

EJERCICIOS DE SUELO PÉLVICO E INCONTINENCIA

Irene Hita García^{1*}; Yolanda Cánovas Padilla¹; Jesús García Redondo¹.

1. Diplomados en Enfermería. *Contacto: larose_ange@hotmail.com

INTRODUCCIÓN: La incontinencia urinaria tras el parto afecta alrededor del 30% de las mujeres y las hemorroides a un 50% de las embarazadas. Ambos problemas pueden evitarse o atenuarse haciendo ejercicios de suelo pélvico.

Los ejercicios de Kegel y la gimnasia abdominal hipopresiva, son dos técnicas que se basan en el fortalecimiento de los músculos pélvicos y del bajo abdomen. La realización constante y regular de estos ejercicios han demostrado provocar efectos muy beneficiosos.

Como sanitarios, la educación en embarazadas y en mujeres tras el parto de estos ejercicios es fundamental para prevenir mencionadas complicaciones

CAUSAS DE DEBILIDAD DEL SUELO PÉLVICO

- Embarazo, parto y postparto.
- Deportes: de impacto o saltos.
- Menopausia: atrofia muscular e hipotonía causado por cambios hormonales.
- Herencia: dos de cada diez tienen debilidad en el suelo pélvico
- Hábitos cotidianos: retener orina o realizar actividades que aumenten la presión abdominal (cantar, tocar instrumentos de viento...)
- Otras causas: obesidad, estreñimiento, tos crónica o estrés.

INCONTINENCIA

OBJETIVOS:

- ✓ Exponer distintos tipos de ejercicios para fomentar su uso y prevenir la incontinencia.
- ✓ Difundir conocimientos sobre los efectos de los ejercicios de suelo pélvico durante y después del embarazo.

MATERIAL Y MÉTODO: Revisión bibliográfica, programas informáticos Microsoft Word y PowerPoint.

RESULTADOS:

EJERCICIOS DE KEGEL

NO SE DEBEN REALIZAR LOS EJERCICIOS INTERRUMPIENDO LA MICCIÓN

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

1. El lento

Apretar los músculos como intentando detener la orina, contrayéndolos hacia arriba. Mantenerlo mientras se cuenta hasta 5 respirando suavemente. Luego, relájalos durante otros 5 segundos. Hacer series de 10 repeticiones

Intentar progresivamente aumentar el tiempo de contracción y relajación. Empezar por 5 segundos hasta llegar a los 20.

2. El rápido

Apretar y relajar los músculos tan rápidamente como se pueda hasta cansarse o hasta que transcurran unos 2 ó 3 minutos. Empezar con 10 repeticiones cuatro veces al día hasta alcanzar las 50 repeticiones diarias.

3. El ascensor

Consiste en realizar la contracción muscular por etapas, realizando 5 pequeñas contracciones hacia arriba y otras 5 hacia abajo (nunca más de 5), aguantando un segundo en cada planta o etapa. El ejercicio requiere concentración para no usar los músculos abdominales y una respiración pausada.

4. La onda

Algunos músculos del suelo pélvico están dispuestos en forma de un ocho, pero con tres anillos. Un anillo se sitúa alrededor de la uretra, otro alrededor de la vagina, y el último alrededor del ano. Contraer estos músculos de delante a atrás y relájalos de atrás a delante.

- Se realizan en apnea, comprimiendo los músculos de la franja abdominal y del suelo pélvico.

- Conllevan cierta dificultad y entrenamiento, por lo que es conveniente ser supervisado por un especialista.

- Destacan por reforzar muscularmente el periné, lo que los hace muy útiles tras el parto.

CONCLUSIONES: Como ya se ha dicho, el empleo de dichos ejercicios ayuda la prevención y el tratamiento de la incontinencia urinaria en mujeres. En las embarazadas, el uso de los ejercicios de Kegel, no sólo actúa sobre de la incontinencia, si no que favorece la recuperación muscular tras el parto. Cabe señalar que se tratan de ejercicios sencillos y que se pueden realizar a la vez que otras actividades, lo cual acentúa la facilidad para llevarlos a cabo. En el caso de la Gimnasia Abdominal Hipopresiva, hay que tener en cuenta que debe ser dirigida por especialistas y no debe realizarlo las embarazadas.

BIBLIOGRAFÍA

•Coscarón Molano, A. (Febrero de 2013). *Universidad Pública de Navarra*. Consultado el 10 de Abril de 2014, de <http://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/8081/Grado%20Fisioterapia%20Alazne%20Coscaron.pdf?sequence=1>

•García Carrasco, D., & Aboitiz Cantalapiedra, J. (2012). Efectividad del entrenamiento de los músculos del suelo pélvico en la incontinencia urinaria: revisión sistemática. *Fisioterapia*, 34 (2), 87-95.

•Nascimento-Correia, G., Santos-Pereira, V., Tahara, N., & Driusso, P. (2012). Efectos del fortalecimiento del suelo pélvico en la calidad de vida de un grupo de mujeres con incontinencia urinaria: estudio aleatorizado controlado. *Actas Urológicas Españolas*, 36 (4), 216-221.