

# Ejercicios para la Incontinencia de Orina tras Cirugía de la Próstata

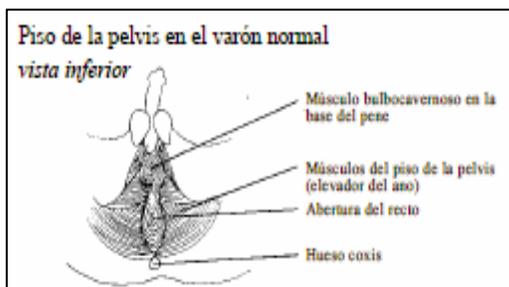
## ¿Porqué ejercitar los músculos de la pelvis es bueno para tratar su incontinencia?

Usted ha sido operado de su próstata. Esto puede producir incontinencia de orina de forma temporal, ya que la cirugía debilita el control voluntario de la vejiga. Los músculos del suelo de la pelvis y el esfínter externo participan en la continencia de orina. Después de la cirugía de la próstata, **los ejercicios de estos músculos pueden ayudar a curar o mejorar la incontinencia.**

Como con cualquier músculo el ejercicio repetido los fortalece. Las varones operados de próstata con problemas de control vesical (incontinencia, prisa por orinar, aumento del número de veces que se orina,...) pueden mejorar con ellos.

## ¡Su Pelvis en forma en sólo unos minutos al día!

Ejercitando los músculos de la pelvis **tres veces al día** puede ser suficiente para recuperar el control de su vejiga.



La pelvis está formada por los huesos ilíacos y sacro, que en el centro dejan un espacio abierto: **el suelo de la pelvis**. Este espacio es cerrado por músculos. Los músculos principales son el **elevador del ano y los esfínteres urinario y anal**. Su función es sujetar vejiga y recto en la posición adecuada para que funcionen bien. Si está debilitado puede aparecer incontinencia.

**Usted puede fortalecer estos músculos con unos minutos de ejercicio cada día**

## ¿Cómo se hacen los ejercicios del suelo de la pelvis?

1º Primero vamos a **aprender a IDENTIFICAR LOS MÚSCULOS que vamos a contraer con los ejercicios**. Así después podremos hacer los ejercicios bien. Es muy importante contraer el músculo elevador bien, para que los ejercicios tengan el efecto deseado.

A continuación le contamos dos pequeños trucos que puede usar para aprender a hacerlo:

1º Cuando vaya a orinar intente **cortar el chorro de orina**. Si consigue parar de orinar con la contracción es que lo está haciendo bien. No se desanime si no lo logra la primera vez, repita.

2º Otra forma de conseguirlo es hacer la **contracción del ano** que hace cuando quiere evitar que se escape un gas o caca. Haga la contracción que usaría para evitarlo, porque son los mismos músculos que queremos reforzar. Contraiga el ano con fuerza. Si siente la sensación de tracción hacia arriba, es que está haciéndolo bien.

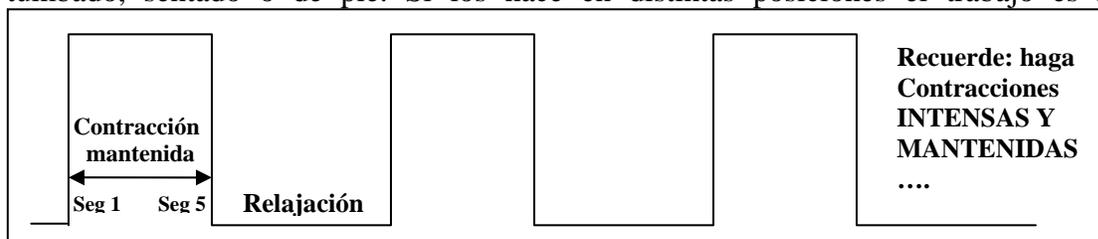
Si aún no lo ha conseguido, puede ayudarle intentarlo en otras posiciones. Ej.: tumbado, boca arriba o boca abajo, con las piernas separadas.

**¡Cuidado! No contraiga otros músculos** al mismo tiempo. Por ejemplo, **NO** contraiga también su abdomen, los muslos o los glúteos. No son el objetivo del entrenamiento.

## 2º EJERCICIOS:

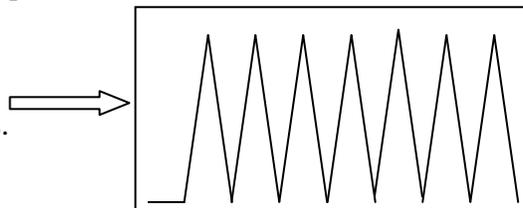
Ahora que sabemos hacer la contracción empezaremos con los ejercicios. Debe saber que para que el músculo se fortalezca, **es más importante la calidad de los ejercicios y la constancia en el trabajo que el número de repeticiones que haga**. Por eso:

1º. Haga **15 CONTRACCIONES INTENSAS Y MANTENIDAS DURANTE 5 SEGUNDOS Y AL MENOS 3 VECES AL DÍA** (ej.: mañana, tarde y noche). Puede hacer los ejercicios tumbado, sentado o de pie. Si los hace en distintas posiciones el trabajo es más eficaz.



La contracción debe ser intensa y durar 5 segundos. Para ello **contraiga y CUENTE DESPACIO hasta 5**. **Siga respirando mientras hace la contracción**. Relájese 5 o 10 segundos, lo que necesite. **Repítalo 15 veces, pero sin fatigarse demasiado**. Al principio hágalo en un lugar tranquilo, en la posición que mejor le convenga, donde pueda concentrarse... Los primeros días puede tener agujetas. Siga haciéndolos, se pasarán pronto. Después, cuando sepa hacerlos bien, puede hacerlos en cualquier sitio o posición: viendo la tele, en la cama, en el coche, el autobús, o el trabajo,....

2º. A continuación haga **15 CONTRACCIONES Y RELAJACIONES RÁPIDAS**, pero que sean intensas. Relájese al final. Repítalos 3 veces también



## 3º. EL BLOQUEO PERINEAL: Son contracciones que previenen la Incontinencia.

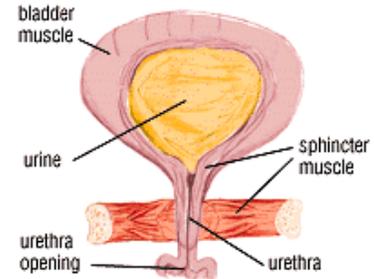
Para acabar queremos enseñarle un truco que puede ser muy eficaz. Cuando vaya a hacer un **esfuerzo** de los que provocan pérdidas de orina (como coger peso, toser, saltar,...), haga una contracción empezando antes del esfuerzo, y manténgala durante el esfuerzo. Con ello cierra el músculo y evita la pérdida de orina o hace que esta sea menor.

Si su problema es que tiene de repente ganas de orinar que no le permiten llegar al aseo (a esto le llamamos **urgencia miccional**), no corra porque correr favorece la pérdida de orina. Párese y haga una contracción mantenida. Mandará así una orden a su cerebro para que frene la vejiga. Con ello la prisa por orinar pasará un rato. Aproveche entonces para ir al aseo.

Un consejo final:

**Tenga paciencia.** No abandone. Son sólo 5 minutos tres veces al día. Puede tardar en sentir el beneficio de 3 a 6 semanas, es lo habitual. **El tratamiento dura 20 semanas** y después habrá de ejercitar sus músculos periódicamente para mantener el efecto.

**Podemos ayudarle.** Si no logra contraer bien podemos ayudarle con fármacos o cirugía...



**Una musculatura fuerte mantiene el esfínter cerrado**

## Diario de ejercicios

Cuando venga a consulta queremos ver si hizo bien los ejercicios. Por favor apunte en una hoja como en el ejemplo:

Fecha	Mañana	Tarde	Noche	Escapes de orina
13-X-06	SI	NO	SI	I, I, I
14-X-06	SI	SI	SI	I, I
Etcétera				

Si se le olvida hacerlos una vez, en vez de poner NO es mejor hacerlo 2 veces en el turno siguiente.

### Recuerde

- 1 Después de la cirugía de la próstata los músculos de la pelvis débiles pueden causar problemas de control vesical.
- 2 Con ejercicios podemos reforzarlos.
- 3 Pregunte si está haciéndolo bien.
- 4 Prevenga los escapes contrayendo los músculos antes de toser, saltar, cargar peso,...