



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DEL PISO PÉLVICO (FPP) O EJERCICIO DE KEGEL

¿Qué son los ejercicios de fortalecimiento del piso pélvico (FPP)?

Los ejercicios de FPP fortalecen los músculos del piso de la pelvis.

Los ejercicios de FPP se desarrollan originalmente como un método para controlar la incontinencia de las mujeres después del parto. Actualmente se recomiendan a las mujeres con incontinencia urinaria de esfuerzo, preferentemente en combinación con un medicamento.

El principio detrás de los ejercicios de FPP es fortalecer los músculos de piso pélvico y mejorar la función del esfínter uretral. El éxito de los ejercicios de FPP depende de la aplicación adecuada de la técnica y del cumplimiento de un programa regular de ejercicios.

¿Cómo identifico y aíso los músculos del piso pélvico para hacer los ejercicios de FPP?

una de las técnicas consiste en sentarse en el sanitario y comenzar a orinar. La persona entonces trata de retener el flujo de la orina contrayendo los músculos del piso pélvico. Esta acción se repite varias veces hasta que la persona reconoce la sensación de contraer el grupo correcto de músculos. No se deben contraer los músculos del abdomen, caderas o glúteos mientras se realiza el ejercicio.

Otra técnica que ayuda a identificar el grupo correcto de músculos consiste en insertar un dedo en la vagina. Entonces la persona trata de apretar los músculos alrededor del dedo como si estuviera reteniendo la orina. Los músculos abdominales y de cadera deben permanecer relajados.

Ejecución de los ejercicios de FPP

1. Ir a orinar para vaciar la vejiga
2. Contraer los músculos del piso pélvico y contar hasta 10
3. Relajar los músculos completamente y contar hasta 10
4. Ejecutar 10 ejercicios, tres veces al día (mañana, tarde y noche)

Una vez identificados los músculos correctos, estos ejercicios pueden realizarse en cualquier momento y lugar. La mayoría de las personas prefieren realizar los ejercicios acostadas o sentadas en una silla. Después de 4 a 5 semanas se debe observar una mejoría. Puede tomar 3 meses para lograr cambios significativos.

Aumentar el número de repeticiones y la frecuencia del ejercicio puede causar fatiga muscular y aumentar el escape de orina. Realícelos solo 3 veces al día.

La combinación de ejercicios de FPP con el uso de medicamentos indicados para la incontinencia urinaria de esfuerzo logran resultados mucho más significativos.

Estoy muy ocupada, ¿cómo puedo hacer los ejercicios a lo largo del día?

Puesto que los ejercicios se pueden realizar en cualquier lugar y en el momento que desee, ya que nadie los nota, puede aprovechar y hacerlos durante cualquier actividad cotidiana. Intente relacionarlo con algo cotidiano que haga todos los días, como cepillarse los dientes, o esperar que el semáforo se ponga en verde o llegar el autobús para ir a trabajar.

Cuidado

Si tras realizar los ejercicios se siente fatigada, con dolor de espalda o músculos abdominales o irritabilidad nerviosa, es signo de que está contrayendo los músculos abdominales, la espalda o glúteos intente relajarse y contraer solamente los músculos del suelo pélvico.

En caso de que su médico le haya prescrito un medicamento para la incontinencia urinaria de esfuerzo, los ejercicios de FPP no son sustituto de este medicamento. Tenga en cuenta que el medicamento en conjunto con los ejercicios de FPP, generan una mayor reducción de sus escapes de orina.