Dr. Wafik Al-Wattar
Colegiado 12.470
Especialista en Urología, Andrología y Sexología
Diplomado en Proctología
Licenciado en Medicina y Cirugía, Medicina Natural y Preventiva
Miembro de la Sociedad Española de Urología
Miembro de la Sociedad Española de Andrología
Miembro de la International Society of Andrology

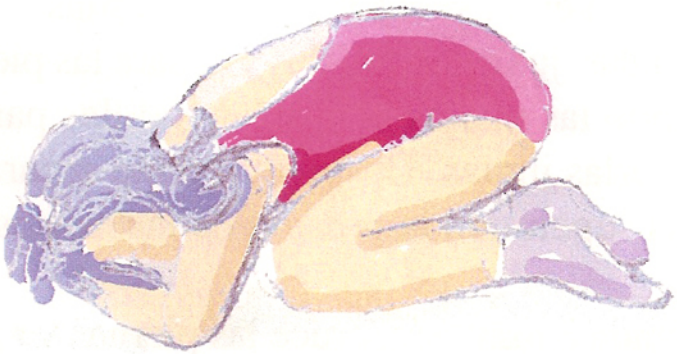
Ejercicios para fortalecer los músculos pélvicos

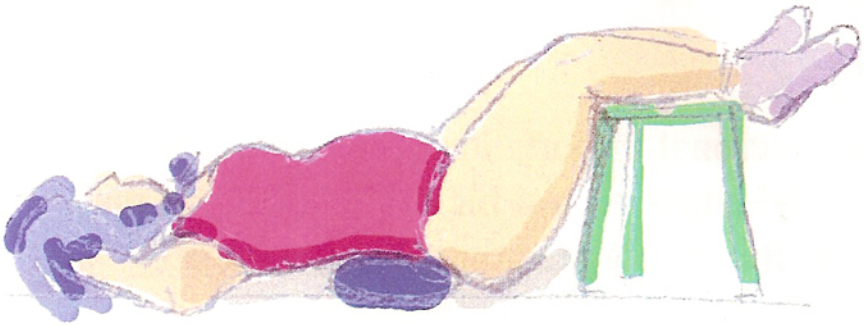
Si usted sufre pérdidas de orina y su médico ya le ha explicado que los motivos de dichas pérdidas tienen que ver con una situación de debilidad en la musculatura pélvica, los ejercicios que presentamos a continuación le ayudarán a mejorar o incluso solucionar este problema tan importante.

PREPARACIÓN

- Antes de empezar los ejercicios conviene relajar la musculatura pélvica durante 3 ó 4 minutos. Para ello, hay que realizar una de las siguientes posturas:

Colocarse de rodillas y con el cuerpo inclinado hacia delante, apoyando los antebrazos en el suelo y la cabeza en las manos.
O bien:





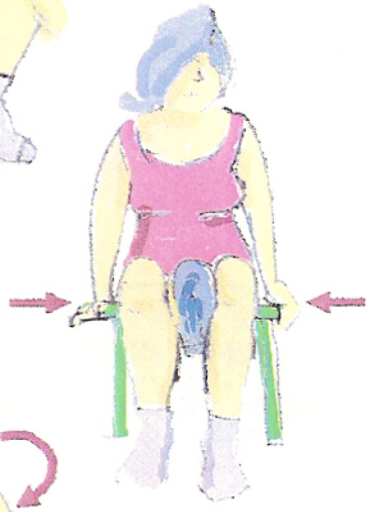
Tumbada en el suelo y con un cojín bajo la pelvis, colocar las piernas sobre una silla.

TABLA DE EJERCICIOS

En cada uno de los ejercicios que se explican a continuación debe seguir unas sencillas normas:

1. Permanecer 5 segundos manteniendo la contracción y relajar la musculatura durante 10 segundos para volver a iniciar el ejercicio.
2. Cada ejercicio debe repetirse 5 veces.
3. La tabla de ejercicios completa debe repetirse 5-10 veces al día.
4. Respirar correctamente durante los ejercicios, para ello deben relajarse los músculos pélvicos al coger aire y contraerse al sacarlo.

1. Sentada sin apoyar la espalda, curve la columna vertebral hacia dentro, contrayendo al mismo tiempo, de forma mental, la musculatura de la vagina y la uretra. Debe concentrarse, poniendo los músculos tensos.



2. También sentada en una silla, separe las piernas y coloque un objeto entre ellas que provoque algo de resistencia, como una toalla enrollada. Contraiga los músculos pélvicos.

3. Sentada en el suelo y con las piernas flexionadas, junte las rodillas y separe las piernas, apretando las manos contra las rodillas para mantenerlas juntas. Después, intente separar las rodillas superando la presión de las manos.

4. Sentada o tumbada, cruce las piernas y apriete las partes externas de los pies una contra otra.

- Si alguna vez siente una urgencia miccional importante, para evitar que se escape la orina puede inclinarse hacia delante (como si hiciera una flexión para atarse los zapatos). De esta forma se disminuye la presión sobre la vejiga.

- Los ejercicios deben realizarse de forma continuada y deben formar parte del proceso de tratamiento que establezca el médico correspondiente.