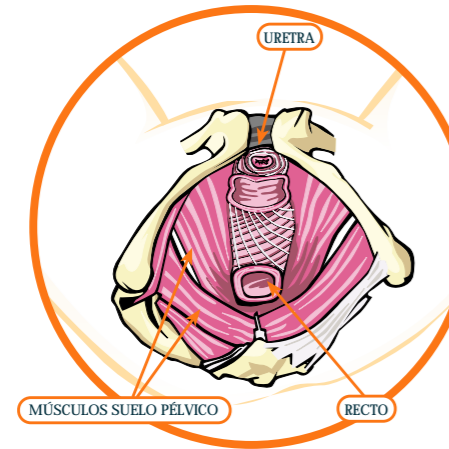


SUELO PÉLVICO

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.



EJERCICIOS DE KEGEL

Según La ICS (International Continence Society), la incontinencia urinaria se define como la pérdida involuntaria de orina, que ocasiona un problema de salud y/o social y que se puede demostrar de forma objetiva. Puede ser debida a diversas causas, que, bien por sí solas, bien de forma asociada, son capaces de provocar un fallo anatómico o funcional a nivel del tracto urinario inferior. Es un problema de incidencia y prevalencia creciente según avanza la edad de las personas; y la mayor parte de las veces, por razones fundamentalmente de carácter social, permanece oculto.

Existen diferentes tipos y clasificaciones de la incontinencia urinaria: de urgencia, de esfuerzo, sin percepción del deseo miccional, funcional, transitoria, permanente... Nosotros vamos a referirnos a la llamada INCONTINENCIA DE ESFUERZO, muy frecuente en mujeres. Son pérdidas involuntarias de orina producidas por maniobras que aumentan la presión intraabdominal (tos, risa, estornudos, esfuerzos...). Las situaciones de obesidad, los embarazos, los partos, la deficiencia estrogénica y la cirugía ginecológica, favorecen su aparición por debilitar los músculos del suelo pélvico.

En el tratamiento de este tipo de incontinencia tienen un papel fundamental la rehabilitación y el fortalecimiento de la musculatura del suelo pélvico.

Arnol Kegel fue un ginecólogo americano que, en 1944, demostró que, mediante la realización de una serie de ejercicios que potencian selectivamente la musculatura del suelo pélvico, se reducía considerablemente el número de mujeres que debían someterse a cirugía por incontinencia urinaria. La eficacia de estos ejercicios, desde entonces, ha sido ampliamente probada en numerosos estudios. Estos ejercicios van dirigidos a reforzar la musculatura voluntaria periuretral y los músculos del suelo de la pelvis.



Bienestar, salud y belleza
Déjalo en nuestras manos

REHABILITACIÓN · TERAPIAS MANUALES · FISIOTERAPIA

Calle Mariucha Nº2 | Esquina Paseo de San Antonio
35012 Las Palmas de Gran Canaria | Tlf. 928 259 974 · 928 398 998
info@ciudadalta.com · www.ciudadalta.com

Autora: María del Mar González Fernández-Conde
Diplomada en Enfermería, Matrona
Centro de Salud Garrido Sur, Salamanca



Camino de las Huertas, 2
28223 Pozuelo de Alarcón · MADRID
Tel. 91 509 60 00 / Fax. 91 352 79 26 · www.indas.es

EJERCICIOS DE KEGEL



EJERCICIOS
DEL SUELO PÉLVICO
PARA LA MUJER
¿Empezamos?

Calle Mariucha Nº2 | Esquina Paseo de San Antonio
35012 Las Palmas de Gran Canaria | Tlf. 928 259 974 · 928 398 998
info@ciudadalta.com · www.ciudadalta.com

REHABILITACIÓN
TERAPIAS MANUALES
FISIOTERAPIA



ciudadALTA
CLÍNICA DE FISIOTERAPIA

¿CÓMO REALIZAR LOS EJERCICIOS DE KEGEL?

Primero ha de encontrar los músculos adecuados: 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.



Los músculos debilitados dejan salir Involuntariamente la orina



Después de Los ejercicios, los Músculos fuertes retienen la orina

PÍDALE CONSEJO A SU MATRONA, ENFERMERA, MÉDICO: ¿ESTÁ APRETANDO LOS MÚSCULOS ADECUADOS?

REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS

Conviene comenzar con una pauta 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). Si los realiza sentada, la silla debe ser sólida y debe apoyar las plantas de los pies sobre el suelo, manteniendo las rodillas ligeramente hacia fuera.

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.

...1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10



EJERCICIOS:

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

¿CUÁNTO TIEMPO TIENE QUE HACER LOS EJERCICIOS?

Una vez que ha logrado su meta (consensuada con un profesional sanitario), puede hacer los ejercicios 3 veces por semana. 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. Si usted empieza a tener problemas de nuevo con la pérdida de orina, puede necesitar regresar a la frecuencia inicial.

AYUDA PARA LOS EJERCICIOS:

Existen otros métodos que pueden ayudar a ejercitar los músculos: utilización de pesas especiales (conos vaginales), estimulación eléctrica... Pregúntele a su equipo sanitario en el caso de que los resultados al realizar los ejercicios no sean los esperados.

RECUERDE

EJERCITAR LOS MÚSCULOS DEL SUELO DE LA PELVIS DURANTE 5 MINUTOS 3 VECES AL DÍA PUEDE SIGNIFICAR UNA GRAN DIFERENCIA EN EL CONTROL DE LAS PÉRDIDAS DE ORINA.