



INCONTINENCIA

CONÉCTATE
CON
TENA

Lección 5: Beneficios de los ejercicios de Kegel

Beneficios de los ejercicios de Kegel

Aparte de los beneficios relacionados con la incontinencia, estos ejercicios también se han recomendado para recuperar el tono de los músculos y de la vagina después del parto, encontrándose además que su práctica habitual tiene efectos beneficiosos en la sexualidad.

También se ha señalado que aquellas mujeres que realizan estos ejercicios tendrán partos más fáciles y con menos tendencia a sufrir desgarros. Es posible que su práctica habitual prevenga el prolapso (salida hacia el exterior) de los órganos pélvicos como el útero o la vejiga.



Estos ejercicios tienen grandes ventajas



Para su realización no se precisa ningún tipo de preparación especial, ningún aparato, ni un lugar ni momento específicos, ni siquiera una vestimenta especial.



Pueden ser realizados por cualquier persona, sin importar la edad o el estado de preparación física, y se pueden llevar a cabo en cualquier lugar y casi en cualquier situación.



Pueden hacerse estando sentada(o) mientras ve la televisión, de pie mientras espera, o bien acostada(o).



Los hombres también experimentarán beneficios con la ejercitación de los músculos del piso pélvico, tanto en la relación sexual como en la prevención de los goteos de orina en los casos de problemas de próstata.

¡Muy bien!
Has completado este módulo.