

EJERCICIOS DEL SUELO PELVICO (E. Kegel)

Consisten en contraer y relajar los músculos del suelo pélvico, con diferentes ritmos o pautas.

¿QUÉ MUSCULOS HE DE CONTRAER?

Haz la siguiente prueba, intentando no contraer ningún otro músculo (glúteo, nalgas, muslos, abdominales) y respira mientras contraes.

Imagínate que se te van a escapar gases, aprieta el músculo alrededor del ano con todas tus fuerzas subiendo hacia adentro. Relaja.

Imagínate que estas haciendo pipi, aprieta fuerte como si quisieras parar el flujo de la orina. Relaja.

Ahora cierra, aprieta y sube con fuerza los tres a la vez. Estas contrayendo los músculos del suelo pelvico.

POSTURA INICIAL

Se pueden realizar en cualquier postura.

- De pie, separando ligeramente las piernas
- Tumbada boca arriba con las rodillas dobladas y las piernas ligeramente separadas
- Sentada
- De rodillas como si gatearas

Para facilitar el aprendizaje se puede probar inicialmente con la siguiente: Sentada en una silla con los pies apoyados, las piernas ligeramente separadas apoya los antebrazos sobre los muslos. Con esta postura se pretende evitar que se contraigan los músculos del glúteo o abdominales.

PAUTAS Y RITMOS

- Contracciones lentas: lentamente contrae subiendo hacia adentro los músculos del suelo pélvico tan fuerte como puedas, aguanta la tensión durante 5 segundos y relaja 5 segundos. Repite 10 veces.
- Contracciones rápidas: contrae y relaja rápido los músculos durante 1 minuto.

Haz 5 series de contracciones lentas y 5 rápidas 3 veces al día.