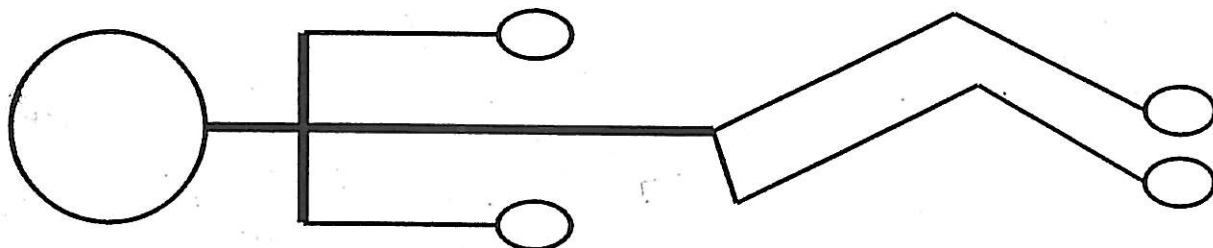


PATOLOGÍA DEL SUELO PÉLVICO SERVICIO DEUROLOGÍA

EJERCICIOS PARA LA TONIFICACIÓN DEL SUELO PÉLVICO Y REEDUCACIÓN MICCIONAL

Se realizaran dos veces al día, efectuando contracciones de los músculos de la pelvis (es como las contracciones que se hacen para cortar el chorro de la orina o como para retener un gas intestinal). **PARA ELLO DEBE CERRAR Y ABRIR EL ANO**, teniendo en cuenta que no debe levantar los hombros, ni hacer fuerzas con los músculos abdominales ni los de las piernas. En realidad cuando haga estos ejercicios, desde fuera nadie se debería dar cuenta de lo que está haciendo, no se le ve moverse.

La posición para los ejercicios es similar a la del dibujo, o sea acostada/o y con las piernas dobladas y ligeramente separadas



Los ejercicios se harán dos veces al día, en dos series separadas por 1 minuto entre ellas:

PRIMERA SERIE : Consta de 10 contracciones rítmicas y seguidas (se cierra y luego se abre el culete). No ir deprisa, se debe cerrar bien y abrir para relajar bien (la idea es que después de una buena contracción debe seguir una buena relajación).

SEGUNDA SERIE : Se compone de otras 10 contracciones más fuertes y mantenidas. Una seria cerrar durante 3 segundos y luego relajar (o sea, cerrar y contar 1-1, 2-2, 3-3 , y abrir bien), descansar 12 segundos (contando 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7, 8-8, 9-9,10-10-, 11-11, 12-12) ente una y otra contracción, y así hasta haber hecho esta serie de 10.

En total se emplean 7-9 minutos.