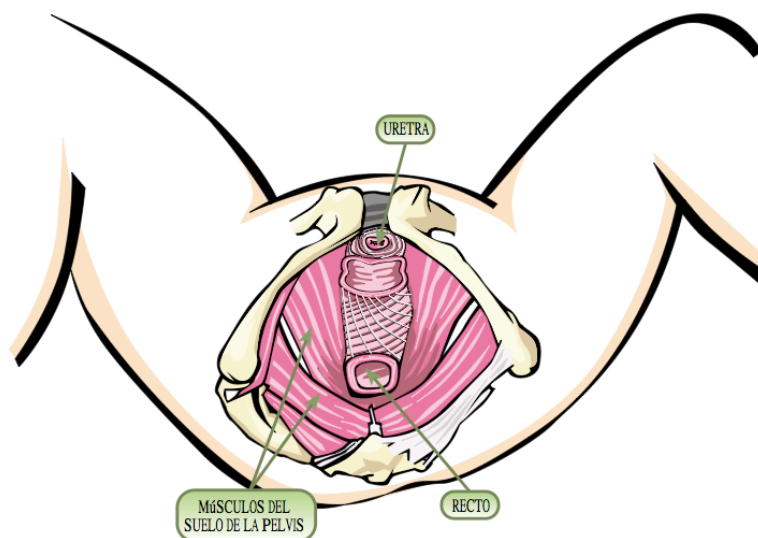
Unos músculos más fuertes llevan a pérdidas de orina mucho más pequeñas o nulas para muchas mujeres. Los ejercicios no poseen ningún riesgo, ni ocasionan dolor.

¿Cómo se si contraigo el músculo adecuado?

Hay tres métodos para identificar los músculos sobre los que va a realizar el programa:

1. Interrupción del chorro de orina: Cuando esté orinando, trate de detener la salida de la orina. Si lo puede hacer, quiere decir que está usando los músculos adecuados. Lo hará sentada, con el tronco ligeramente inclinado hacia delante y las piernas separadas.
2. Imagine que está tratando de evitar la salida de aire del intestino o de controlar un episodio de diarrea, contraiga los músculos que usaría para hacerlo. Si tiene la sensación de contracción, quiere decir que éstos son los músculos que tiene que ejercitar.
3. Tacto vaginal: Acuéstese e introduzca un dedo en la vagina. Apriete como si estuviera tratando de detener la salida de orina. Si siente que aprieta el dedo, está utilizando los músculos correctos.

Es muy importante que apriete sólo este grupo muscular y no apriete otros músculos al mismo tiempo (abdomen, caderas, nalgas...), ya que, al hacerlo, puede ejercer más presión sobre los músculos que controlan la vejiga y obtener un efecto contrario al deseado .



¿ Como se realizan ?

Comenzar vaciando la vejiga. Contraer los músculos del suelo pélvico y contar hasta 10. Relajar los músculos completamente y contar hasta 10. Ejecutar 10 ejercicios 3 veces al día (mañana, tarde y noche): unos 5 minutos.

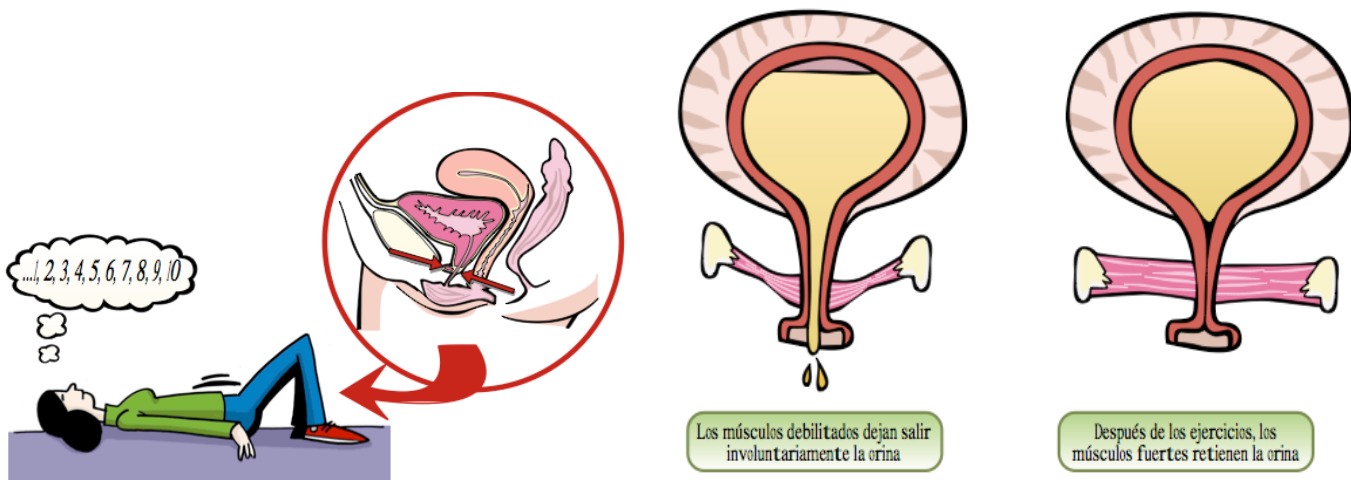
Realizar paura progresiva: los primeros días cuente hasta 4 y vaya subiendo poco a poco hasta 10. Relaje siempre los músculos durante el mismo tiempo que los ha tenido en contracción. Puede resultar positivo hacerlos en tres posiciones (acostada, sentada y de pie).

Tenga paciencia y no deje de hacerlos, ya que es posible que no note ninguna mejoría hasta después de varias semanas.

Los ejercicios pueden realizarse en cualquier momento y lugar, pero es importante que usted esté concentrada en ellos cuando los realice. Por eso es mejor que busque un lugar tranquilo, sobre todo al principio.

Se debe tener en cuenta una precaución importante: algunas personas creen que pueden acelerar el proceso aumentando el número de repeticiones y la frecuencia del ejercicio. Sin embargo, este ejercicio realizado en exceso puede más bien causar fatiga muscular. También es conveniente que realice los ejercicios cada vez que vaya a hacer un esfuerzo que pueda producir pérdidas de orina (toser, subir una escalera, coger peso...).

Si usted acaba de dar a luz, es muy importante que realice un programa de rehabilitación del suelo pélvico antes de pretender recuperar la musculatura abdominal





¿Cuánto tiempo tengo que hacerlos?

Se recomienda hacer los ejercicios 3 - 4 veces por semana.

Mantener una constancia a la hora de realizarlos ya que los resultados se verán en semanas.

El que se mantengan a largo plazo los logros conseguidos dependerá de que siga dedicando algún tiempo en casa a ejercitar su periné durante el resto de su vida.

Se pueden realizar a todas las edades.

Puede existir cansancio en la musculatura en las primeras semanas de práctica

Si usted empieza a tener problemas de nuevo con la pérdida de orina, puede necesitar regresar a la frecuencia inicial.

Si valora que persisten las pérdidas de orina o molestias en la zona urogenital así como una no mejoría con la realización de los ejercicios, es posible y recomendable que nos pregunten sobre los ejercicios a nivel de ejecución /realización para poder aconsejarle lo mejor posible sobre su caso personal llamando al 91 591 58 82 , somos FISIOTERAPEUTAS ESPECIALISTAS EN MUJER