

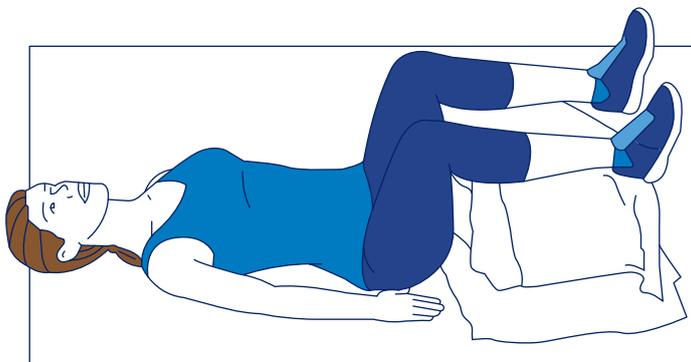
Pautas de ejercicios de tonificación de la musculatura del suelo pélvico

Siga las siguientes recomendaciones para realizar de manera correcta los ejercicios para tonificar la musculatura del suelo pélvico:

1. PROPIOCEPCIÓN

En primer lugar, debe reconocer los músculos del suelo pélvico. Para ello, siga las siguientes instrucciones:

- **Posición:** tumbada boca arriba con las piernas flexionadas y separadas, formando un ángulo recto sobre tres almohadas.
- Colocar dos dedos en el espacio situado entre la vagina y el ano (piel del periné).



- A continuación, contraer como si quisiera aguantar las ganas de orinar y mantener unos segundos, notando a través de nuestra mano, cómo se contrae la musculatura del periné.
- Para notar mejor la contracción del periné, se puede realizar autopalpación, comprobando como se contrae la musculatura entre nuestros dedos.



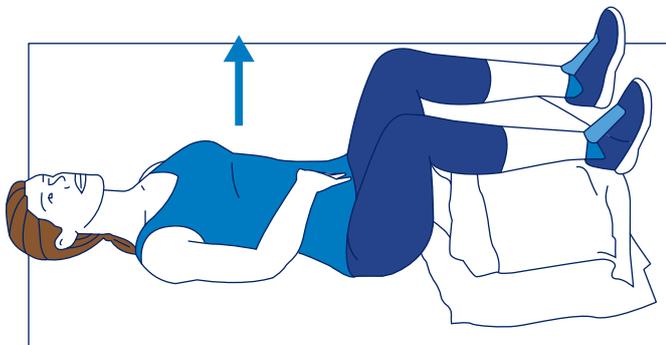
Mientras hacemos la contracción del periné, es importante NO hacer fuerza con las piernas, los glúteos, ni con los abdominales.

1. RESPIRACIÓN

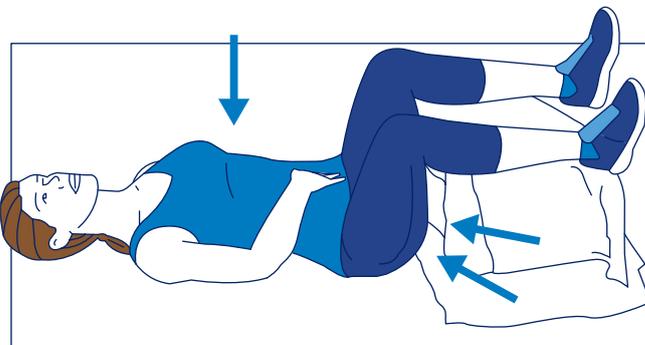
Es muy importante que estos ejercicios los coordine con la respiración.

Para ello, siga las siguientes instrucciones:

- En primer lugar, inspire profundamente (**coger aire**).
- Después espire (**soltamos el aire**), poco a poco, mientras realiza la contracción del suelo pélvico.
- Por último, relaje toda la musculatura.



Inspiración: Coger aire.



Espiración: Soltar el aire; mientras, realizar contracción del suelo pélvico.

3. ENTRENAMIENTO: Como realizar los ejercicios

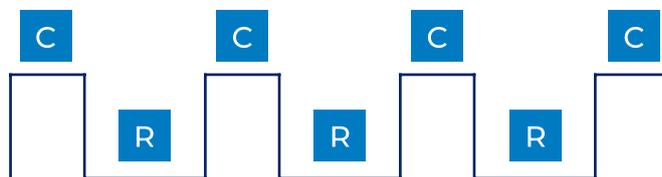
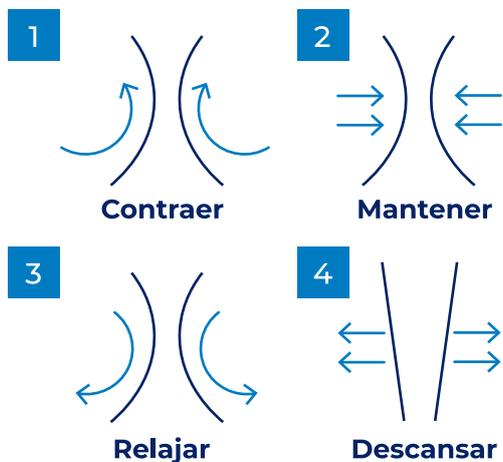
Se distinguen dos tipos de ejercicios para trabajar la musculatura del suelo pélvico:

Contracciones tónicas o lentas:

- Primero coja el aire y después, mientras lo suelta, contraiga la musculatura del suelo pélvico, manteniendo esta contracción inicialmente durante 3 segundos; a continuación, relaje la musculatura durante 6 segundos.



A medida que vaya adquiriendo más fuerza, aumente los segundos de contracción del suelo pélvico hasta 10 segundos. Pero recuerde que la relajación tiene que ser el doble de tiempo que la contracción.



Secuencia contracciones tónicas: contracción (C)- relajación (R)

- Repita este ejercicio 10 veces por la mañana y 10 veces por la noche.
- No olvide nunca estas contracciones lentas, ya que son las que más van a tonificar su suelo pélvico.

Ejercicios recomendados por:

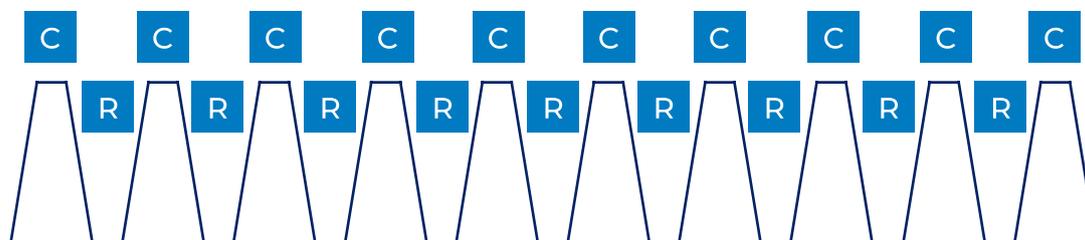
DRA. BOROBIA PÉREZ, ANA | Especialista en Medicina Física y Rehabilitación. Experta en Rehabilitación de Suelo Pélvico

3. ENTRENAMIENTO: Como realizar los ejercicios

Se distinguen dos tipos de ejercicios para trabajar la musculatura del suelo pélvico:

Contracciones fásicas o rápidas:

- Contraiga la musculatura del suelo pélvico sólo durante 1-2 segundos y posteriormente, relaje 2 segundos.



Secuencia contracciones fásicas: contracción (C)- relajación (R)

- Repita este ejercicio 10 veces seguidas.
- Realice 3 series (cada una de 10 repeticiones), con un descanso de 3-4 minutos entre series.
- Hacerlos 3 veces al día o más si es posible.
- Inicialmente las debe de realizar tumbada, con las piernas flexionadas, como se explicó anteriormente. Posteriormente, una vez domine la técnica, hágalas sentada y/o de pie.



Estas mismas contracciones son las que se deben de realizar como anticipación a un esfuerzo (antes del estornudo, de reír, de coger un peso...), y así evitar los escapes de orina.

4. MANTENIMIENTO

- Los ejercicios **deben convertirse en un hábito diario**: busque un momento en su día para poder realizarlos, y así incorporarlos como una rutina más.
- De esta forma, podrá mantener un buen tono en su suelo pélvico, mejorando su sintomatología; **si se abandona su práctica, volverá a empeorar su incontinencia.**



RECUERDE:
Debe de realizar estos ejercicios A DIARIO.