

## Ejercicios Kegel

Los ejercicios mejoran el tono de la musculatura pelviana, constituyen la mejor opción para la prevención de la incontinencia de esfuerzo y el tratamiento eficaz de la incontinencia urinaria de esfuerzo.

### Para antes de empezar...

5 minutos antes de iniciar los ejercicios, recuestese sobre una colchoneta, con las rodillas dobladas a 90 grados, apoyadas encima de un taburete, con un cojín debajo de la pelvis.



Posteriormente, con las rodillas flexionadas ligeramente separadas, iniciar una serie de cinco inspiraciones profundas, efectuando la entrada de aire por la nariz, seguida de una expulsión suave



1

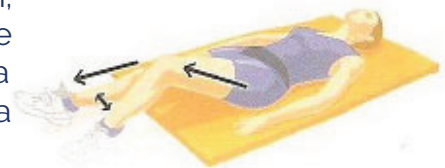
Para este ejercicio se necesita tener ambas rodillas flexionadas y ligeramente separadas, con las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Se inicia una inspiración por la nariz lentamente, a continuación una espiración por la boca lentamente, al mismo tiempo una contracción de cierre hacia arriba del ano. Después de la espiración unos momentos de relajación y empezar nuevamente el ejercicio hasta completar las repeticiones que se han propuesto.

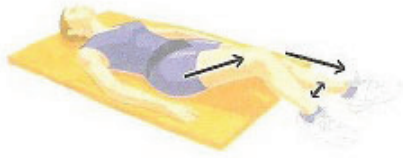
El número de repeticiones ha de ser creciente gradualmente pero evitando la fatiga muscular.

2

Se realiza en la misma posición que el primero pero con una variación, se extiende una rodilla y se deja la otra flexionada. En esta posición se hace una inspiración profunda abdominal por la nariz, seguida de la espiración lenta por la boca con una contracción mantenida de la musculatura del suelo de la pelvis.

Al igual que el ejercicio anterior, el número de repeticiones ha de ser gradual hasta llegar a una tanta de treinta repartida en bloques de diez.





3

Se realiza en la posición anterior pero alternando la posición de las piernas, efectuando el mismo número de repeticiones y con la misma metodología.

4

Este ejercicio se realiza sentada en una silla o taburete, separando ligeramente las rodillas, éstas han de estar a la misma altura que las caderas, con el torso inclinado hacia delante unos treinta o cuarenta grados y los brazos descansando encima de las piernas. En esta posición se realiza la contracción de la musculatura del suelo pélvico cerrando el ano.

Al igual que en los ejercicios anteriores, la contracción debe ser de 5 segundos aproximadamente. Las repeticiones también deben ser de manera gradual hasta llegar a 30.



5

Para este ejercicio es necesario estar de pie, con las piernas ligeramente separadas y los pies en ligera rotación interna, con las puntas de los pies hacia dentro, en esta postura se inicia la contracción de la musculatura del suelo pélvico, se mantiene por 5 segundos y después de relaja 10 segundos.

El número de repeticiones recomendadas también es de 30, siguiendo las mismas recomendaciones que en los anteriores.



**Durante todos los ejercicios se estimulan fibras motoras con contracción lenta y mantenida.**