

## Ejercicios del suelo Pélvico

La incontinencia urinaria es la pérdida involuntaria de orina. En algunas ocasiones se produce por esfuerzos físicos, o por actividades comunes de la vida diaria tales como toser, estornudar, reír, realizar ejercicios, estar de pie, levantar objetos pesados, etc. En otras ocasiones, hay una necesidad imperiosa y urgente de orinar, teniendo dificultades para llegar al baño a tiempo y provocando pérdidas que van desde unas gotas hasta un chorro.

La incontinencia urinaria influye en la actividad cotidiana y reduce la calidad de vida porque supone un fuerte impacto social e higiénico que obliga a adoptar determinadas estrategias, como el uso de compresas, etc.

Es más frecuente en mujeres, especialmente durante el embarazo, la menopausia y tras partos múltiples o traumática. También en personas que padecen obesidad, tos crónica, estreñimiento o que han sido sometidas a determinadas cirugías.

No obstante, también se produce en otras circunstancias como en deportes de impacto y de salto, cuando se trabaja con instrumentos musicales de viento, cuando

Sí practica canto o bien con hábitos cotidianos como vestir prendas ajustadas o aguantarse las ganas de orinar de forma persistente. Todas estas situaciones producen debilidad en la musculatura del suelo pélvico.

El suelo pélvico es un grupo de músculos cuya función es sostener los órganos que se encuentran en la parte baja del abdomen como la vejiga, el útero y la porción final del intestino.

Está localizado en la zona inferior de la pelvis, rodeando al ano y a la vagina. Estos músculos deben ser flexibles pero al mismo tiempo fuertes para permitir y ayudar a controlar la micción, la defecación y el parto.

Los ejercicios que se proponen van dirigidos a fortalecer el suelo pélvico con el propósito de reducir los episodios de incontinencia urinaria. Es importante que los ejercicios se realicen correctamente.

En casa busque el momento y lugar adecuados, ya que necesitará entre 20 y 30 minutos de tranquilidad. Tenga a mano todas las cosas que pueda necesitar. Realice los ejercicios al menos 5 días por semana.

## Los ejercicios están divididos en 3 grupos:

Comenzaremos por los del **grupo A** para conocer nuestro suelo pélvico, ver cómo se contrae y trabajar correctamente.



Una vez hayamos aprendido esto, seguiremos por los ejercicios del

### grupo B.

Sólo tendremos que trabajar uno cada día y cuando hayamos adquirido la fuerza suficiente y no nos cueste trabajo realizarlo, podremos pasar al siguiente.



Los ejercicios del **grupo C** utilizan elementos externos que nos facilitan el aprendizaje. Se pueden hacer desde el primer día, compaginándolos con cualquiera de los otros grupos.

## Índice de Ejercicios

Grupo A	GRUPO B	GRUPO C
<b>Fase 1:</b> reconocimiento	<b>Nivel 1:</b> a cuatro patas	Palpación directa
<b>Fase 2:</b> ejercitación	<b>Nivel 2:</b> 4 ejercicios boca arriba	Tubo de pirex
	<b>Nivel 3:</b> 2 ejercicios sentada	Bolas chinas y conos vaginales
	<b>Nivel 4:</b> de pie	

De cada ejercicio recomendado se harán:

### 5 repeticiones lentas:

10 segundos de contracción y 10 segundos de reposo. Si los primeros días no aguanta 10 segundos,

Puede empezar

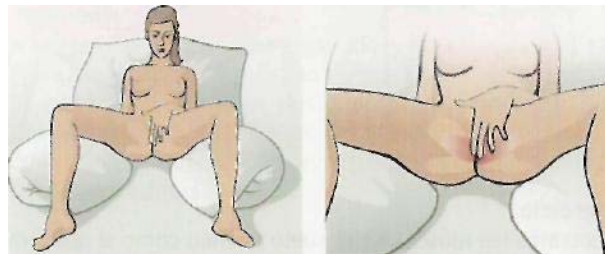
por 3 ó 4 e ir subiendo progresivamente hasta que llegue a los 10.

### 5 repeticiones rápidas:

4 segundos de contracción, soltar tan rápidamente como pueda y 8 segundos de reposo.

## Ejercicios de Grupo A: Identificación de los músculos del suelo pélvico

La finalidad de este ejercicio es reconocer la musculatura que queremos trabajar y comprobar que se contrae.



### Posición:

Tumbada boca arriba, con las piernas flexionadas, ligeramente separadas y los pies apoyados. Puede poner 2 almohadas bajo las rodillas para evitar el cansancio.

### Palpación:

Debe colocar dos dedos en el espacio situado entre la vagina y el ano. Si no llega de forma cómoda, puede probar con un espejo, o bien sentada en el baño.

### Ejercicio:

Contraiga los músculos del suelo pélvico como si quisiera aguantarse las ganas de orinar y mantener durante unos segundos. **NO HACER FUERZA CON LAS PIERNAS.**

### Sensación:

Debe notar una contracción o leve movimiento en los dedos que están realizando la palpación. Este ejercicio se realizará hasta identificar claramente la musculatura del suelo pélvico y su contracción.



Contraiga los músculos del suelo pélvico como si quisiera aguantarse las ganas de orinar y mantener durante unos segundos. **NO HACER FUERZA CON LAS PIERNAS.** (Igual que en fase 1). La mano que está sobre la tripa no debe notar tensión. La tripa debe estar blanda

## Ejercicios del Grupo B: Potenciación Del suelo pélvico

Una vez hayamos aprendido la forma correcta de trabajar el suelo pélvico (evitando la contracción de los músculos de las piernas y del abdomen), pasaremos directamente a estos ejercicios.

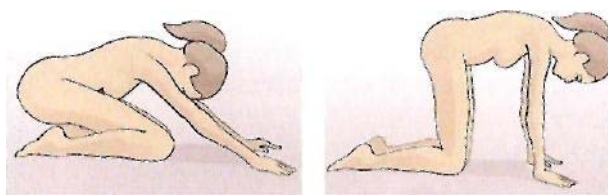
Cada ejercicio supone un mayor nivel de dificultad, por lo tanto, no habrá que realizar todos, sólo el que corresponda a nuestro nivel de entrenamiento. Periódicamente, iremos subiendo el nivel de dificultad lo máximo posible.

Cuando realicemos los ejercicios de cada nivel sin esfuerzo pasaremos al siguiente.

### Nivel 1: A cuatro patas

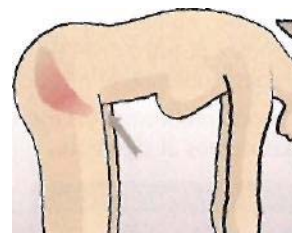
#### Posición:

A cuatro patas, con las nalgas sobre los talones. Cabeza y brazos estirados lo máximo posible, pegando la barbilla al pecho. Desde esta posición, nos levantamos sin despegar rodillas ni manos del suelo y nos ponemos a cuatro patas, dejando la mayor parte del peso del cuerpo sobre las rodillas.



#### El ejercicio consta de varias etapas:

- ★ **Inspiramos** lentamente (tomamos aire para llenar los pulmones), dejando caer la tripa hacia el suelo, manteniendo la columna sin movimiento.
- ★ **Contraemos** suelo pélvico (no el abdomen).



- ★ **Espiramos** (soltamos lentamente el aire para vaciar los pulmones) manteniendo la contracción del suelo pélvico y metiendo (a parte baja de la tripa).

### Nivel 2; Boca arriba

Cuatro ejercicios para trabajar las distintas partes del suelo pélvico.

#### Posición:

Tumbada boca arriba con las piernas flexionadas, ligeramente separadas y los pies apoyados.

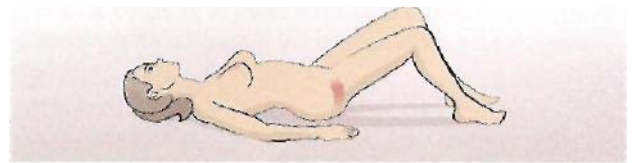
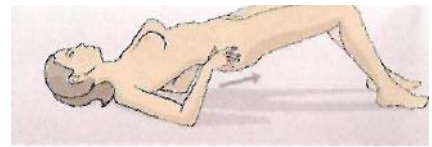
**Autoelongación:**

Elevamos pelvis y ponemos las manos apoyadas sobre las caderas. Empujamos con nuestras manos la pelvis hacia los pies para lograr un estiramiento de columna

Manteniendo este estiramiento volvemos a apoyar la pelvis en la cama o colchoneta donde estemos haciendo el ejercicio.

**Ejercicio 1:** \_\_\_\_\_

- ★ Autoelongación.
- ★ Inspiramos lentamente.
- ★ Contraemos suelo pélvico (es **IMPORTANTE** no ayudar con el abdomen y las piernas).
- ★ Espiramos lentamente mientras mantenemos la contracción del suelo pélvico.



**Ejercicio 2:** \_\_\_\_\_



**Ejercicio 3:** \_\_\_\_\_

Partiendo de la posición del ejercicio anterior, estiramos la pierna derecha totalmente y dejamos la otra flexionada.



**Ejercicio:**

- ★ Autoelongación.
- ★ Inspiramos lentamente.
- ★ Contraemos suelo pélvico (es **IMPORTANTE** no ayudar con el abdomen y las piernas).
- ★ -Espiramos lentamente mientras mantenemos la contracción del suelo pélvico.

Repetir el ejercicio anterior pero con la pierna izquierda estirada y la derecha flexionada.

**Ejercicio 4:** \_\_\_\_\_

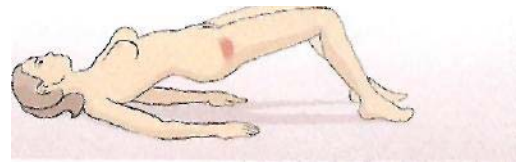
**Autoelongación;**

Empujamos con nuestras manos la pelvis (sin elevar) hacia los pies para lograr un estiramiento de columna.



### Ejercicio:

- ★ Inspiramos lentamente.
- ★ Contraemos suelo pélvico.
- ★ Espiramos lentamente mientras elevamos la pelvis manteniendo la contracción de suelo pélvico.



- ★ Relajar mientras se baja la pelvis a la posición inicial.

### NIVEL 3: SENTADA

Dos ejercicios para trabajar las distintas partes del suelo pélvico.

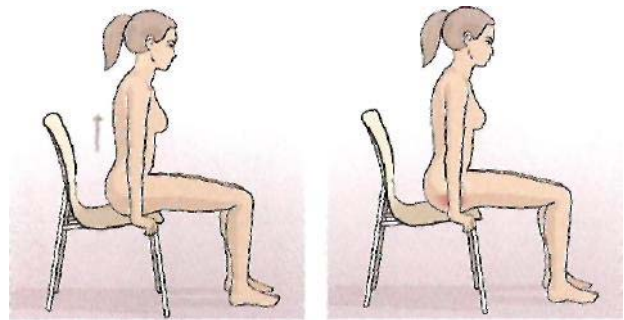
#### Ejercicio 1: \_\_\_\_\_

##### Posición:

Sentada, con los pies totalmente apoyados en el suelo. Las rodillas tienen que estar a la altura de las caderas (evitar asientos bajos). Manos apoyadas a los lados de las caderas.

##### Autoelongación:

Estirar la columna lo máximo posible (como si quisiéramos crecer) con la barbilla metida. Mantener esta postura.



##### Ejercicio:

- ★ Inspiramos lentamente.
- ★ Contraemos suelo pélvico (es **IMPORTANTE** no ayudar con el abdomen y las piernas).
- ★ Espiramos lentamente mientras mantenemos la contracción de suelo pélvico.
- ★ Relajamos la posición durante el tiempo de descanso.

#### Ejercicio 2: \_\_\_\_\_

##### Posición:

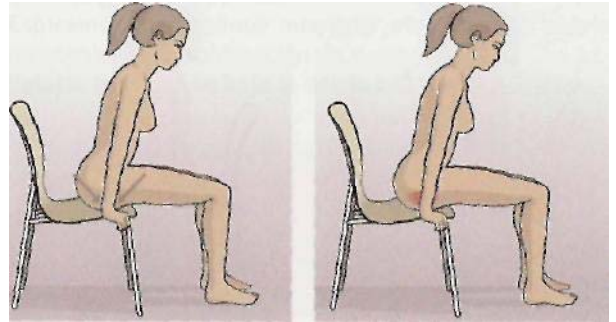
Sentada, con los pies totalmente apoyados en el suelo. Las rodillas tienen que estar a la altura de las caderas (evitar asientos bajos). Manos apoyadas a los lados de las caderas.

##### Autoelongación:

Estirar la columna lo máximo posible (como si quisiéramos crecer) con la barbilla metida. Nos inclinamos ligeramente hacia delante, en esta posición notaremos el peso y la contracción ligeramente más desplazada hacia la zona vaginal. Mantener esta postura.

### Ejercicio:

- ★ Inspiramos lentamente.
- ★ Contraemos suelo pélvico (es **IMPORTANTE** no ayudar con el abdomen y las piernas).
- ★ Espiramos lentamente mientras mantenemos (a contracción de suelo pélvico).
- ★ Relajamos la posición durante el tiempo de descanso.



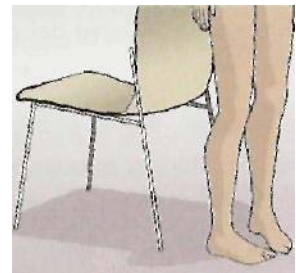
### NIVEL 4: DE PIE

#### Posición:

De pie con una silla detrás. Piernas ligeramente separadas y las puntas de los pies hacia dentro.

#### Autoelongación:

Apoyamos las manos en el respaldo de la silla (detrás). Estirar la columna lo máximo posible (como si quisiéramos crecer) con la barbilla metida. Mantener esta postura.



#### Ejercicio:

- ★ Inspiramos lentamente.
- ★ Contraemos suelo pélvico (es **IMPORTANTE** no ayudar con el abdomen y las piernas).
- ★ Espiramos lentamente mientras mantenemos la contracción de suelo pélvico.
- ★ Relajamos la posición durante el tiempo de descanso



### **Re-educación al esfuerzo: De pie**

Este ejercicio debe convertirse en un hábito en determinados esfuerzos de la vida diaria como la tos, estornudos, levantar pesos, saltos, etc.

#### Posición:

De pie, con los brazos a lo largo del cuerpo. Piernas ligeramente separadas.

**Palpación:**

Una mano **sobre abdomen, bajo el ombligo.**

**Ejercicio:**

- ★ Contraer suelo pélvico.
- ★ Toser manteniendo la contracción del suelo pélvico. Es importante que la mano del abdomen no sea empujada hacia fuera.

Este ejercicio es el único en el que no hay repeticiones rápidas y lentas. Debe realizarse como aprendizaje y utilizar como protección para el suelo pélvico en estas situaciones (tos, estornudos, saltos, ...).



## Ejercicios del Grupo C: Con ayudas externas

Estos ejercicios están encaminados a comprender mejor y a trabajar más fácilmente la musculatura del suelo pélvico. Se pueden compaginar uno o todos con los ejercicios del grupo A y B, pero nunca deben hacerse únicamente éstos.

Son de aplicación intravaginal, por lo que es importante que tenga a mano todo el material necesario, cuando vaya a realizarlos. Este material será diferente en cada ejercicio. Es aconsejable orinar antes de hacer los ejercicios, ya que si durante uno de ellos precisara hacerlo, habría que interrumpirlo, sacar las ayudas y reinsertarlas después.

No precisa esterilizar el material, basta con lavar con agua y jabón antes y después de cada uso. En caso de infección, interrumpir el uso hasta que se solucione. Al reiniciar el tratamiento esterilizar el material mediante el método Milton (sin calor; utilizando pastillas esterilizantes).

### **Palpación directa**

**Posición:**

Tumbada boca arriba con las piernas flexionadas, raramente separadas y los pies apoyados.

**Ejercicio:**

- ★ Colocamos un dedo en el interior de la vagina (si es necesario utilizaremos gel lubricante).
- ★ Inspiramos lentamente.
- ★ Contraemos suelo pélvico. Debemos notar la presión sobre el dedo que está en el interior.





- ★ Espiramos lentamente manteniendo la contracción del suelo pélvico.
- ★ Relajamos durante el tiempo de descanso.

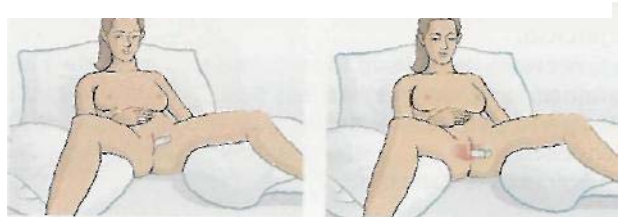
**Materia!: Tubo de pirex o funda de plástico de un puro, espejo y lubricante.**

**Posición:**

Tumbada boca arriba con las piernas flexionadas, ligeramente separadas y los pies apoyados.

**Ejercicio:**

- ★ Colocamos la parte ciega del tubo de pírex en el interior de la vagina (puede ser necesario gel lubricante), dejando la mitad del tubo fuera.
- ★ Inspiramos lentamente.
- ★ Contraemos suelo pélvico. El extremo exterior del tubo de pirex debe bajar hacia la cama. Lo observaremos en el espejo.
- ★ Espiramos lentamente manteniendo el tubo de pírex en esta posición.
- ★ Relajamos durante el descanso.



**Materia!: Bolas chinas y gel lubricante.**

Es un material accesible y económico, que se puede encontrar fácilmente en un sex shop o en Internet. Hay de distintos materiales, pero las más higiénicas son las de plástico. Representan una alternativa a los conos vaginales perfectamente válida según los últimos estudios. Son más fáciles de sostener, ya que a veces, por su forma, incluso el cono más ligero tiende a caerse.

Vienen de dos en dos, unidas por un hilo. Hay que separarlas cortando el hilo y se utiliza sólo una.

**Ejercicio:**



- ★ Colocar una bola china intravaginal a modo de tampón, dejando el hilo fuera.
- ★ Retener la bola durante 15 ó 20 minutos una o dos veces al día (mañana y tarde) caminando, de pie, o realizando sus actividades de la vida diaria. Se debe comenzar los primeros días con 5 minutos, que se irán aumentando hasta llegar a los 15 ó 20.
- ★ Si la bola se cae, se vuelve a colocar y se continúa con el ejercicio.
- ★ Sea constante. Al acabar se extrae, se lava con agua y jabón y se guarda.

En caso de usar conos vaginales debemos comenzar con el n° 1 (el más ligero). Si se retiene sin esfuerzo, probar con el siguiente y así sucesivamente hasta llegar al de mayor peso que

se pueda retener.

## Consejos para eliminar hábitos cotidianos que pueden debilitar el suelo pélvico.

- ★ Una vez que ha comenzado a orinar, no haga ejercicios de contracción del suelo pélvico para intentar retener la orina.
- ★ Termine tranquilamente y sin forzar.
- ★ Evite vestir prendas ajustadas que compriman la zona.
- ★ .Evite la obesidad o ganar peso bruscamente, el estreñimiento y los procesos de tos crónicos.
- ★ Cada seis meses realice una autoevaluación con los conos vaginales o con las bolas chinas.
- ★ Los ejercicios deben convertirse en un hábito para mantener un buen tono, ya que la inactividad favorece las recaídas.
- ★ Adquiera la costumbre de contraer los músculos del suelo pélvico, cada vez que vaya a realizar un esfuerzo.
- ★ No debe realizar ejercicios abdominales clásicos.
- ★ Intente orinar cada 3 horas, con o sin ganas.
- ★ Es conveniente beber por lo menos 6 vasos de líquido al día. Evite bebidas excitantes como café, té, refrescos con gas, alcohol, etc.
- ★ **De cada ejercicio recomendado se harán:**
  - ★ **5 repeticiones lentas:** 10 segundos de contracción y 10 segundos de reposo. Si los primeros días no aguanta 10 segundos, puede empezar por 3 ó 4 e ir subiendo progresivamente hasta que llegue a **10**.
  - ★ **5 repeticiones rápidas:** 4 segundos de contracción, soltar tan rápidamente como pueda y 8 segundos de reposo.

