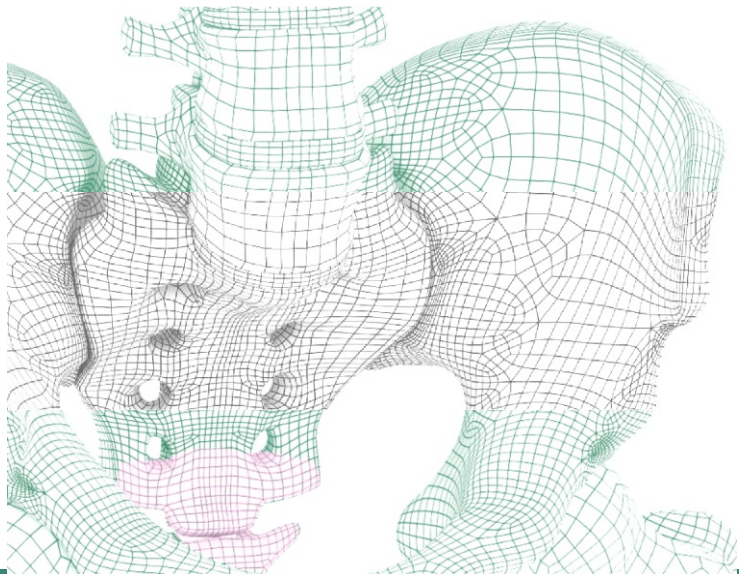


Recomendaciones para la **Rehabilitación** de **Suelo Pélvico**

Información para pacientes operados
de **Prostatectomía radical**



Servicio de Urología

Unidad de Uro-Oncología

Hospital Clínico San Carlos



Hospital Clínico
San Carlos

Edita
Hospital Clínico San Carlos
Marzo 2021. Versión 01

Aprobado por CTCIL

Elaborado por:
Servicio de Oncología
Unidad de Uro-Oncología
Hospital Clínico San Carlos

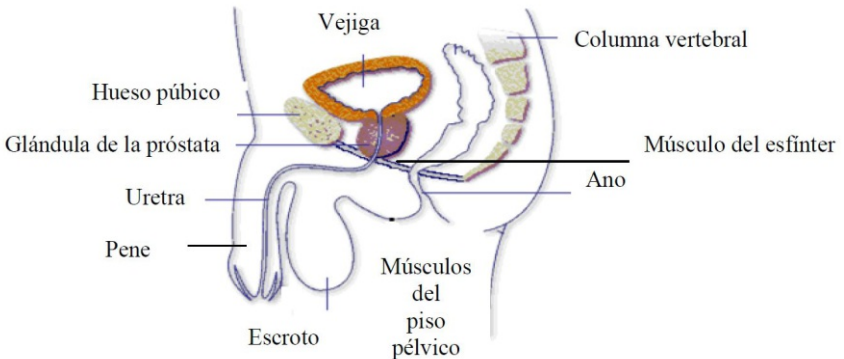
Coordinación y Diseño
Unidad de Comunicación y RRII
Hospital Clínico San Carlos

Impresión
Imprenta Hospital Clínico San Carlos

1 ¿Porqué reforzar el suelo pélvico?

En la micción intervienen distintos elementos musculares:

- *Musculatura de la vejiga (músculo detrusor)*
- *Musculatura del suelo pélvico (músculo pubococcígeo).*
- *Musculatura del Esfínter uretral*



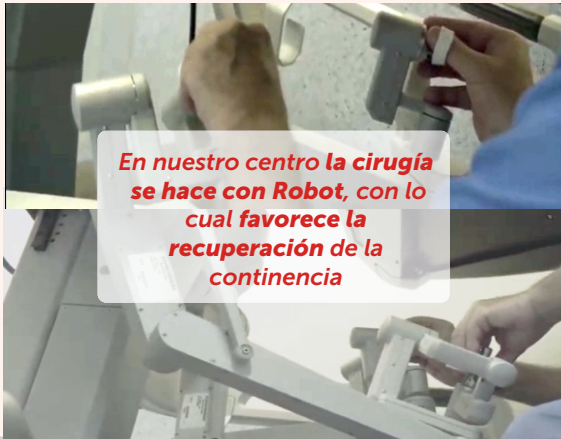
Durante la prostatectomía radical se pueden alterar tanto la musculatura del esfínter como la del suelo pélvico, lo que en el postoperatorio condiciona episodios de disfunción de la micción - Incontinencia Urinaria.

*Como cualquier músculo del cuerpo requieren entrenamiento para poder fortalecerse y minimizar tanto el grado como la duración de la incontinencia. Los **EJERCICIOS DE KEGEL** están diseñados para fortalecer la musculatura del Suelo Pélvico y por lo tanto mejorar la CONTINENCIA postoperatoria.*

2 Factores de riesgo para problemas de suelo pélvico



El principal factor de riesgo en varón es la cirugía prostática



3 Ejercicios de **KEGEL**

Se realizan al **contraer los músculos del suelo pélvico** (como si estuvieras tratando de detener el flujo de orina), **mantenerlos así unos 10 segundos y luego liberarlos. Lo mejor es contraer tanto esfínter uretral como anal.**

Puedes hacer los ejercicios de Kegel en cualquier lugar, ya que no requiere ningún equipo en especial. Nadie va a notar que los está haciendo.

3.1 Opción 1. **De Pie**

Contrae los músculos alrededor de tu escroto y ano durante 10 segundos y descansa.

Haz 10 repeticiones 3 o 4 veces al día para mejorar la salud de tu próstata.

X10
Repeti-
ciones

3 ó 4
Veces
al DÍA



3.2 Opción 2.

Tumbado sobre la espalda con rodillas flexionadas.

Levanta la pelvis 30 segundos y luego descansa. Repítelo durante 5 minutos 3 veces al día.

5
Minutos

X3
Veces
al DÍA



4 Cosas que debes saber sobre los ejercicios de Kegel

- *¿Cómo se que músculos son?* Los que necesitas para "cortar el chorro".
- Se debe experimentar **sensación de oclusión y elevación** de estas estructuras hacia el interior de la pelvis. No empujar la pelvis sino intentar elevarla.
- Se aconseja realizar **dos o tres series al día de aproximadamente 10 contracciones** que debemos mantener entre 6 y 10 segundos. Se pueden ampliar hasta las 20 repeticiones.
- Otras patologías que pueden mejorar son: la **incontinencia fecal y la disfunción eréctil**.
- *Se pueden realizar tanto antes como después de la intervención.*

5 Cosas que NO debes hacer

- No realices los ejercicios **mientras lleves la sonda puesta** o si tiene dolor.
- **No intente "cortar el chorro" permanentemente.** Sólo al principio y eventualmente para comprobar la progresión de la rehabilitación.
- **No consisten en empujar,** sino en intentar llevar la pelvis hacia arriba y hacia dentro.
- **No debes contraer el glúteo, los muslos o el abdomen.**
- Mientras realices los ejercicios debes respirar normalmente, **no contener las respiración.**

"Mejor poco y bien que mucho y mal"

6 Otros ejercicios que fortalecen el suelo pélvico

A. **Flexión de miembros inferiores.**



B. **Zancada anterior y posterior**



C. **Flexión de cadera y extensión de tronco**



Recomendaciones

- Al principio busque un lugar tranquilo y cómodo para hacer los ejercicios. Con el tiempo podrá realizarlos en cualquier sitio.
- Muslos, glúteos y abdomen deben estar relajados. Respire con normalidad.
- Si es principiante comience con la Opción 2 (Tumbado sobre la espalda con rodillas flexionadas).
- No es necesario conseguir todas las repeticiones desde el principio. Se puede comenzar realizando series de 10-20 contracciones/relajaciones varias veces al día.

¡Es fundamental ser constante!

NIVELES DE PROGRESIÓN

Principiante
(lento)

Contraer hacia adentro y arriba, durante 5 segundos y descansar 5 segundos. Repetir de 3 a 4 veces.

Medio
(rápido)

Contraer y relajar rápidamente los músculos y mantener la posición entre 2 a 3 minutos.

Avanzado
(ascensor)

Contraer despacio de forma ascendente, de menos a más, cinco veces y mantener la posición entre cada contracción, como si con cada contracción estuviera ascendiendo los músculos lentamente.

Prevención de escapes: *contraer la musculatura antes de realizar cualquier esfuerzo y mantenerla así hasta después de realizado el mismo (tos, estornudo, carga de peso).*

Consultas de interés



- <https://www.ensuelofirme.com/ejercicios-de-kegel-mas-eficientes>
- <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/como-hacer-ejercicios-de-kegel-correctamente-y-activar-el-suelo-pelvico>
- https://www.uclahealth.org/urology/workfiles/IMPACT/KEGEL_EXERCISES_Spanish_7-15-09.pdf
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/mens-health/in-depth/kegel-exercises-for-men/art-20045074>
- <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-men>

Servicio de Urología
Unidad de Uro-Oncología
Hospital Clínico San Carlos