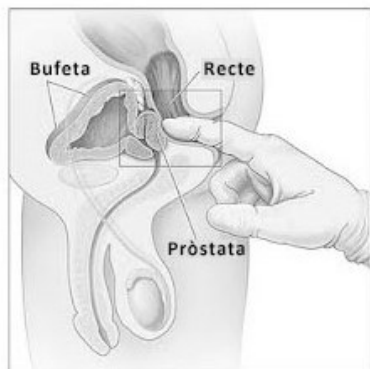


COM IDENTIFICAR I AÏLLAR ELS MÚSCLS DEL SÒL PELVIÀ ?

Una manera senzilla és fent la següent prova intentant no contraure cap altre múscul (glutis, adductors o abdominals) i respirant normalment, sense aguantar la respiració:

1. **Contrau els músculs que envolten la uretra** com si volguéssim aguantar l'orina. Relaxar.
2. **Contrau els músculs que envolten l'anus** com si volguéssim evitar els gasos. Relaxar.

Fent aquestes contraccions de manera simultània **estarem contraient la musculatura del sòl pelvià**.



Un cop identificada aquesta musculatura ja podem realitzar una rutina diària d'exercicis amb l'objectiu de tonificar-la és el que anomenem exercici de Kegel.

RECOMANACIONS HIGIENICODIETÈTIQUES

Cuidar el teu sòl pelvià és més fàcil del que t'imagines, a continuació t'indiquem alguns hàbits saludables:

1. Adoptar una bona posició a l'hora d'anar al vàter:

- Col·loquem els peus sobre un tamboret de forma que els genolls quedin més elevats que els malucs.
- Obrim els genolls i portem l'esquena endavant.
- Respirarem profundament i relaxem totalment l'abdomen.
- Relaxem l'esfínter anal i deixem sortir l'aire per la boca en el moment que surt la femta.
- Evitem forçar i empènyer amb la musculatura abdominal.



2. Contraure els músculs del sòl pelvià cada vegada que es vagi a realitzar un esforç

com tossir, riure o aixecar pesos.

3. Mantenir una dieta equilibrada

per evitar el restrenyiment i el sobrepès.

4. Reservem una estona al dia per fer els exercicis de sòl pelvià.

Això permetrà establir una rutina per mantenir en bon estat la musculatura.

5. Higiene íntima:

usem compreses especials per contenir l'orina, canviar-se si estan mullades, no utilitzar tovalloletes perfumades.

6. Activitat esportiva:

evitar exercicis d'impacte que augmentin la pressió intraabdominal com exercicis abdominals clàssics, salts, carrera o tenis. Es pot sortir a caminar, fer natació o bicicleta.

7. Ingesta de líquids:

no abusar de líquids o aliments irritants pel sistema urinari: cafè, te, cacau, cervesa, picants, alcohol, begudes amb gas... Els podem substituir per suc, cafè descafeïnat, infusions sense teïna. **NO deixar de beure per por a la fuga.**



Corporació de Salut
del Maresme i la Selva

Consells i exercicis per a la Incontinència urinària masculina

Informació per al pacient



QUÈ ÉS EL SÒL PÈLVIC?

El sòl pelvià és el conjunt de músculs i lligaments situats a la part inferior de la pelvis. Serveixen de suport i recolzament dels diferents òrgans pelviàns: bufeta, úter i colon i els seus respectius conductes: uretra, vagina i anus.



EXERCICIS DE KEGEL

EN QUINA POSICIÓ ELS REALITZO?

Es poden realitzar en diferents postures, la primera seria la més bàsica i senzilla.

- Estirat còmodament amb els genolls doblegats i les cames lleugerament separades.
- Assegut amb les cames lleugerament separades.
- Dret amb les cames lleugerament separades.
- De genolls amb les mans recolzades a terra, com si gategessim.

COM I QUANTES VEGADES?

Quan realitzem la contracció hem de sentir que estrenyem i elevem la musculatura notant que s'eleva la uretra i l'anus, com si féssim un moviment de succió.

Hem d'evitar:

- × Contraure l'abdomen, els glutis i les cuixes. Podem col·locar la mà a la panxa, als glutis o la part interna de les cames per comprovar que no els estem estrenyent mentre fem la contracció.
- × Fem el moviment contrari, com si volguéssim anar de ventre.
- × Mantenim la respiració mentre dura l'exercici.

Farem dos tipus de contraccions:

1. **Contraccions lentes:** contraïem lentament els músculs del sòl pelvià, mantenim la tensió durant 5 segons, deixem anar i relaxem 3 segons. Repetim 10 vegades.
2. **Contraccions ràpides:** Contraïem la musculatura durant un segon i relaxem durant un segon. Repetim 10 vegades.

Realitzarem aquests exercicis 3 vegades al dia durant un mínim de 12 setmanes.