

Cómo Hacer Ejercicios de Músculo Pélvico (Ejercicios de Kegel)

Identificar los músculos correctos:

- Estos músculos pueden identificarse deteniendo el flujo de orina a mitad de camino y tratando de recordar qué músculos usó y cómo se siente una contracción. Algunas mujeres contraen incorrectamente sus nalgas, piernas, abdominales y aguantan la respiración. Para garantizar una respiración adecuada, apriete siempre al exhalar. Esto no solo evitará que contenga la respiración, lo que en realidad puede dañar el piso pélvico y los órganos pélvicos, sino que también ayudará a promover una mejor contracción del piso pélvico.
- Es importante aislar los músculos que rodean la vagina, la uretra y el ano. Debe sentir que la vagina y el ano se contraen, se elevan (hacia la cabeza) y se tensan. Para asegurarse de que no está usando los músculos abdominales, coloque la mano sobre el abdomen mientras aprieta los músculos del piso pélvico. Si siente que su abdomen se mueve, también está usando los músculos del estómago.
- Estos ejercicios se realizan mejor con la vejiga vacía. Puede aprender a identificar los músculos deteniendo el flujo de orina. Sin embargo, no debe hacer esto de forma normal. Esto puede impedir el funcionamiento normal de la vejiga.

Posicionamiento:

- Los ejercicios deben realizarse en una posición adecuada a su nivel de fuerza. Los niveles de dificultad del más fácil al más desafiante son:

- Acostado boca arriba con almohadas o una cuña debajo de las nalgas para elevar la pelvis. Esto permite que la gravedad lo ayude en el componente de elevación de su Kegel (este es un buen comienzo para cualquier persona que tenga prolapso, independientemente de la fuerza muscular, ya que descarga los órganos pélvicos).
- Acostado boca arriba
- Sentado en una silla
- De pie
- Durante otras actividades o ejercicios funcionales

Haz tus ejercicios de Kegel en estas diferentes posiciones. ¿Puede sentir un buen cierre y elevación de los músculos del suelo pélvico en todas estas posiciones? Si no, trabaja al nivel que le resulte un poco desafiante, pero aún así podrá obtener una contracción del suelo pélvico de buena calidad.

Duración:

El tiempo y la fuerza con que sostiene el Kegel son factores importantes en un programa eficaz de fortalecimiento de los músculos del piso pélvico. Hay dos tipos de ejercicios para realizar:

- Contracciones rápidas: son importantes en momentos de mayor estrés en el suelo pélvico, como durante la tos, los estornudos, los saltos breves y los levantamientos. Para hacer estos ejercicios, debe mantener su Kegel en su máximo esfuerzo durante 2 segundos seguido de un tiempo de relajación de 4 segundos entre las contracciones.
- Contracciones lentas: son para resistir. Trabajan para nosotros todo el día para apoyar nuestros órganos pélvicos y como parte de nuestro núcleo, por ejemplo, en caminar y estar de pie. Por lo general, se trata de una retención de 10 segundos y un descanso de 10 segundos. Si su resistencia es baja, sostenga su Kegel durante menos tiempo hasta que aumente su resistencia. Por ejemplo, si solo puede sostener el Kegel durante 5 segundos sin perderlo, comience allí. Progresar la retención 1 segundo a la semana hasta que pueda alcanzar una retención de 10 segundos.

El fortalecimiento eficaz de los músculos del suelo pélvico puede ser bastante complejo. La clave es la calidad sobre la cantidad. Un fisioterapeuta experto en

suelo pélvico puede evaluar la función de los músculos del suelo pélvico y diseñar un programa que se adapte mejor a sus necesidades individuales. Los consejos anteriores pueden ser suficientes para una mujer que no experimenta síntomas de disfunción de los músculos del suelo pélvico y tiene una buena conciencia de su suelo pélvico. Sin embargo, para las mujeres que experimentan síntomas como incontinencia, urgencia y frecuencia urinaria, prolapso de órganos pélvicos, pesadez o presión vaginal y dolor vulvar, vaginal o pélvico, la fisioterapia del suelo pélvico puede ser un recurso invaluable y que cambia la vida.