

UGC de Cirugía General, Digestiva y Trasplantes

Dr. Santoyo Santoyo. Director UGC

Unidad de Coloproctología

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN ESFINTERIANA

Sentado, tumbado o de pie con sus rodillas ligeramente separadas. Apriete y suelte el músculo esfinteriano tan fuerte como pueda. Mantenga apretado al menos 5 segundos y luego relájelo al menos otros 10 segundos. Repita al menos 5 veces. Esto trabajará la fuerza de sus músculos. Luego, empuje sólo hasta la mitad de su máxima fuerza. Vea cuánto tiempo puede sostenerlo. Después relájelo al menos 10 segundos.

Apriete los músculos tan rápido y tan fuerte como pueda y después relájelos, y así sucesivamente, puede ver cuantas veces es capaz de hacerlo antes de cansarse.

Haga estos ejercicios (5 tan fuerte como pueda y 5 tan rápido como pueda) al menos 10 veces cada día.

Conforme el esfínter se haga más fuerte, usted notará que puede retener más de 5 segundos y que puede repetirlo cada vez más sin que el músculo se canse.

Debe ejercitar regularmente sus músculos durante varios meses antes de conseguir su máxima fuerza.

CONSEJOS QUE LE AYUDARÁN

Al principio debe concentrarse en hacer los ejercicios correctamente, pronto comenzarán a ser fáciles de hacer en cualquier lugar. Nadie notará lo que usted está haciendo.

Consiga el hábito de hacer sus ejercicios con cosas que usted haga regularmente, cada vez que usted beba agua, cada vez que responda al teléfono, si está en la oficina, etc, cualquier cosa que usted haga a menudo.

Si usted está seguro de que hace sus ejercicios correctamente, póngase un guante con vaselina y con el dedo en el ano, apriete para comprobarlo.

Use sus músculos cuando usted lo necesite. Apriete sus músculos cuando tenga una urgencia para defecar. Pero recuerde que usted no puede sostener su máxima fuerza por mucho tiempo, por lo que sería mejor apretar con suavidad y durante más tiempo.

Vigile su peso. Un sobrepeso supondría un sobreesfuerzo a sus músculos.

Una vez que usted ha conseguido el control sobre sus esfínteres, no olvide sus ejercicios. Continúe haciéndolos cuantas veces pueda cada día para estar seguro de que su problema no aparece de nuevo.

