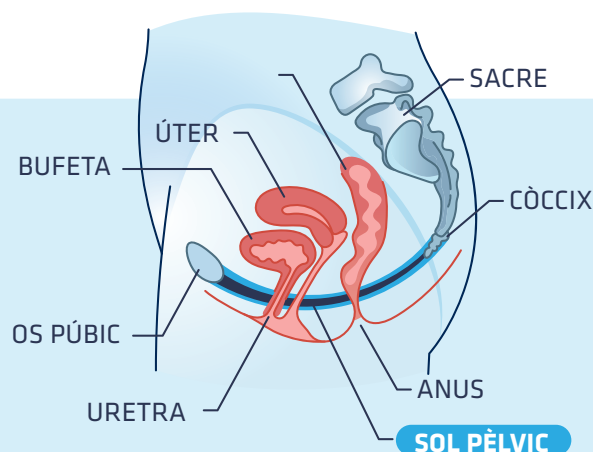




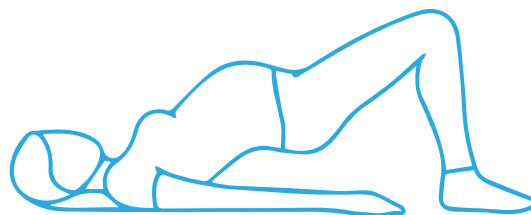
GUIA PER A LES DONES: EXERCICIS DE KEGEL

Són uns exercicis que reforcen els músculs situats a la base de la pelvis. Ajuden a mantenir l'úter, la bufeta i els intestins en la seva posició per controlar l'orina, els gasos i els excrements.



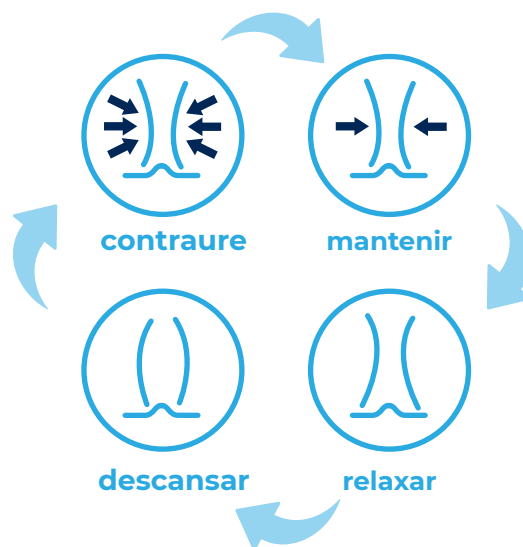
Beneficis

- Milloren **el control** de la bufeta i els intestins.
- **Potencien** la resposta sexual.
- **Ajuda a enfortir** els músculs del sòl pelvià després d'una histerectomia o durant la recuperació postpart.



Com fer els exercicis

- 1 Identifiqui els músculs del sòl pèlvic:** Són els mateixos que utilitza per aturar el flux d'orina o evitar expulsar gasos.
- 2 Contregui els músculs amb força:** Sentirà que l'àrea rectal i vaginal es tensiona. Mantingui la resta del cos (estómac, natges i cames) relaxada.
- 3 Mantingui la contracció durant 10 segons:** Respiri amb normalitat mentre manté la contracció.
- 4 Relaxi's durant 10 segons:** Deixa que els músculs es relaxin completament.
- 5 Repeteixi l'exercici:** Faci-ho segons les indicacions del seu metge.



Recomanacions addicionals:

- **Varietat en el temps de contracció:** El seu fisioterapeuta pot suggerir ajustar el temps de contracció.
- **Diverses sèries diàries:** Pot ser útil fer diverses sèries d'exercicis cada dia.
- **Durada del tractament:** Continui els exercicis durant almenys 4 a 6 setmanes o segons les indicacions del fisioterapeuta.
- **Integrar els exercicis a la rutina diària:** Intenti incloure els exercicis de Kegel com a part de la seva rutina d'exercicis habitual.

Si realitza aquests exercicis de manera constant, notarà millories significatives en la salut del sòl pèlvic