

Ejercicios De Suelo Pélvico



Introduce el KeyGal tan lejos como te sea posible; él mismo encontrará su sitio de manera cómoda dentro de la vagina. La evaluación del estado de tu suelo pélvico es importante, has de tener en cuenta que si no lo mejoras con el tiempo sería muy recomendable que te hicieras visitar por un especialista.

Antes de Empezar

Objetivo de los ejercicios pélvicos:

Los ejercicios pélvicos (de Kegel) se realizan para fortalecer los músculos del suelo pélvico lo que mejora la sensibilidad sexual y te mantiene seca y limpia. Como todos los músculos de nuestro cuerpo, sin el ejercicio adecuado pueden debilitarse y en este caso causar pérdidas involuntarias de orina.

Si tienes dificultad en aguantar KeyGal, necesitas fortalecer los músculos del suelo pélvico para que te ayuden a sujetarlo. Esto te ayudará a: mejorar el tono de los músculos perineales y el soporte de los órganos pélvicos, prevenir la incontinencia urinaria ya que volverás a controlar la vejiga de la orina, prevenir algunos problemas como el prolapso de los órganos pélvicos.



Cuando realizar los ejercicios:

Intenta realizar estos ejercicios al menos dos veces al día, por la mañana y por la noche para trabajar los músculos del núcleo interior.

Antes de realizar los ejercicios:

Haz que tu núcleo más interior se comprometa antes de realizar ningún ejercicio, respira desde tu tórax (la parte media de tu cuerpo) – Inspira a fondo hasta que tu caja torácica se expanda, entonces mientras expiras poco a poco empuja tu ombligo hacia dentro (alejándolo de la ropa) de manera que mientras respiras tu barriga no se mueva arriba y abajo.

Repite 5 veces estas respiraciones antes de empezar.

A por los ejercicios

Hay 3 programas progresivos que implican un compromiso lento y rápido de los movimientos del suelo pélvico. Te llevamos desde la posición de sentada luego pasamos a estar de pie para finalmente caminar. Si sientes que tu KeyGal se resbala en cuanto te quieres poner de pie, no te preocupes, sigue practicando desde la posición inicial de sentada hasta que fortalezcas lo suficiente tus músculos pélvicos para pasar al siguiente nivel.

1. Empezamos sentadas:

Sientate en una silla firme o un balón terapéutico adecuado para embarazo, asegurate de que tus piernas forman un ángulo de 90 grados con tu cuerpo, la espalda bien recta y tus pies separados por el ancho de tu cadera.

Primero la cuenta de suelo pélvico lenta:

- Contrae firmemente los músculos que rodean el KeyGal en la vagina apretando desde el interior e imagina que estás empujando el KeyGal hasta el ombligo.
- Cuenta lentamente hasta 5 en voz alta, por cada cuenta aprieta cada vez con más fuerza. En el número 5 aguanta la posición otros 5 segundos.
- Relaja los músculos (no empujes) cuenta hasta 5. Repite el proceso de 3 a 5 veces (o , para empezar, las veces que tu capacidad te permita)

Luego las cuentas rápidas:

Contrae firmemente los músculos que rodean el KeyGal en la vagina.

Cuenta hasta 5 en voz alta rápidamente, por cada cuenta aprieta cada vez más. En la cuenta número 5 relaja los músculos (no empujes) y cuenta otra vez hasta 5 rápidamente. Repite el proceso de 3 a 5 veces o tanto como sientas que puedas hacerlo.

Nota: En la cuenta rápida no deberías aguantar la contracción durante 5 segundos.

2. Ahora nos ponemos DE PIE

Ponte de pie con tus pies separados por el ancho de tus caderas y repite los ejercicios de la misma manera, solo que de pie.

3. Ahora ya estás preparada para realizar los ejercicios mientras andas con la cuenta de suelo pélvico lenta

De Pie, contrae firmemente los músculos que rodean el KeyGal con una contracción interna e imaginando que lo estas empujando hacia el ombligo.

Cuenta despacio hasta 5, en voz alta y con cada cuenta aprieta cada vez más, Cuando llegues a 5 aguanta en esta posición durante 5 segundos más.

En el 5º segundo continua aguantando y da 5 pasos hacia delante apretando en cada paso. Al final del 5º paso relaja (no empujes), después repite el proceso.

¿Dónde puedes realizar los ejercicios con KeyGal?

!En cualquier parte! Si haces los ejercicios correctamente, nadie se dará cuenta que los estas haciendo, en los semaforos (ten cuidado que el suelo pélvico no pierda fuerza); durante los anuncios de la tele, cepillandote los dientes, incluso al toser, estornudar, reir o subiendo las escaleras.

Puedes utilizar KkeyGal mientras duermes con total seguridad para darte más confianza.

Te recomendamos la lectura de "Hold it sister" escrito por la destacada fisioterapeuta australiana Mary O'Dwyer. Este libro se lee con facilidad y da resultados probados si se siguen los diferentes ejercicios.

En las instrucciones se indica que KeyGal debe retirarse después de llevarlo 8 horas y antes de ir al servicio, son solo recomendaciones. Te darás cuenta que con la práctica continuada tu tono pélvico te permitirá aguantar tu KeyGal incluso ante cualquier tipo de evacuación.

Si necesitas una respuesta más directa ha alguna duda que te pueda surgir puedes enviarnos un e-mail desde nuestra página web www.keygal.com. Si tienes cualquier duda estamos aquí para escucharla.



No lo dejes pasar: KeyGal clean

Limpia, higieniza y protege tu KeyGal y todos tus otros accesorios intimos, es ecológico, con pH neutro y bien tolerado por la piel.

KeyGal está fabricado en el Reino Unido por C&G Medicare Ltd. Bajo estricta supervisión médica y en condiciones de sala blanca. Nuestra oficina de ventas se encuentra en C&G Medicare Ltd, Williams House, 11-15 Columbus Walk, Off Brigantine Place, Cardiff CF10 4BY.

Agradeceremos envíen todos sus correos ordinarios a esta dirección.

Número de registro 05949325.

www.KeyGal.com

Telephone: 0871 218 1233
email: info@candgmedicare.com