

# Ejercicios del suelo pélvico

Los ejercicios, mejoran el tono de la musculatura pelviana y constituyen la mejor opción para la prevención de la incontinencia de esfuerzo y el tratamiento eficaz de la incontinencia urinaria de esfuerzo.

Debemos estar unos cinco minutos , antes de iniciar los ejercicios del suelo pélvico, en posición de descarga de la pelvis, para ello, la paciente se debe estirar sobre una colchoneta, mejor que en una zona blanda, en posición supina, con las rodillas dobladas a 90 grados, apoyadas encima de un taburete y con un cojín debajo de la pelvis.



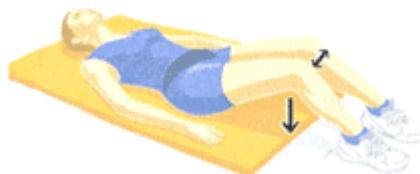
A continuación, con las rodillas flexionadas y ligeramente separadas. Iniciar una serie de cinco inspiraciones profundas abdominales, efectuando la entrada del aire por la nariz, seguida con una expulsión suave y lenta por la boca, hasta llegar a un punto máximo, con ello, se moviliza el diafragma hacia el tórax y se invierten las presiones en el interior del abdomen.

## PRIMER EJERCICIO

Se realiza estirado en posición decúbito supino y con ambas rodillas flexionadas y ligeramente separadas, con las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Se inicia una inspiración por la nariz lentamente, hinchando la barriga (respiración abdominal), a continuación una espiración por la boca lentamente, al mismo tiempo de la espiración, una contracción de cierre hacia arriba del ano. Una vez terminada la espiración, unos momentos de relajación y empezar nuevamente el ejercicio hasta completar las repeticiones que se han propuesto.

El número de repeticiones de un ejercicio ha de ser creciente gradualmente pero evitando la fatiga muscular que comporta la utilización de un músculo hipotónico.

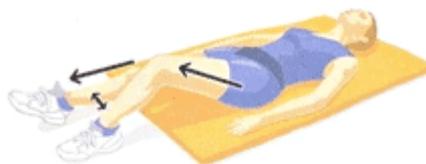
El objetivo a conseguir es la realización de treinta repeticiones repartidas en tres bloques de diez, intercalando en cada bloque un descanso de uno o dos minutos.



## SEGUNDO EJERCICIO

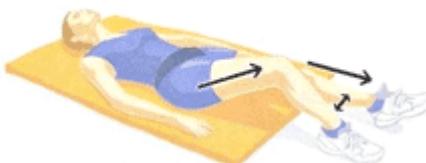
Se realiza en la misma posición que el primero, pero con una variación, la extensión de una rodilla y dejamos la otra flexionada como en la posición anterior, en esta posición se hace una inspiración profunda abdominal por la nariz seguida de la espiración lenta por la boca con una contracción mantenida, mientras dure la espiración, de la musculatura del suelo de la pelvis.

Como en el ejercicio anterior, el número de repeticiones ha de ser gradual hasta llegar a una tanda de treinta repartida en tres bloques de diez.



## TERCER EJERCICIO

Se realiza en la misma posición anterior, pero alternando la posición de las piernas, efectuando el mismo número de repeticiones y con la misma metodología.



#### CUARTO EJERCICIO



Se realiza sentada en una silla o taburete, separando ligeramente las rodillas, éstas, han de estar a la misma altura que las caderas, con el tronco inclinado hacia delante unos treinta o cuarenta grados y los brazos descansando encima de las piernas. En esta posición de base se realiza la contracción de la musculatura del suelo pélvico cerrando el ano. Como en las veces anteriores, se mantiene la contracción unos cinco segundos aproximadamente, a continuación, relajarse durante unos diez segundos.

Como en los ejercicios anteriores, el inicio es siempre gradual hasta alcanzar treinta repeticiones en tres tandas de diez y un intervalo de uno o dos minutos cada vez.

#### QUINTO EJERCICIO

En posición de bipedestación, con las piernas ligeramente separadas y los pies en ligera rotación interna, con las puntas de los pies hacia dentro, iniciar la contracción de la musculatura del suelo pélvico, mantenerse en esta posición cinco segundos, a continuación, relajarse diez segundos.

El número total de repeticiones recomendadas es también de treinta, siempre siguiendo las mismas recomendaciones.

Durante todos los ejercicios hasta ahora explicados, se estimulan fibras motoras con contracción lenta y mantenida.

