

Relajación de los músculos del piso pélvico

Lo que usted debe saber

Urology Care
FOUNDATION™

*The Official Foundation of the
American Urological Association*

El piso pélvico es un grupo de músculos que rodean la uretra (es el tubo por donde pasa la orina). cuando estos músculos están contra ellos evitan escapes de orina. músculos del piso pélvico fuertes ayudan a evitar la incontinencia y calman la urgencia al momento de orinar. algunas veces estos músculos pueden estar muy tensos lo cual puede favorecer escapes de orina, dificultades para desocupar la vejiga y dolor durante las relaciones sexuales.

Los ejercicios de Kegel por lo general permiten fortalecer los músculos del piso pélvico sin embargo cuando persiste el dolor HOLA atención es necesario realizar ejercicios de relajación también conocidos como ejercicios de Kegel reversos.

Cómo relaja usted los músculos del piso pélvico?

Existen algunas maneras como usted puede relajar los músculos del piso pélvico.

Respiración diafragmática.

Este tipo de respiración profunda involucra el músculo diafragmático y los músculos del piso pélvico para que trabajen en conjunto y se relajen de manera coordinada. El objetivo es reducir el dolor a nivel de los músculos del piso pélvico con el objetivo de favorecer que tengan una mejor función.

1. Empiece por poner una mano sobre su pecho y otra mano sobre su estómago.
2. Inspire profundo por 3 segundos y después expire de manera prolongada por cuatro segundos. usted debe sentir que su estómago crece al inspirar y baja al expirar.

3. Repítelo durante 5 a 10 minutos cada día.

los músculos del piso pélvico se relajan a medida que usted inspira y expira.

Estiramientos

Estirar también es bueno para abrir los músculos del piso pélvico y así facilitar una relación más profunda. las formas más comunes de estiramiento incluyen:

- **Posición de bebé feliz**– recuéstese sobre su espalda abra sus rodillas y hacer que las hacia su cabeza con sus manos. usted puede sostener sus piernas con sus brazos en las rodillas o los tobillos. mantenga esta posición e intente girar de un lado al otro de manera gentil.
- **Posición de niño** – apoyarse sobre sus manos y rodillas y separe sus rodillas lo más posible. Mantenga siempre los dedos de los pies apoyados sobre el piso. inclínese acercando su pecho hacia las piernas y extienda sus brazos lateralmente.
- **Posición de la mariposa o estiramiento de los aductores** – relájese sobre su espalda y junte los pies y deje que sus rodillas se relajen hacia los lados. usted puede poner almohadas para soportar sus rodillas a los lados.
- **Posición de la aguja** – mientras se encuentra acostado sobre su espalda y con sus rodillas dobladas posicione su tobillo izquierdo sobre su rodilla derecha. hacer que su pierna derecha hacia el pecho. Usted debe sentir un estiramiento en el lado externo de su cadera izquierda. repítelo con el lado contralateral.

Relajación de los músculos del piso pélvico

Lo que usted debe saber

Ejercicios rápidos

Estos son unos ejercicios especiales llamados ejercicios rápidos pueden ayudar a las mujeres que necesitan relajar el piso pélvico. Este ejercicio utiliza los mismos músculos involucrados en los ejercicios de Kegel para relajar la vejiga.

Para hacer los ejercicios rápidos usted debe contraer y relajar rápidamente los músculos de su piso pélvico de manera repetida. Cuando tenga deseo de orinar realice estos ejercicios rápidos antes de orinar. Estos ejercicios permiten reducir la sensación de urgencia. It helps to be still, relax and focus on just the exercise.

Su doctor o un terapeuta de piso pélvico le pueden ayudar a realizar estos ejercicios de relajación y estiramiento. El terapeuta de piso pélvico también le puede ofrecer otras técnicas como lo son el biofeedback. La terapia de biofeedback utiliza gráficas por computador y sonidos conectados y coordinados con el movimiento muscular. Esto ayuda a entrenar los músculos del piso pélvico, como contraerlos y evaluar qué tan fuertes son.

Es bueno tener músculos del piso pélvico fuertes pero de la misma manera es importante saber cómo relajarlos ya que esto puede ser más importante dependiendo de su condición.

Acerca de la Fundación Urology Care

La Urology Care Foundation es la principal fundación urológica a nivel mundial y es la fundación oficial de la Asociación Americana de Urología (AUA). Brindamos información para quienes manejan activamente su salud urológica y quienes están listos para realizar cambios en su salud. Nuestra información se basa en los materiales de la Asociación Americana de Urología, la cual es revisada por médicos especialistas.

Para más información, visite el sitio web de la Urology Care Foundation, UrologyHealth.org/UrologicConditions o consulte UrologyHealth.org/FindAUrologist para encontrar un médico cerca suyo.

Declaración de Responsabilidad

Esta información no es una herramienta para el autodiagnóstico ni un sustituto de un consejo médico profesional. No debe utilizarse ni depender de ella para dicho propósito. Por favor, converse con su urólogo

o médico sobre sus inquietudes de salud. Consulte siempre a un médico antes de comenzar o suspender cualquier tratamiento, incluidos los medicamentos.

Para obtener copias de materiales impresos sobre el cáncer de vejiga no músculo invasivo y otras afecciones urológicas, visite UrologyHealth.org/Download o llame al 800-828-7866.

