

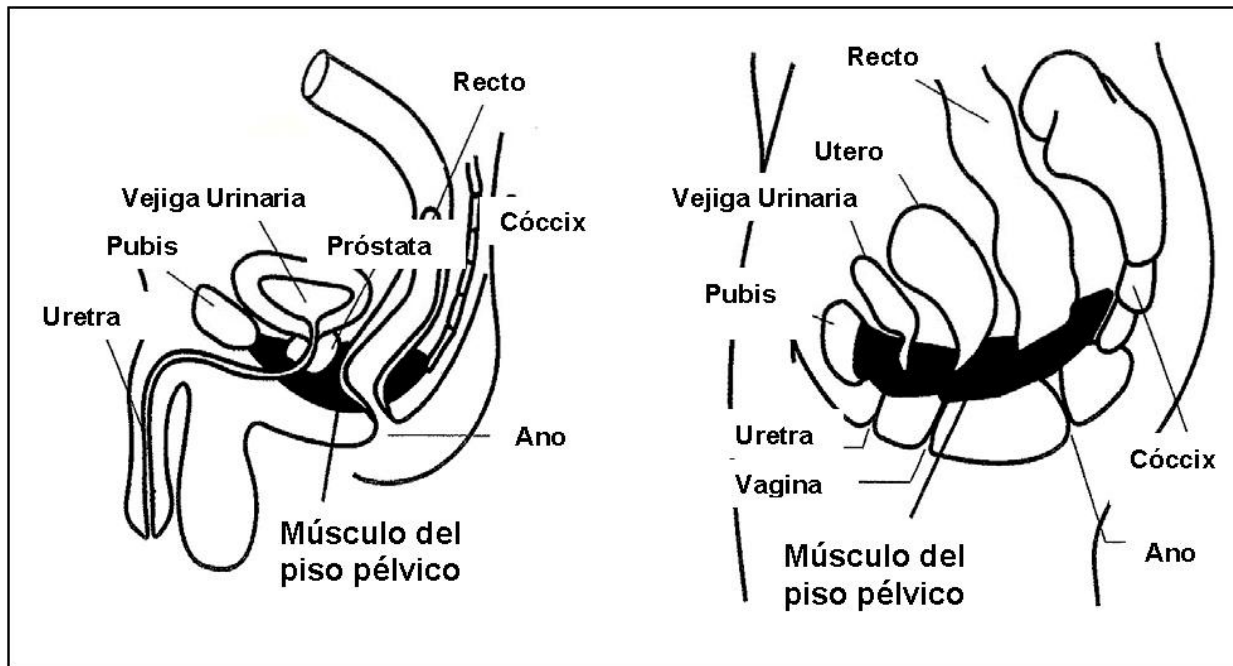
Cómo Hacer Ejercicios Para el Músculo Pélvico

El Músculo Pélvico

El músculo pélvico le proporciona soporte a la vejiga y al recto y, en las mujeres, a la vagina y el útero. Si se debilita no puede soportar estos órganos y la posición de los mismos cambia. Este cambio en la posición de sus órganos puede causarle problemas con las funciones normales. Mantener este músculo fuerte puede ayudarle a prevenir la incontinencia urinaria.

¿Cual es el músculo pélvico?

Imagínese que está tratando de contener su defecación o está intentando controlar los gases sin contraer los músculos de las piernas, de las nalgas o del abdomen. O imagínese que se encuentra en un ascensor lleno de gente y siente la necesidad de expulsar una flatulencia. ¿Qué hace? Contrae el músculo circular alrededor del recto, o sea el músculo pélvico. Usted sentirá una sensación de levantamiento en el área alrededor de la vagina o una contracción en el recto.



Régimen de Ejercicios

Un ejercicio (en inglés se le llama “*Kegels*”) consiste en “contraer y relajar” el músculo. Es igualmente importante controlar cuando su músculo se contrae y se relaja. Asegúrese de relajar el músculo completamente entre cada contracción del mismo.

Tipos de Ejercicios

Hay dos tipos de contracciones de este músculo que usted debe practicar:

Contracciones cortas/rápidas (2 segundos). Para hacer este tipo de ejercicios, contraer o tensionar el músculo pélvico rápido y con fuerza. Relajarlo inmediatamente.

Contracciones largas/lentas (3, 5 ó 10 segundos). Para las contracciones lentas o largas (sostenidas), contraer o tensionar el músculo pélvico y mantenerlo así por una cuenta de 3, 5 ó 10 segundos (como lo recomiende su médico); luego relajar el músculo completamente por la misma cuenta de segundos.

¿ Dónde practicar?

Estos ejercicios se pueden practicar en cualquier lugar y en cualquier momento. Puede hacer los ejercicios en las siguientes posiciones:

Recostado. Acuéstese boca arriba con o sin una almohada bajo la cabeza, doble las rodillas y mantenga los pies ligeramente separados. Es mejor si pone una almohada bajo las rodillas para soporte.

Sentado. Siéntese derecho en una silla firme con respaldo derecho, separe ligeramente las rodillas, apoye los pies en el piso o estire las piernas hacia adelante y crúcelas a la altura de los tobillos.

De Pie. Párese junto a una silla con las rodillas ligeramente dobladas, los pies separados en línea con los hombros y apuntando ligeramente a los lados. También puede hacer estos ejercicios apoyándose en la mesada de la cocina con las caderas dobladas.

Frecuencia.

Si usted experimenta incontinencia urinaria solo en una posición, como por ejemplo cuando está de pie, entonces siga los siguientes pasos:

- Aumentar el número de ejercicios solo en esa posición, o
- Agregar ejercicios adicionales por día enfocándose en hacer todos los ejercicios en esa posición solamente.

Errores Comunes

- Concéntrese y tense sólo los músculos del piso pélvico. NO tense los músculos de los muslos, nalgas o del estómago. Si siente que su estómago se mueve, eso quiere decir que también está utilizando esos músculos.
- NO aguante la respiración. Respire normalmente y/o cuente en voz alta.

¿Pueden ser dañinos?

No, estos ejercicios no le pueden causar daño de ninguna manera. Los mismos le deberían resultar fáciles y relajantes. Si le comienza a doler la espalda o el estómago luego de hacer estos ejercicios, puede que esté haciendo demasiado esfuerzo y que esté utilizando los músculos del estómago. Si experimenta dolores de cabeza, quiere decir que también está tensionando los músculos del pecho y probablemente conteniendo la respiración.

¿Cuándo verá cambios?

Después de 4 a 6 semanas de ejercitar a diario, va a notar menos incontinencia urinaria. Haga que estos ejercicios formen parte de su vida diaria. Tensione el músculo cuando camina, cuando se pone de pie y camino al baño.