

## PROGRAMA DE EJERCICIOS PERINEALES

Son ejercicios sencillos para reforzar la musculatura perineal y limitar el riesgo de las pérdidas de orina al realizar algún esfuerzo.

### 1. Inicio de los ejercicios

Ante todo, descargar el perineo durante unos cinco minutos invirtiendo la relación de las presiones en la pelvis de manera muy sencilla:

Coloque las piernas sobre un taburete o una silla con la pelvis ligeramente levantada mediante un cojín.

### 2. Ejercicios para el perineo:

Para notar el perineo, intente interrumpir el chorro de la orina durante la micción (esto no se puede hacer de forma habitual): el músculo que utiliza para ello es el perineo. También puede contraer fuertemente el ano y la vagina, como si quisiera subirlos hacia arriba. Los ejercicios siguientes permiten mejorar su rendimiento. Procure respirar correctamente mientras está haciendo los ejercicios. No contra con los pulmones llenos de aire.

Son ejercicios sencillos para reforzar la musculatura perineal y limitar el riesgo de las pérdidas de orna al realizar algún esfuerzo.

**Inspiración:** Perineo relajado

**Espiración:** Los músculos del perineo están contraídos hasta finalizar la espiración.

**A)** Adoptar una posición a horcajadas contra una resistencia fija que ejerza una contrapresión, ayuda a contraer el perineo. Siéntese sobre una toalla enrollada y contraiga la musculatura perineal al soltar el aire.

**B)** Siéntese o tumbese, con el tornio recto, y cruce las piernas. Al soltar el aire, apriete el borde externo de un pie contra el del otro.

**C)** Adoptar una posición con la espalda libre, permite asimismo contraer con mayor facilidad los músculos que rodean la uretra y la vagina. Concéntrese en el perineo y contraiga la musculatura al soltar el aire.

**D)** Siéntese con las piernas dobladas y separadas: apriete las manos contra las rodillas para mantenerlas juntas. Intente, al soltar el aire, abrir los muslos oponiendo resistencia con las manos.

Un truco en “caso de urgencia” para parar la necesidad irresistible de orinar: **inclínese simplemente hacia delante.** Esta posición le permite invertir la dirección de la presión en la pelvis. Este ejercicio se puede realizar a diario de forma muy discreta. Basta con hacer como si se anudara los cordones de los zapatos.