



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI
Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



Plan de ejercicios en casa: **REHABILITACIÓN DEL PISO PÉLVICO**

El piso pélvico se conforma por varios músculos que brindan sostén a algunos órganos y requieren ejercitarse constantemente para su buen funcionamiento.

Practica constantemente los ejercicios indicados para mantener y mejorar los resultados obtenidos en tu rehabilitación.

Posición: **Acostado**



- Ubíquese acostado bocarriba. Realice contracciones con movimientos hacia arriba y hacia adentro (cerrando la vagina) o en caso de los hombres evitando que salga un gas.
- Sostenga la contracción 5 segundos y luego relaje durante 10 segundos.





- Realice 30 repeticiones, 3 veces al día y vaya incrementado gradualmente.
- Puede realizarlo también con una pelota entre las rodillas, intentando juntarlas, con las mismas repeticiones.
- Así mismo, intente levantando la pelvis y ubicando una banda elástica en las piernas.

Posición: Sentado

- Ubíquese sobre una superficie firme, con la espalda derecha
- Contraiga el piso pélvico con movimientos hacia arriba y hacia adentro.
- Siéntese con la espalda recta, moviendo su pelvis hacia adelante y atrás, generando una basculación. Esto ayudará a liberar tensión y relajar los músculos para realizar los ejercicios.



Posición: De pie

- Ubíquese de espaldas a la pared, colocando sus manos en la cintura.
- Apriete el piso pélvico y doble las rodillas como en una sentadilla.
- Sostenga la contracción durante todo el movimiento hasta volver a subir.



- Realice de 10 a 20 repeticiones e incremente gradualmente, según tolerancia.
- Otra opción es quedarse de pie y realizar los ejercicios de contracción durante 5 segundos, relajar 10 segundos, por 30 veces e ir incrementando la tolerancia

Recuerde:

- Procure orinar
- Después de orinar, espere unos segundos para levantarse.
- Procure orinar cada 3 horas, de modo que se vuelva un hábito.
- Así mismo procure establecer un hábito defecatorio, (todos los días después de la ingesta de alimentos intentar sentarse a realizar del cuerpo, debes realizar mínimo 1 vez al día).



Certificado N° 015

REHABILITACIÓN FÍSICA
Medicina Física y Rehabilitación

Teléfono 602 331 9090 Ext. 3234

