

A middle-aged man with a full white beard and short grey hair is sitting in a meditative pose on a blue yoga mat. He is wearing a light beige t-shirt and dark grey pants. He is looking off to the side with a calm expression. The background is a bright, modern interior with large windows and a wooden slat wall. A small potted plant is visible on a shelf in the background.

REHABILITACIÓN DE  
SUELO PÉLVICO



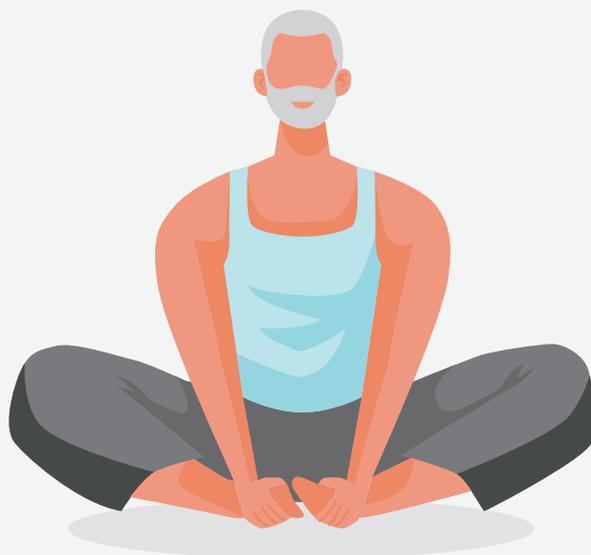
## ¿PORQUÉ EJERCITAR LOS MÚSCULOS DE LA PELVIS ES BUENO PARA TRATAR SU INCONTINENCIA?

Usted ha sido operado de su próstata. Esto puede producir **incontinencia de orina** de forma temporal, ya que la cirugía debilita el control voluntario de la vejiga. Los músculos del suelo de la pelvis y el esfínter externo participan en la continencia de orina. Después de la cirugía de la próstata, los **ejercicios** de estos músculos pueden ayudar a curar o mejorar la incontinencia. Como con cualquier músculo, el ejercicio repetido los fortalece. Los varones operados de próstata 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. 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. Los músculos principales son el elevador del ano y los esfínteres urinario y anal. Su función es sujetar vejiga y recto en la posición adecuada para que funcionen bien. Si está debilitado puede aparecer incontinencia.





## ¿CÓMO SE HACEN LOS EJERCICIOS DEL SUELO DE LA PELVIS?

Primero vamos a aprender a **IDENTIFICAR LOS MÚSCULOS** que vamos a contraer con los ejercicios. Así, después podremos hacer los ejercicios correctamente. Es muy importante contraer el músculo elevador bien, para que los ejercicios tengan el efecto deseado. A continuación, le contamos como puede aprender a hacerlo:

- Concéntrese en hacer la **contracción del ano** que hace cuando quiere evitar que se escape un gas o heces. 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. Si aún no lo ha conseguido, puede ayudarle intentarlo en otras posiciones.

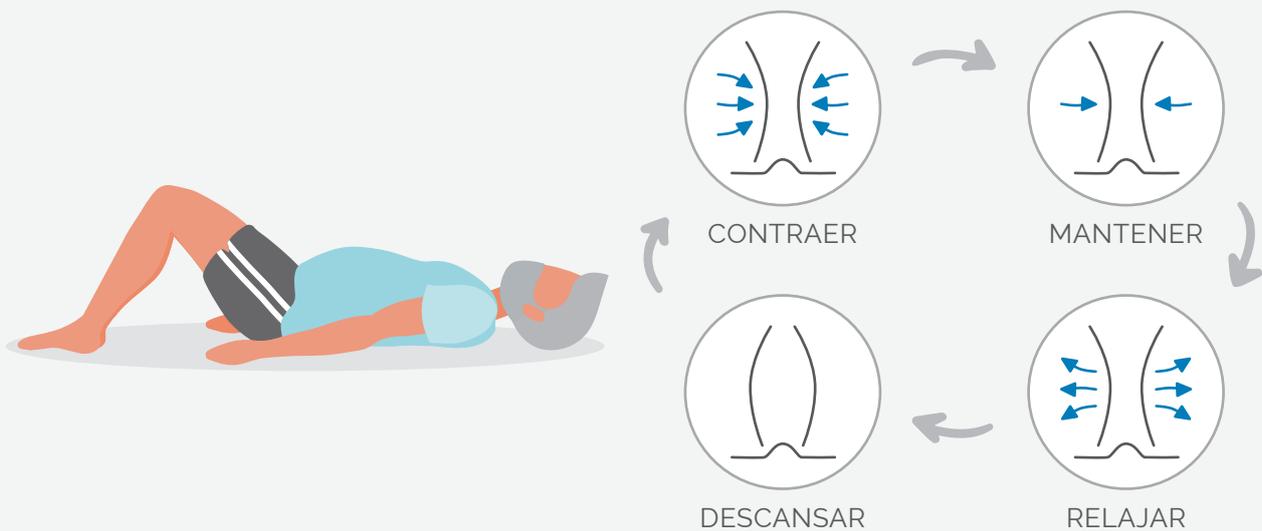
### EJEMPLO

**Tumbado**, boca arriba o boca abajo, con las piernas separadas.

**¡Cuidado!** No contraiga otros músculos al mismo tiempo. **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.



## EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR EJERCICIOS DE KEGEL



Tumbado boca arriba, con las **piernas flexionadas** y el cuerpo relajado, respiramos hondo. Realizaremos dos tipos de ejercicios.

### ► 1ER EJERCICIO - CONTRACCIONES LENTAS

Sincronizamos la respiración con las contracciones: durante la inspiración estamos relajados, durante la espiración contraemos el suelo pélvico (intentando mantener esta contracción durante toda la espiración).

### ► 2º EJERCICIO - CONTRACCIONES RÁPIDAS

Respirando tranquilamente, esta vez no seguiremos el ritmo de la respiración con las contracciones. Realizamos contracciones "rápidas" contrayendo al máximo y relajando, de forma continua y rítmica.

Aquí lo importante no es contraer lo más rápido posible, sino realizar una contracción lo más fuerte posible, seguido de una relajación total.

Realizar **20-30 repeticiones seguidas**.

### ¡RECUERDE!

No contraer abdomen, glúteos o aductores durante la contracción de suelo pélvico, debe ser una contracción suave, pero mantenida en el tiempo.



# LA IMPORTANCIA DEL DIAFRAGMA LIGADA AL SUELO PÉLVICO

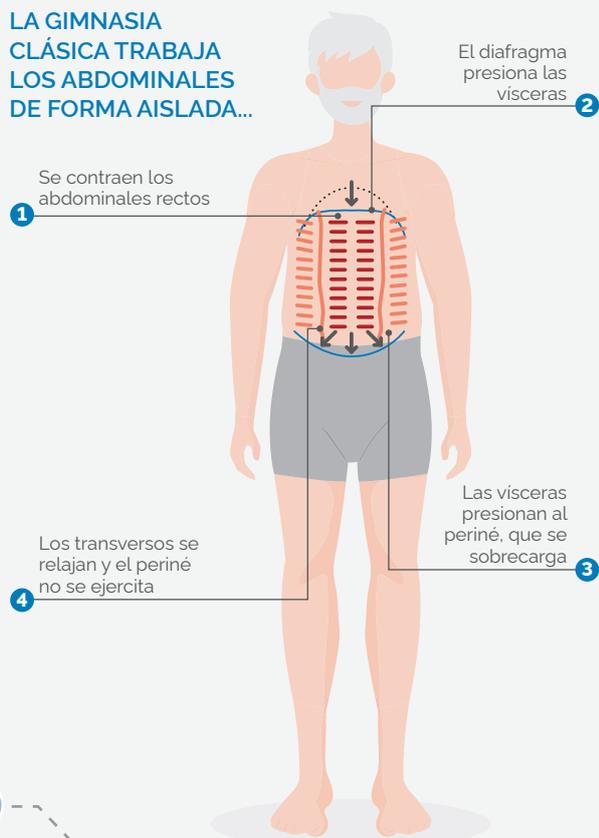
Además de la importancia del fortalecimiento, no debemos de olvidar la importancia que tiene la **reeduación postural** y el trabajo con ejercicios respiratorios.

Es fundamental acudir a sesiones especializadas para que tras una valoración realizada por un experto en ésta materia, se realice un **plan de tratamiento** con los objetivos a alcanzar.

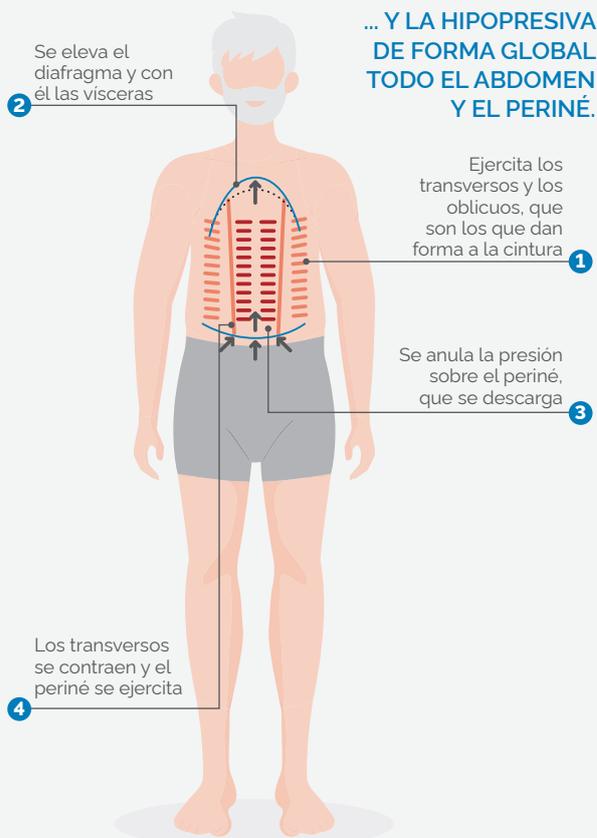
Las **respiraciones diafragmáticas**, hacen que la posición del diafragma sea la correcta, relajándolo en caso de ser necesario. Se realiza mediante inspiraciones (profundas y lentas) en las que llevaremos el aire hacia el lateral de las costillas y espiraciones (lentas y prolongadas) buscando el cierre y descenso de las costillas.

Este simple trabajo de la respiración torácica ya nos favorece el resultado de la activación de la musculatura a nivel de suelo pélvico.

## LA GIMNASIA CLÁSICA TRABAJA LOS ABDOMINALES DE FORMA AISLADA...



## ... Y LA HIPOPRESIVA DE FORMA GLOBAL TODO EL ABDOMEN Y EL PERINÉ.



# ACTIVACIÓN DEL MÚSCULO TRANSVERSO DEL ABDOMEN

Una vez tenemos trabajado el diafragma, debemos aprender a **activar el transverso del abdomen** (ejercicios hipopresivos). Estos ejercicios harán que **las vísceras cuenten con mayor espacio en la cavidad abdominal** (disminuye la presión intraabdominal), lo que nos lleva a disminuir pérdidas de orina por incontinencia (ya sea de esfuerzo o de urgencia).

En éste caso es muy importante que el **ejercicio hipopresivo** vaya guiado y controlado por su especialista, ya que contamos con muchas técnicas avanzadas como la ecografía que nos asegurará que ese trabajo es competente tanto para su abdomen, como para su suelo pélvico.

## RECOMENDACIONES

- ▶ Realizar los ejercicios de Kegel 2 o 3 veces al día.
- ▶ Evitar, en la medida de lo posible, ir muy seguido al aseo, así como dejar mucho tiempo entre micción y micción.
- ▶ No hacer esfuerzo a la hora de orinar y/o defecar, emplear el tiempo necesario para hacerlo de forma relajada.
- ▶ Les recomendamos una buena posición durante la defecación con el tronco en posición elongada y los pies elevados en un taburete bajo.

