

Información para las mujeres:

Ejercicios de suelo pélvico

AUTOR: Dr. Rafael Sánchez Borrego.

Director Médico Clínica DIATROS de Atención a la Mujer. Barcelona

Actualización de la información: Enero 2015.

EJERCICIOS PARA REFORZAR EL SUELO PÉLVICO

(Estos ejercicios deben realizarse de manera constante tantas veces al día y durante el tiempo que le haya aconsejado su médico en su caso particular)

Estos tres ejercicios no exigen esfuerzo, ni preparación física especial. Su eficacia se basa en la concentración durante su realización y en la constancia diaria.

Sólo se requiere el uso de un taburete con una base y apoyo seguros y, en todo caso, un rollo acolchado (en su defecto una toalla grande de playa).



EJERCICIO Nº 1

Siéntese sobre un taburete con la espalda ligeramente arqueada, de forma que el peso recaiga sobre el final de la espalda, no sobre el comienzo de los muslos. Inspire profundamente (tome aire por la nariz), tense con fuerza las nalgas hasta que note que el ano y la vagina están cerrados o totalmente contraídos. A continuación suelte el aire por la boca manteniendo la presión muscular en las nalgas. Entre la toma del aire y su expulsión deberían pasar unos 10 segundos (cuente mentalmente hasta diez). Finalmente relaje los músculos.

Repita el ejercicio cinco o seis veces antes de pasar al siguiente.

EJERCICIO Nº 2

Siéntese sobre el taburete con el tronco o cuerpo un poco inclinado hacia adelante para que el peso recaiga sobre la zona vaginal o sobre la ingle. Tense todo lo que pueda la región anal y vaginal contrayendo las nalgas. Mantenga esta posición todo el tiempo que pueda mientras va inspirando y espirando lentamente.

Finalmente, relaje la tensión muscular y enderece la espalda hasta adoptar una postura erguida. Relájese durante unos segundos.

Repita el ejercicio cinco o seis veces antes de pasar al ejercicio siguiente.





EJERCICIO Nº 3

Siéntese a horcajadas sobre un rollo acolchado sobre el taburete como indica la figura. Con la espalda ligeramente arqueada y el peso recayendo sobre la parte posterior del ano, contraiga con fuerza la región anal y vaginal. Mantenga esta posición durante 10 ó 15 segundos (mientras, respire suavemente).

A continuación incline el cuerpo hacia adelante hasta que el peso note que recaer sobre la porción anterior de la zona anal.

Vuelva a contraer con fuerza los músculos de esa zona (nalgas y zona ano-vaginal).

Mantenga esta contracción tanto tiempo como le sea posible. Luego relájese durante unos segundos.

La información proporcionada en www.diatros.com no pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento, ni pretende reemplazar la relación directa que existe entre los pacientes/visitantes de este sitio web y su médico.

Busque siempre la opinión de su propio médico u otro profesional sanitario cualificado respecto a cualquier duda sobre su salud.



Diatros Clínica

