

Ejercicios Kegel para la cirugía de próstata

¿Qué son los ejercicios Kegel?

Los ejercicios Kegel ayudan a fortalecer los músculos que ayudan a controlar el flujo de orina. Los ejercicios Kegel pueden ayudarle a prepararse y recuperarse de una intervención quirúrgica.

¿Cuándo debo hacer los ejercicios Kegel?

Debe comenzar sus ejercicios Kegel de inmediato. Después de la intervención, tendrá colocado un catéter y no deberá hacer ejercicios Kegel hasta que se lo retiremos.

¿Cómo debo hacer los ejercicios Kegel?

Al realizar los ejercicios Kegel, trabajará dos grupos de músculos. Sentirá el primer conjunto de músculos cuando apriete para detener una deposición o para dejar de orinar. El segundo conjunto se siente al vaciar las últimas gotas de orina o al eyacular.

Puedes tensar estos músculos por etapas. En primer lugar, apriete el primer grupo de músculos como si estuviera conteniendo la defecación. A continuación, apriete el otro conjunto como si intentara controlar el chorro de orina.

La primera vez que haga los ejercicios, intente hacerlos al orinar. Si puede detener la orina a mitad del chorro, lo está haciendo correctamente.

Para realizar el ejercicio, mantenga ambos grupos de músculos tan tensos como pueda mientras cuenta hasta diez. Después, descanse aproximadamente 1 minuto. Repita 6 veces.

Realice esta serie de ejercicios todos los días hasta la intervención quirúrgica y después de que le retiremos el catéter.

Consejos útiles

Si tiene algún dolor con este ejercicio, deténgase y llame a nuestra clínica.

Haga los ejercicios antes de acostarse para que sus músculos puedan recuperarse mientras duerme.

Contraiga esos músculos al levantarse desde una posición sentada o al levantar objetos a lo largo del día.

Preguntas

Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con nuestra clínica llamando al 801-587-4379 o envíenos un mensaje a través de MyChart.