

Ejercicios para el Tratamiento de la Incontinencia de Orina en la mujer

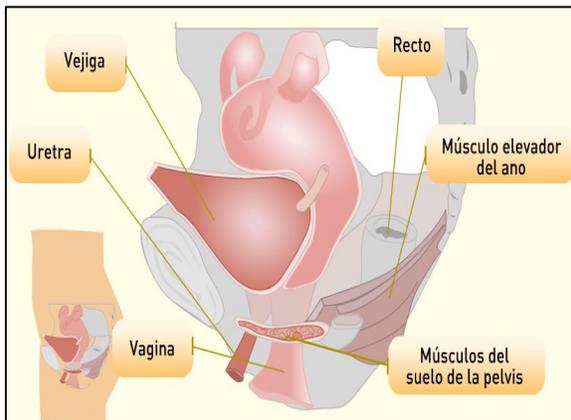
¿Porqué ejercitar los músculos de la pelvis es bueno para tratar su incontinencia?

A lo largo de la vida muchos hechos como el embarazo, el parto, el sobrepeso, la edad y la menopausia pueden alterar los músculos del suelo de la pelvis. Cuando estos músculos se debilitan, una de las consecuencias puede ser la Incontinencia de Orina. En determinados casos, **los ejercicios de estos músculos pueden ayudar a curar o mejorar la incontinencia.**

Como con cualquier músculo el ejercicio repetido los fortalece. Las mujeres con problemas de control vesical (incontinencia, prisa por orinar, aumento del número de veces que se orina,...) pueden mejorar con ellos.

¡Su Pelvis en forma en sólo unos minutos al día!

Ejercitando los músculos de la pelvis **tres veces al día** puede ser suficiente para recuperar el control de su vejiga. A través de los ejercicios se refuerzan los músculos que sujetan la vejiga y otros órganos (vagina, útero y recto) y se puede recuperar el control vesical perdido.



La pelvis está formada por los huesos ilíacos y sacro, que en el centro dejan un espacio abierto: **el suelo de la pelvis**. Este espacio es cerrado por músculos. El principal se llama **músculo elevador** y tiene forma de hamaca. Su función es sujetar vejiga, vagina, útero, y recto en la posición adecuada para que funcionen bien. Si está debilitado puede aparecer incontinencia.

Usted puede fortalecer estos músculos con unos minutos de ejercicio cada día

¿Cómo se hacen los ejercicios del suelo de la pelvis?

1º Primero vamos a **aprender a IDENTIFICAR LOS MÚSCULOS** que tenemos que **contraer**. Así después podremos hacer los ejercicios bien. Es muy importante contraer el músculo elevador bien, para que los ejercicios tengan el efecto deseado.

A continuación le contamos tres pequeños trucos que puede usar para aprender a hacerlo:

1º Cuando vaya a orinar intente **cutar el chorro de orina**. Si lo consigue es que lo está haciendo bien. No se desanime si no lo logra la primera vez, repita.

2º Otra forma de contraer el músculo elevador es hacer la **contracción del ano** que hace cunado quiere evitar que se escape un gas o caca. Haga la contracción que usaría para evitarlo, porque son los mismos músculos que queremos reforzar. Contraiga el ano con fuerza. Si siente la sensación de tracción hacia arriba, es que está haciéndolo bien.

3º Si aún tiene dudas le daremos un tercer truco. Túmbese boca arriba con las piernas flexionadas y abiertas. Introduzca **dos dedos en la vagina**. Apriete la vagina alrededor de los dedos y así notará la contracción sobre ellos. Si siente la presión de la contracción sobre los dedos es que está contrayendo los músculos adecuados.

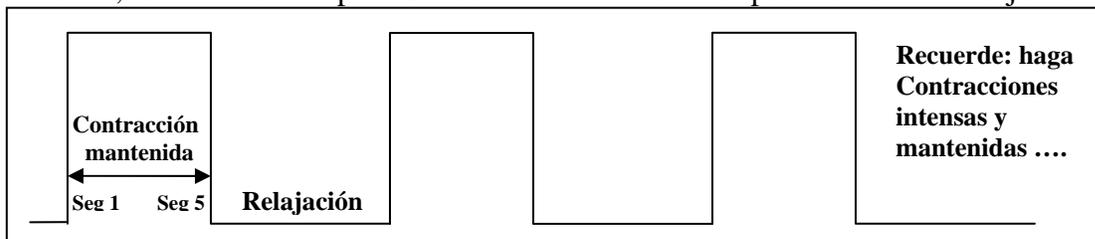
Si aún no lo ha conseguido, puede ayudarle intentarlo en otras posiciones. Ej.: tumbada, boca arriba o boca abajo, con las piernas separadas; o arrodillada y apoyando la cabeza en la cama.

¡Cuidado! No contraiga otros músculos al mismo tiempo. Por ejemplo, **NO** contraiga también su abdomen, los muslos o los glúteos. No son el objetivo del entrenamiento.

2º EJERCICIOS:

Ahora que sabemos hacer la contracción empezaremos con los ejercicios. Para que el músculo se fortalezca, **es más importante la calidad de los ejercicios y la constancia en el trabajo que el número de repeticiones que haga**. Por eso:

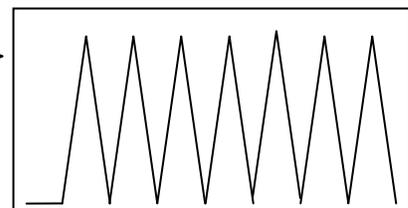
1º. Haga **15 CONTRACCIONES INTENSAS Y MANTENIDAS DURANTE 5 SEGUNDOS Y AL MENOS 3 VECES AL DÍA** (ej.: mañana, tarde y noche). Puede hacer los ejercicios tumbada, sentada o de pie. Si los hace en distintas posiciones el trabajo es más eficaz.



La contracción debe ser intensa y de 5 segundos. Para ello **contraiga y cuente despacio hasta 5**. **Siga respirando mientras hace la contracción**. Relájese después 5 o 10 segundos, lo que necesite. **Repítalo 15 veces, pero sin fatigarse demasiado**. Al principio hágalo en un lugar tranquilo, en la posición que mejor le convenga, donde pueda concentrarse.

Los primeros días puede tener agujetas. Siga haciéndolos, se pasarán pronto. Después, cuando sepa hacerlos bien, puede hacerlos en cualquier sitio o posición: viendo la tele, en la cama, en el coche, el autobús, o el trabajo,....

2º. A continuación haga **15 CONTRACCIONES Y RELAJACIONES RÁPIDAS**, pero que sean **intensas**. Relájese al final de las 15 contracciones. Repítalo 3 veces.



3º. EL BLOQUEO PERINEAL: Son contracciones que previenen la Incontinencia.

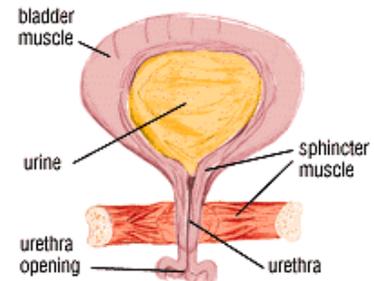
Para acabar queremos enseñarle un truco que puede ser muy eficaz. Cuando vaya a hacer un **esfuerzo** de los que provocan pérdidas de orina (como coger peso, toser, saltar,...), haga una contracción mantenida empezando antes de iniciar el esfuerzo y manteniéndola durante el esfuerzo. Con ello cierra el músculo y evita la pérdida de orina o hace que esta sea menor.

Si su problema es que tiene de repente ganas de orinar que no le permiten llegar al aseo (a esto le llamamos **urgencia miccional**), no corra porque correr favorece la pérdida de orina. Párese y haga una contracción mantenida. Mandará así una orden a su cerebro para que frene la vejiga. Con ello la prisa por orinar pasará un rato. Aproveche entonces para ir al aseo.

Un consejo final:

Tenga paciencia. No abandone. Son solo 5 minutos tres veces al día. Puede tardar en sentir el beneficio de 3 a 6 semanas, es lo habitual. **El tratamiento dura 20 semanas** y después habrá de ejercitar sus músculos periódicamente para mantener el efecto.

Podemos ayudarle. Si no logra contraer bien podemos ayudarle con conos vaginales, estimulación eléctrica, fármacos o cirugía...



Una musculatura fuerte mantiene el esfínter cerrado

Diario de ejercicios

Cuando venga a consulta queremos ver si hizo bien los ejercicios. Por favor apunte en una hoja como en el ejemplo:

Fecha	Mañana	Tarde	Noche	Escapes de orina
13-X-06	SI	NO	SI	I, I, I
14-X-06	SI	SI	SI	I, I
Etcétera				

Si se le olvida hacerlos una vez, en vez de poner NO es mejor hacerlo 2 veces en el turno siguiente.

Recuerde

- 1 Los músculos de la pelvis débiles pueden causar problemas de control vesical.
- 2 Con ejercicios podemos reforzarlos.
- 3 Pregunte si está haciéndolo bien.
- 4 Prevenga los escapes contrayendo los músculos antes de toser, saltar, cargar peso,...