

EJERCICIOS DEL SUELO PELVIANO

Cómo encontrar los músculos del suelo pelviano

Para localizar de una manera correcta estos músculos realiza las siguientes pruebas:

- Aprieta fuerte como si quisieras detener el flujo de orina.
- Aprieta el músculo alrededor del ano como si se te fuesen a escapar gases.
- Ahora cierra, aprieta y sube con fuerza los dos músculos a la vez. De esa manera estarás contrayendo los músculos del suelo pelviano.

Ejercicios

CONSEJOS:

- Intenta mantener cada contracción durante 5-6 segundos. Mantén relajados el resto de los músculos.
- Debes repetir los ejercicios entre 5 y 10 veces.
- Realizar los ejercicios unas 10 veces al día, incrementando progresivamente las repeticiones a medida que vayas cogiendo confianza.
- Intenta mantener un ritmo de respiración durante los ejercicios. Relaja los músculos al coger aire y contráelos al sacarlo.

Antes de comenzar:



Al principio de cada serie de ejercicios conviene relajar la musculatura del suelo pelviano durante 3 ó 4 minutos. Aquí tienes algunos consejos posturales:

Arrodillada y con el cuerpo inclinado hacia adelante apoya los antebrazos en el suelo y pon la cabeza entre las manos.



Túmbate en el suelo, pon las piernas sobre una silla y coloca un cojín debajo de la pelvis.

TABLA DE EJERCICIOS:



1. De pie con las piernas bien separadas. Pon las manos en los glúteos y asegúrate que no los utilizas cuando tensas la musculatura del suelo pelviano hacia arriba y hacia dentro



2. Sentada y sin apoyar la espalda, curva la columna hacia dentro y contrae la musculatura del suelo pelviano.

Concéntrate para utilizar únicamente la musculatura de la vagina y la uretra.



3. De pie con las rodillas flexionadas, apoyando los brazos en los muslos. Presiona con los músculos del suelo pelviano hacia arriba y hacia dentro.



4. Sentada sobre una silla, sin apoyar la espalda, separa las piernas y coloca un objeto entre ellas, que provoque algo de resistencia, como por ejemplo un cojín. Contrae los músculos.



5. Sentada o tumbada, cruza las piernas y aprieta las partes externas de los pies una contra otra.



6. Siéntate con las piernas cruzadas y la espalda recta. Tira hacia arriba del suelo pelviano, separándolo del suelo.

7. Es muy importante que seas capaz de reaccionar ante repentinos ataques de tos, risa o ejercicios que aumenten la presión en la vejiga. Necesitas practicar contracciones rápidas, contrayendo el suelo pelviano y reteniéndolo durante un segundo, así hasta un máximo de 10 veces. También es conveniente ante una urgencia miccional, el inclinarse hacia delante para disminuir de esa manera la presión de la vejiga.