

EJERCICIOS DEL SUELO PÉLVICO

¿QUE ES EL SUELO PELVICO?

Son capas de fibras musculares que van fundamentalmente desde el pubis al sacro (o hueso final de la espalda). Se encargan de sujetar la vejiga, útero y recto (o final del intestino) en el sitio correcto y además colaboran en cerrar el conducto de salida de la orina (uretra) y de las heces (ano).

¿COMO FUNCIONA EL SUELO PELVICO?

En situación normal esta moderadamente contraído y firme para evitar la salida de orina y heces. Cuando defeca u orina se relaja. Después vuelve a contraerse para restablecer la continencia.

¿QUE SON LOS EJERCICIOS DEL SUELO PELVICO (EJ. DE KEGEL)?

Son ejercicios de contracción del suelo pélvico muy fáciles de realizar, que pueden ser realizados en cualquier lugar y que refuerzan la fortaleza de este suelo pélvico y por ello mejoran su papel en la continencia.

¿COMO PUEDEN LOS EJERCICIOS DEL SUELO PELVICO AYUDAR?

Estos ejercicios fortalecen los músculos del suelo pélvico y por ello pueden recuperar su fuerza, lo que mejorará el control de la vejiga y de la orina. como todos los músculos del cuerpo, cuanto más se usen, más se ejercitan y fortalecen.

APRENDER A REALIZAR LOS EJERCICIOS DEL SUELO PELVICO

Es importante aprender a realizar los ejercicios correctamente, y comprobar de tiempo en tiempo que todavía los realiza correctamente.

1-Siéntese confortablemente con sus rodillas ligeramente separadas. Ahora imagine que está intentando evitar que salgan aires del recto. Para hacer esto debe contraer fuertemente los músculos alrededor del ano. Intente levantar este músculo y contraerlo como si de verdad quisiera evitar la salida de aires. Debe ser capaz de sentir el músculo moviéndose. Sus piernas y muslos no se deben mover en absoluto mientras realiza este ejercicio. Debe ser capaz de notar la piel alrededor de su ano tensándose y siendo estirada hacia arriba y hacia fuera de su silla. Intente realmente notar esta sensación.

2-Ahora imagine que esta sentada en el WC intentando orinar. Imagínese usted intentando parar el chorrillo de orina. Intente realmente pararlo. Intente hacerlo mientras está leyendo estas líneas. Debería usar el mismo tipo de músculos que utilizó antes, pero no se sorprenda si encuentra este ejercicio más difícil que el anterior.

3-La próxima vez que vaya al WC a orinar intente realizar el test de “parar de orinar” a mitad del acto de vaciar su vejiga de la orina. Una vez haya sido capaz de parar o disminuir al menos el chorrillo, relájese otra vez y vacíe la vejiga completamente. Puede que solo sea capaz de disminuir el chorrillo y no de pararlo. No se preocupe, pues sus músculos mejoraran con el tiempo y con el ejercicio. Si el chorrillo de orina aumenta en vez de disminuir, esto quiere decir que está contrayendo los músculos equivocados.

No intente realizar este ultimo test (3) cada vez que orine. Solo debe realizarse una vez al día.

Ahora usted ya sabe lo que significa ejercitar el suelo pélvico.

PRACTICANDO TUS EJERCICIOS

1-Siéntese, levántese o tiéndase con sus rodillas ligeramente separadas. lentamente contraiga y levante los músculos del suelo pélvico tan fuerte como pueda y de forma lenta. manténgalos tirantes durante al menos 5 segundos si puede y después relájese lentamente. Repita este ejercicio al menos 5 veces.

2-Ahora levante los músculos rápidamente y de forma muy tirante y después relájelos también rápidamente. Repita este ejercicio al menos 5 veces.

3-Haga estos ejercicios 5 lentos y 5 rápidos al menos 10 veces al día

4-Cuando los músculos se fortalezcan, usted encontrará que los puede mantener tensos durante más de 5 segundos y que puede realizar más de 5 ejercicios cada vez sin cansarse.

5-Lleva tiempo el fortalecer los músculos. Es poco probable el que note mejoría durante solo varias semanas de ejercicio por lo que siga firme en su empeño. Necesitará ejercitar regularmente los músculos durante varios meses antes de que ganen su fuerza máxima.

CLAVES PARA AYUDARTE

1-Coja el habito de realizar sus ejercicios al mismo tiempo que realiza actos cotidianos. Cada vez que toque el agua en casa o cada vez que coja el teléfono en la oficina. Lo que quiera que realice frecuentemente.

2-Haga el test de cortar la orina una vez al día. Debe ser cada vez más fácil

3-si no está segura de que está ejercitando el músculo correcto, ponga 1 o 2 dedos en la vagina e intente realizarlos para comprobar. Debería sentir un apretamiento si lo realiza de forma correcta.

4-Use el suelo pélvico cuando sienta miedo de gotear o de que se le escape orina. Levante los músculos del suelo pélvico mientras levanta peso o realiza fuerza. ganará control y destreza gradualmente.

5-Beba normalmente al menos 6-8 vasos de agua cada día y no coja el hábito de ir al WC solo por si acaso. Vaya solo cuando la vejiga esté llena.

6-Vigile su peso. El peso extra pone esfuerzo extra en sus músculos pélvicos

7-Una vez haya ganado de nuevo el control sobre su vejiga no olvide su suelo pélvico. Continúe realizando sus ejercicios varias veces cada día para asegurarse de que el problema no vuelve.

8-No fume, la tos aumenta su problema, no beba alcohol pues esto hace que usted orine más, no vaya estreñida pues esto aumenta más su incontinencia. Ingiera por lo tanto dietas con mucha fibra.

9-Si toma medicaciones informe de ello. Recuerde que algunas medicaciones para el corazón pueden hacer que orine más y aumentar su problema.