



## MUSCULATURA DEL SUELO PÉLVICO

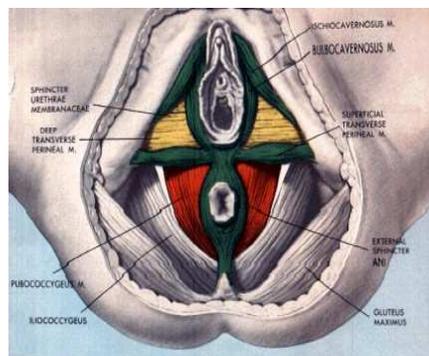
También se conoce como musculatura perineal, y es un grupo de músculos que aguantan la vejiga, el útero y los intestinos. Está formada por dos capas: la superficial (que envuelve la uretra, la vagina y el ano) y la profunda.

Al debilitarse puede aparecer prolapso, incontinencia y alteraciones en las relaciones sexuales.

El test muscular vaginal (TMV) realizado por la matrona o ginecólogo servirá para comprobar el estado de esta musculatura.

Factores de debilitación: hereditarios, edad, embarazo y parto, estreñimiento... y otros: deportes de impacto, tocar instrumentos de viento...

Actividades de prevención: no aguantar la orina, no empujar cuando vaciamos la vejiga; evitar el estreñimiento con dieta rica en fibra; evitar la utilización de fajas o ropas muy ajustadas; controlar la obesidad; realizar ejercicio diariamente; reducir el consumo de sustancias excitantes; modificar (si es necesario) la ingestión de líquidos en horario y cantidad, sobretodo a partir de la tarde; disminuir los alimentos que aumenten la producción de orina, sobretodo por la noche: sandía, espárragos, melón...



### Los ejercicios de Kegel:

Son unos ejercicios de contracción y relajación de la musculatura perineal, en espiración, sin contraer la musculatura abdominal. Se deben realizar de manera regular y con constancia ya que los resultados no son inmediatos. Se pueden realizar en diferentes posturas (tumbada de espalda con las piernas flexionadas y separadas, sentada o de pie). En caso de cistocele y/o rectocele se realizarán siempre en posiciones de descarga.

Aconsejamos realizar tandas de 10 ejercicios, 3 veces por día como mínimo, descansando el doble de tiempo que contraemos (de 5 a 20 segundos de contracción).

Podemos realizar contracciones lentas, rápidas, contracciones por planos (“ascensor”) y/o contracciones de delante hacia atrás (“ola”).

### Material de ayuda:

Como material de ayuda se pueden utilizar bolas chinas y conos vaginales.



Las bolas chinas se colocan en la vagina como si fueran un tampón, dejando fuera el hilo para poder ser retiradas; se pueden lubricar con aceite de Pompeya o lubricante urológico. Se recomiendan para uso terapéutico las de plástico y no las de otros materiales como látex, madera o metal.

El tiempo de utilización será progresivo, comenzando con 15 minutos/día aumentándose semanalmente. El tiempo de inserción debería coincidir con un período de movimiento (caminar, correr...) a partir de la segunda semana. Si existe dificultad con el nuevo período de tiempo, se mantendrá el tiempo de la semana anterior. Es importante llegar a la hora de permanencia de las bolas chinas, y nunca utilizarlas más de 3 horas seguidas.

Se recomiendan no utilizarlas en caso de infección vaginal, menstruación, embarazo o existencia de suturas no cicatrizadas en la zona perineal; orinar antes de su inserción, y lavarlas con agua y jabón antes y después de ser utilizadas.