EJERCICIOS DE KEGEL

Es necesario tomar conciencia de dónde están músculos del suelo pélvico y cómo es su contracción.
Los ejercicios de Kegel pueden realizarse a cualquier hora y en cualquier lugar.
Siempre orine (vacíe su vejiga) antes de empezar e intente mantenerse lo más relajada posible para poder concentrarse en la musculatura a trabajar.

- **Contracciones lentas:**

  - Contraiga los músculos alrededor de su vagina (canal del parto) y ano.
    Esto debe sentirse como si estuviera intentando contener la orina o una flatulencia.
  - Contenga dichos músculos mientras cuenta hasta 10.
  - Libere lentamente estos músculos y relájelos mientras cuenta hasta 10.
    Repita el ciclo nuevamente.
  - Haga una serie de 10 contracciones al menos tres veces al día.

- **Contracciones rápidas:** Realice de 5 a 10 contracciones rápidas y fuertes después de que termine de realizar las contracciones lentas. Dichos ejercicios pueden ayudarle a prevenir un accidente al detener rápidamente fugas de orina.

CENTRO DE FISIOTERAPIA BELLÓ
C/JUAN PABLO II Nº6 2ºA TOMELLOSO (CIUDAD REAL)
TELÉFONOS 686458723/926705297