Ejercicios del piso pélvico para hombres

Los ejercicios del piso pélvico, se usan para fortalecer la musculatura del piso pélvico, se han denominado ejercicios de Kegel en el pasado porque fueron desarrollados por primera vez por el Dr. Arnold Kegel en la década de 1940. Desde entonces, el uso de estos ejercicios para la fisioterapia del piso pélvico se ha convertido en un campo muy complejo e importante para la enfermería y los fisioterapeutas.

¿Qué es exactamente la musculatura del piso pélvico?

La musculatura del piso pélvico sirve para sostener la vejiga y el recto. Si se debilitan, no pueden sostener estos órganos. Si le han extirpado la próstata, la operación modifica la función del esfínter urinario, por lo que realizar estos ejercicios puede suponer un apoyo adicional y aumentar las posibilidades de recuperar la continencia urinaria (o el control de las pérdidas). Estos ejercicios también funcionan muy bien para la urgencia intestinal y la incontinencia.

Para realizar un ejercicio de la musculatura del piso pélvico, debes localizar los músculos del piso pélvico. Para ello, actúa como si estuvieras intentando controlar la expulsión de gases o pellizcar las heces. Para ello, tensa o tira del anillo muscular que rodea el recto y el escroto: los músculos del piso pélvico. Al hacerlo, debería sentir una sensación de elevación en la zona del recto, el escroto y/o el pene. No debes tensar los músculos de las piernas, el abdomen (estómago) o las nalgas. Los músculos del piso pélvico deben realizarse en regímenes como cualquier otro ejercicio. Un ejercicio consiste en tensar y relajar el músculo. Es muy importante que siempre puedas controlar estos músculos para hacer un ejercicio de la musculatura del piso pélvico. También es importante relajarse completamente entre cada ejercicio.

©2023 UT Southwestern Medical Center 7.14.23

Dos tipos de ejercicios para la musculatura del piso pélvico:

- Contracciones cortas/rápidas: Contrae o tensa el músculo pélvico con rapidez y fuerza, e inmediatamente después relájalo por completo.
- Contracciones lentas/largas: Contraiga o tense el músculo pélvico y manténgalo contraído durante 3, 5 ó 10 segundos, según lo indicado, y después relájelo por completo durante el mismo tiempo.

Puede practicar estos ejercicios en cualquier lugar y en cualquier momento en estas posiciones:

- Acostado: Acuéstese boca arriba con o sin almohada para mayor comodidad y doble las rodillas con los pies ligeramente separados.
- Sentado: Siéntese erguido en una silla de asiento firme y respaldo recto, con las rodillas ligeramente separadas y los pies apoyados en el suelo o las piernas estiradas hacia delante y cruzadas por los tobillos.

Si experimenta pérdidas de orina sólo en una posición concreta, como al estar de pie:

Aumente el número de ejercicios sólo en esa posición o añada ejercicios adicionales al día centrándose en hacer todos los ejercicios sólo en esa posición.

Al realizar ejercicios para la musculatura del piso pélvico, se cometen algunos errores comunes. He aquí algunos recordatorios:

- Concéntrese únicamente en tensar el músculo pélvico. **NO** apriete ni contraiga los muslos, el abdomen ni las nalgas. Si siente que las piernas o el estómago se mueven, está utilizando estos músculos.
- Respire normalmente y/o cuente en voz alta. **NO** contenga la respiración.

Si estás haciendo estos ejercicios correctamente, debería sentirse tranquilo y relajado. Si le duele la espalda o el estómago después de hacerlos, es posible que esté utilizando los músculos del estómago. Asimismo, si experimenta dolores de cabeza, es posible que esté utilizando los músculos del pecho y/o conteniendo la respiración. Estos ejercicios han demostrado tener resultados después de 4-6 semanas de ejercicio diario. Puede que note que la incontinencia o las pérdidas de orina han disminuido. Lo mejor es hacer que estos ejercicios formen parte de su rutina diaria.

©2023 UT Southwestern Medical Center 7.14.23