NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

Entrenamiento básico de suelo pélvico para mujeres

El entrenamiento del suelo pélvico se realiza para fortalecer la musculatura para que los órganos internos se alcen a su posición correcta así como para fortalecer los músculos de la uretra, vagina y recto (ver fig. 1 y 2).

fig. 1

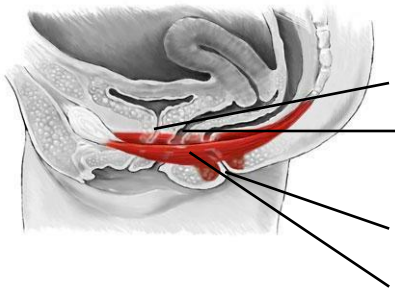


fig. 2

Es importante entrenar la musculatura correcta, por ello deberá usted empezar por identificar sus músculos de suelo pélvico.
La forma más sencilla es acostarse en postura relajada, p.ej. de espaldas con las piernas flexionadas (fig. 3) o de costado (fig. 4).

fig. 3



fig. 4



Encontrar los músculos correctos

Contraiga con cuidado el músculo del final del recto, siga contrayendo hacia arriba y adelante entorno a la vagina y comienzo de la uretra.
Métalos y eleve todo el suelo pélvico. Deberá sentir como si la alzaran desde abajo hacia arriba en dirección al ombligo.
Haga este movimiento con poca presión y un rato corto. Contraiga y eleve dos segundos y relájese dos segundos.
Respire relajadamente y sienta con una mano sobre la barriga que la musculatura abdominal está relajada.
Este ejercicio lo puede practicar tanto sentada como de pie.
Cuando domine el proceso de “encontrar la contracción correcta” puede pasar a las contracciones de fuerza.

© Nikola (Red de Incontinencia en municipios y provincias) puede copiarse libremente sin cambiarlo

Contracciones de fuerza

Ahora pasaremos a aplicar una fuerza máxima en la contracción y mantenerla durante 5-6 segundos. Respire tranquilamente durante toda la contracción. Contraiga 5-6 segundos, relaje paulatinamente y descanse el mismo plazo de tiempo.
Tu meta es llegar a hacer 10 contracciones seguidas y cada vez con la mayor fuerza posible sin tensar la musculatura abdominal. Esto produciría una presión innecesaria contra el suelo pélvico.
Haga 10 contracciones, un mínimo de 3 veces al día.

Entrenamiento de resistencia

Se realiza como las contracciones de fuerza pero ahora deberá intentar mantener la contracción durante 30-60 segundos.
Después de unos momentos, la presión disminuirá considerablemente por debajo del máximo, y esta es la intención.
Termine cada tanda de contracciones de fuerza con una contracción de resistencia.

Entrenamiento funcional

Este es el entrenamiento más importante de todos. Ahora es el momento de tomar consciencia de cuáles son las situaciones que suelen causar pérdidas y aprender a contraer de forma consciente y rápida los músculos que ha entrenado, justo antes de que de producirse la pérdida. Como por ejemplo, antes de toser, de levantar algo pesado y al hacer ejercicio.

DESPUÉS DE UN PAR DE MESES DE ENTRENAMIENTO SE DARÁ USTED CUENTA DE QUE LOS MÚSCULOS SE HAN FORTALECIDO. CUENTE CON QUE PASARÁ ALGO MÁS TIEMPO ANTES DE HABER DESARROLLADO LOS MÚSCULOS DEL TODO.

© Nikola (Red de Incontinencia en municipios y provincias) puede copiarse libremente sin cambiarlo