Plan casero - Piso pélvico

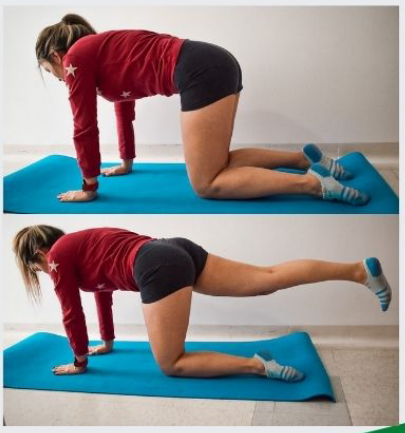
Ejercicios básicos

1 Acostado boca arriba realice elevación de la cadera (puente) y al mismo tiempo, contraiga los músculos pensando que va a evitar soltar la orina, luego relaje los músculos mientras baja la cadera. (En simultáneo, mientras realiza la contracción, vaya botando el aire y cuando se encuentre en la posición inicial tome el aire) realice este ejercicio en 3 series repitiendo 10 repeticiones.

2 También puede realizarse (modificado) agregándole a la indicación anterior un poco más de esfuerzo. Ponga una pelota pequeña que sujetara con sus rodillas y mientras realiza la elevación de la pelvis, contraiga sus músculo y apriete la pelota. Puede realizar 3 series repitiendo 10 veces.

3 Sentado con los pies bien apoyados sobre el suelo, coloque una pelota entre las rodillas y realice un apretón de esta mientras contrae los músculos del piso pélvico pensando que va a evitar soltar la orina, antes de iniciar, tomará aire por la nariz y al apretar la pelota soltará el aire por la boca realizará 2 series de este ejercicio repitiendo 10 veces.

4 Apoyarse en las manos y en las rodillas (posición cuadrúpeda). Estando en dicha posición, inhalar por nariz, luego exhalar por boca de manera profunda pero lento mientras se estira una pierna a su vez contra los músculos de piso pélvico. Volver a posición inicial y cambiar de pierna, repetir 10 veces con cada extremidad.



Plan casero - Piso pélvico

Ejercicios básicos

5 Se hace modificación, adicionándole la flexión del brazo contralateral a la pierna que está extendiendo.

6 Estando de pie, apoyarse con ambas manos en el espaldar de una silla, levantar una pierna con rodilla mirando siempre al frente, mantener 10 segundos arriba mientras contrae músculos de piso pélvico. Además respire común y corriente, luego cambia de pierna y repita 10 veces con cada una.

7 Camine por trayectos cortos (10 segundos). Mientras lo hace, apriete los músculos del suelo pélvico e inténtelo mantener por ese período de tiempo que va caminando, mientras va respirando común y corriente, evite apretar otras partes del cuerpo, descanse y repita 10 veces.

INDICACIONES DEL FISIOTERAPEUTA:

Plan casero - Piso pélvico

Recomendaciones generales

Defecación

- Ir al baño sin afanes, bajarse la ropa hasta debajo de la rodilla.
- De acuerdo a la altura de su inodoro, consiga un banco-silla o algo que represente un soporte para apoyar sus pies (no dejar los pies en el aire), de tal forma que las rodillas queden a la altura del tórax
- Puede hacer una leve inclinación de su tronco hacia adelante.

Todos estos ajustes posturales le ayudarán a evacuar fácilmente

90˚
Postura común

35˚
Postura ideal

- Evite en la medida de lo posible maniobras de pujo, si debe hacerlo, siga las recomendaciones para hacer una maniobra de pujo adecuada:

1. Inhale por la nariz.
2. Exhale por boca, lento y prolongado. En ese momento, vaya empujando desde el abdomen haciendo que este se contraiga, manteniendo el esfínter anal relajado.

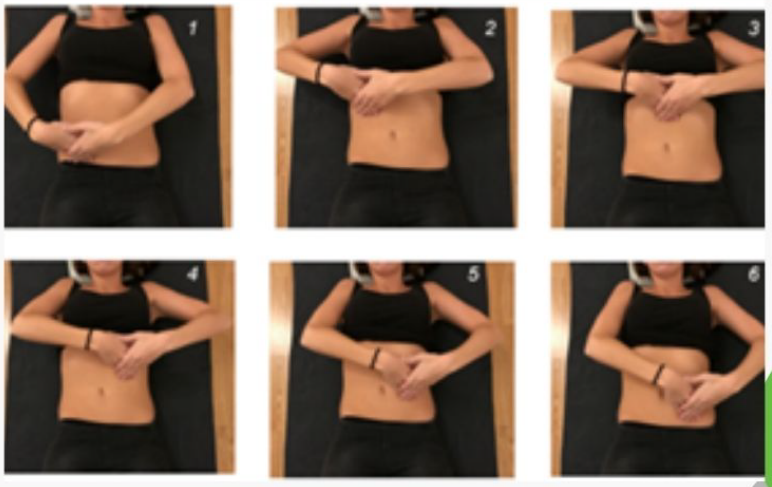
PARA RECORDAR:

- Si siente la necesidad de ir al baño, vaya. No se espere ni se contenga.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Equilibrar la ingesta de alimentos entre verduras, frutas, legumbres, carbohidratos y proteína.
- Tomar agua en porciones pequeñas a lo largo del día.

Plan casero - Piso pélvico

Recomendaciones generales

- Adoptar la posición correcta para defecar.
- Limpiarse siempre de adelante hacia atrás.



Si usted sufre de estreñimiento:

1. Aumente el consumo de fibra.
2. Evite consumir alimentos procesados y alimentos que usted haya identificado que le aumentan su estreñimiento.
3. Aumente la ingesta de agua.
4. Realizar masaje a nivel abdominal, en el orden que aparece en la imagen.

INDICACIONES DEL FISIOTERAPEUTA:

Micción

- Al ir a orinar, debería poder hacerlo rápidamente, sin dificultad para iniciar la micción y sin necesidad de pujar para que la orina salga.

- Recuerde que mientras está orinando no debe parar el chorro, **NO es correcto hacerlo.**

- Cuando vaya a orinar, recuerde que debe descansar todo su cuerpo sobre el inodoro (sentado), no quedarse en cuclillas.

- No esperar mucho tiempo después de cada sensación de orinar, esperar lo prudente mientras se acerca a un baño.

- Al terminar de orinar, debería quedar satisfecho, no debe tener sensación de que quedó orina en la vejiga, ni necesidad de volver a orinar a los 5 o 10 minutos.

- Vigilar el olor, color y frecuencia de la orina, así como presencia de dolor al orinar o cambios en el calibre del chorro.

PARA RECORDAR:

- Ingerir agua en porciones pequeñas a lo largo del día.
- Evite consumir bebidas y/o alimentos que apresuren sus ganas de orinar, tales como el café, los cítricos, edulcorantes, gaseosas, comidas muy sazonadas o picantes.
- Si en las noches debe levantarse a orinar, evite tomar agua o bebidas y/o alimentos irritativos después de las 6 de la tarde.
- Mantener una dieta balanceada y realizar actividad física periódicamente.
- Mantenga siempre una buena higiene; cambie periódicamente protectores o toallas en caso de usarlas, evitar uso de jabones íntimos, lavar zona de áreas genitales con abundante agua durante el baño. (el uso de jabón no es necesario)
- Siempre limpiarse de adelante hacia atrás.