

EJERCICIOS KEGEL

Los movimientos más específicos para fortalecer los músculos del suelo pélvico son los ejercicios de Kegel, que consisten en contraer los músculos del suelo pélvico de manera aislada, sin que lo hagan al mismo tiempo otros músculos próximos como los del abdomen, los lumbares o los glúteos.

Hasta dominar la técnica, es preferible tumbarse cómodamente de espaldas con los pies en el suelo y las rodillas dobladas, manteniendo toda la espalda pegada al suelo en toda su longitud, incluida la zona lumbar.

Una vez en posición, contraer el suelo pélvico y mantener la contracción 4 o 5 segundos y relajar 8 o 10 segundos. Realizar unas 10 repeticiones. Después, se pueden empezar a practicar los diferentes tipos de contracción:

- **Contracción lenta:** consiste en apretar los músculos tirando de ellos hacia arriba. Contráelos y mantenlos así mientras cuentas hasta 5 respirando suavemente. Luego, relájalos durante 5 segundos más, y repite la serie 10 veces. Intenta aumentar progresivamente el tiempo de contracción y relajación. Empieza por 5 segundos en cada caso hasta llegar a los 20. Cuanto más tiempo consigas aguantar la contracción de los músculos, más fuertes se harán.
- **Contracción rápida:** Aprieta y relaja los músculos tan rápidamente como puedas hasta que te canses o transcurran unos 2 ó 3 minutos. Empieza con 10 repeticiones cuatro veces al día hasta alcanzar las 50 repeticiones diarias.
- **Contracción en ascensor:** Este ejercicio requiere cierta concentración, pero sus resultados son muy buenos. Tu vagina es un tubo muscular con secciones en forma de anillo dispuestas una sobre otra. Imagínate que cada sección es una planta diferente de un edificio, y que subes y bajas un ascensor tensionando cada sección. Empieza subiendo suavemente hasta la primera planta, aguántalo durante un segundo, y sube hasta la segunda planta. Sigue subiendo tantas plantas como puedas (normalmente no más de cinco). Para bajar, aguanta también un segundo en cada planta. Finalmente, intenta relajar por completo la musculatura durante unos segundos. Sobre todo, no te olvides de respirar pausadamente y no te ayudes de los músculos abdominales.
- **Contracción en onda:** Algunos músculos del suelo pélvico están dispuestos en forma de ocho, pero con tres anillos. Un anillo se sitúa alrededor de la uretra, otro alrededor de la vagina, y el último alrededor del ano. Contrae éstos músculos de delante a atrás (cierra primero uretra, luego vagina y por último ano) y relájalos de atrás a delante.

Haz estos ejercicios tantas veces como puedas al día. Al principio, al practicar el ejercicio lento, puedes notar que los músculos no quieren mantenerse contraídos. También es posible que te canses enseguida con el rápido. Pero si perseveras, verás que en pocos días no te supondrán ningún esfuerzo.