Plan casero - Propiocepción / Concientización

1 Colocar una toalla enrollada sobre una silla y sentarse sobre ella de tal forma que, una punta quede en la parte de adelante y otra en la parte de atrás, perciba dicha zona y sea consciente de ella (región perineal-músculos de piso pélvico-esfínter urinario y rectal).

2 Posteriormente realizar contracciones mantenidas de la zona genital; apretar y mantener dicha contracción por 5 segundos (imaginando que está reteniendo la orina) sin apretar otra región del cuerpo, mientras respira común y corriente, pasados 5 segundos, soltar y descansar 10 segundos. Repetir esta indicación 10 veces.

3 Retirar toda su ropa de la cintura hacia abajo. Luego acostarse o sentarse con rodillas flexionadas, colocar un espejo en la parte frontal y explorar toda su región perineal. Conozca sus genitales para realizar conciencia de esta parte del cuerpo y facilitar el entrenamiento.

4 Luego de identificar dicha zona comience a apretar y soltar el área genital.

Si el ejercicio es realizado correctamente, deber ver que sus genitales se contraen con cada apretón que realiza. Esto debe hacerse sin ropa interior y adaptarlo a la posición que se facilite, sentado o acostado.

Plan casero - Propiocepción / Concientización

5 Para tener más conciencia de su pelvis, realizar los siguientes ejercicios:

- Estando acostado boca arriba, tomar aire y sacar cola arqueando la espalda - pelvis baja. Luego, sacar aire lentamente y aplanar la espalda - pelvis entra.

6 Tomar aire lentamente y llevar abdomen hacia el suelo acompañado de un movimiento de pelvis hacia abajo con la mirada al frente y arriba. Luego, sacar el aire lentamente por la boca mientras aprieta el suelo pélvico y abdomen encorvando la espalda y llevando la pelvis arriba y atrás. Descansar 5 segundos y repetir 10 veces.

Nota

- Evitar hacer los ejercicios con la vejiga llena.
- No realizar el proceso de contraer y relajar mientras esté evacuando.
- Nunca suspender la respiración.
- Evitar contraer otras partes del cuerpo como glúteos o abdomen.
- Explorar y conocer esta región del cuerpo es completamente normal.

INDICACIONES DEL FISIOTERAPEUTA: