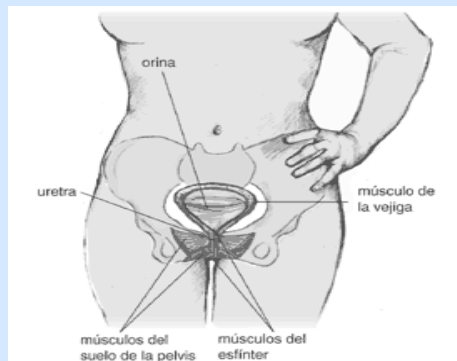


- Son parte importante de las técnicas auxiliares de tratamiento, contribuyendo a aumentar el control de la vejiga.
- Estos ejercicios, conocidos como ejercicios de Kegel (el nombre deriva del Dr. Arnold Kegel), han demostrado ser capaces de mejorar la incontinencia de esfuerzo o de urgencia en grado leve o moderado.
- Estas técnicas requieren de usted un esfuerzo consciente y una realización consistente y rutinaria.

¿Qué músculos están implicados?

Los músculos que intervienen en el control de la micción son el músculo detrusor de la vejiga, y los músculos del suelo pélvico junto con el esfínter urinario.



Como localizar los músculos a ejercitar

Puede ayudarse a identificar estos músculos deteniendo el chorro urinario durante la micción.

Esto sólo debe hacerse para llevar a cabo esta identificación pero no como práctica habitual.

También puede ayudar el introducir un dedo lubricado en la vagina, y apretar poco a poco alrededor del dedo como si tratase de cortar una defecación.

Esa es la sensación que debe sentir al realizar los ejercicios.

Programa de ejercicios

Una vez que conoce los músculos apropiados puede empezar con el programa de ejercicios:

- Realice una espiración lenta por la boca y relaje otros músculos.
- Contraiga fuertemente los músculos del suelo pélvico intentando empujar hacia arriba durante 5 segundos.
- Descanse entre 5-10 segundos.



Recomendaciones

- El inicio debe ser gradual hasta alcanzar las 30-45 repeticiones en tandas de 10-15 contracciones.
- Descanse al menos unos dos minutos entre las tandas.
- Los ejercicios deben realizarse en distintas posturas: tumbada, sentada en silla firme y de pie.
- Realice estos ejercicios al menos durante 3-6 meses.
- A medida que se tiene control de la musculatura se pueden aprovechar distintos momentos: cocinando, en el autobús, viendo la TV...
- Evite contraer otros músculos: muslos, nalgas y abdomen, ya que estos podrían favorecer las pérdidas de orina.
- Si es necesario repita el ejercicio de detener la micción para asegurarse de que trabaja los músculos apropiados.
- No olvide contraer el suelo pélvico cuando vaya a realizar un esfuerzo.
- La mayor parte de las mujeres experimentan una mejoría en unas pocas semanas.

