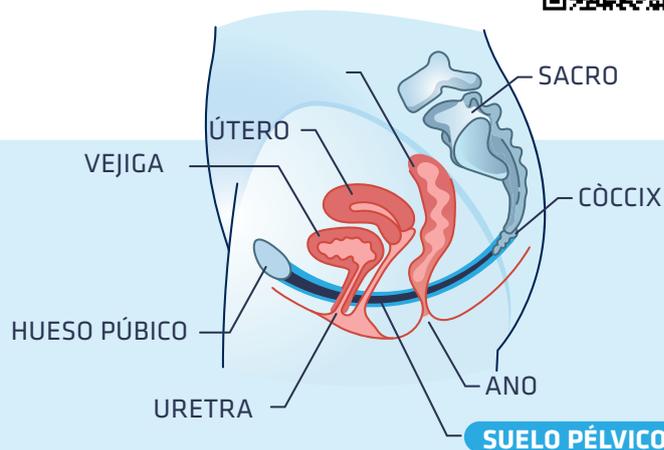




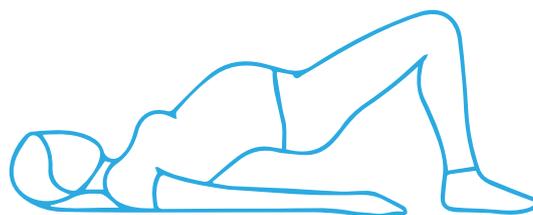
GUÍA PARA MUJERES: EJERCICIOS DE KEGEL

Son unos ejercicios que refuerzan los músculos situados en la base de la pelvis. Ayudan a mantener el útero, la vejiga y los intestinos en su posición para controlar la orina, los gases y las heces.



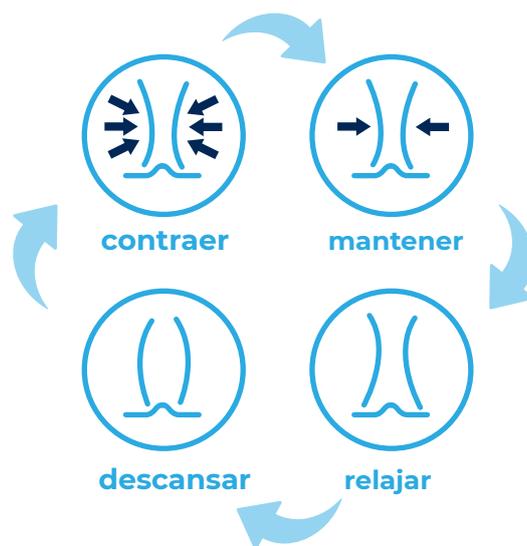
Beneficios

- Mejoran **el control** de la vejiga y los intestinos.
- **Potencian** la respuesta sexual.
- **Ayudan a fortalecer** los músculos del suelo pélvico después de una histerectomía o durante la recuperación posparto.



Como hacer los ejercicios

- 1 Identifique los músculos del suelo pélvico:** Son los mismos que utiliza para detener el flujo de orina o evitar expulsar gases.
- 2 Contraiga los músculos con fuerza:** Sentirá que la zona rectal y vaginal se tensa. Mantenga el resto del cuerpo (estómago, glúteos y piernas) relajado.
- 3 Mantenga la contracción durante 10 segundos:** Respire con normalidad mientras mantiene la contracción.
- 4 Relájese durante 10 segundos:** Deje que los músculos se relajen completamente.
- 5 Repita el ejercicio:** Hágalo según las indicaciones de su médico.



Recomendaciones adicionales:

- **Variedad en el tiempo de contracción:** Su fisioterapeuta puede sugerir ajustar el tiempo de contracción.
- **Varias series diarias:** Puede ser útil realizar varias series de ejercicios cada día.
- **Duración del tratamiento:** Continúe los ejercicios durante al menos 4 a 6 semanas o según las indicaciones del fisioterapeuta.
- **Integrar los ejercicios en la rutina diaria:** Intente incluir los ejercicios en actividades cotidianas, como mientras está sentado, viendo televisión o antes de dormir. de Kegel com a part de la seva rutina d'exercicis habitual.

Si realiza estos ejercicios de manera constante, notará mejoras significativas en la salud del suelo pélvico