

Ejercicios de Kegel

¿Qué son los ejercicios de Kegel?

Los ejercicios de Kegel son unos simples ejercicios que al hacerlos se fortalecen los músculos perineales. Estos músculos se encuentran alrededor de la vagina y de la abertura urinaria y sirven a su vez para el apoyo del útero, vejiga y recto.

¿Por qué son estos ejercicios importantes?

Los músculos del periné se pueden debilitar por:

- Partos
- Disminución de los estrógenos en la menopausia
- Aumento de la presión intraabdominal al toser, correr o defecar

La debilidad de estos músculos produce alguno de los siguientes problemas:

- Sensación de pesadez o presión en el periné
- Prolapso de la vejiga sobre la vagina
- Prolapso del recto sobre la vagina
- Prolapso del útero en la vagina

¿Cómo hacer los ejercicios de Kegel?

Para localizar los músculos que se deben fortalecer hay que tratar de detener y comenzar de nuevo la emisión de orina. Si esto se consigue se pueden controlar y fortalecer los músculos perineales.

Ejercicio 1:

Apriete el músculo, manténgalo apretado durante dos o tres segundos, luego relájelo.

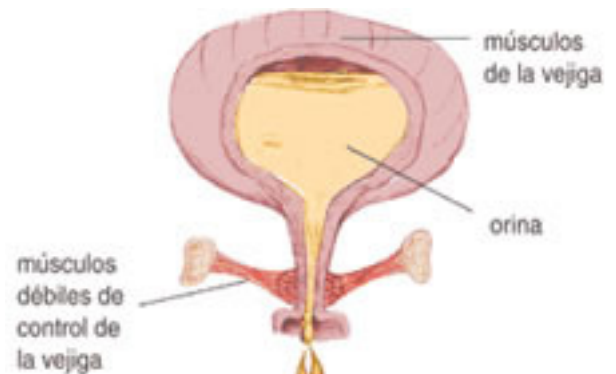
Ejercicio 2:

Apriete el músculo y aflójelo lo más rápido que pueda, haciendo esto repetidas veces.

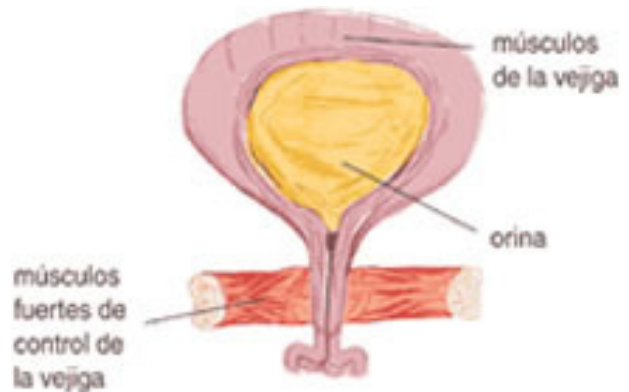
Trate de hacer estos ejercicios 100 veces cada día.

Más información en

http://centrodesaluddeubeda.docvadis.es/page/para_mejorar_la_salud/atenci_n_a_la_mujer/ejercicios_de_kegel_para_el_fortalecimiento_del_suelo_p_lvico.html



Antes de los ejercicios, los músculos débiles dejan salir la orina de manera involuntaria.



Después de los ejercicios, los músculos fuertes retienen la orina.

Para que sean eficaces deben hacerse rutinariamente, por ejemplo, hacerlos cada vez que se detenga en un semáforo si está conduciendo, o cuando pongan anuncios si está viendo la tele, o después de ir al servicio, al inicio de cualquier actividad cotidiana...

- Trate de apretar un poco más fuerte cada día
- Relaje los músculos del abdomen, muslos y caderas
- Si se cansa deje de hacerlos durante unos minutos y prosiga de nuevo.