



EJERCICIOS ANALES PARA REALIZAR EN CASA LOS PACIENTES CON INCONTINENCIA ANAL

Estos ejercicios pueden ayudarte a mejorar tu incontinencia anal. Como les suceden a los deportistas, que realizando ejercicios, fortalecen sus músculos; si tú los haces correctamente, también puedes fortalecer y reforzar los músculos del ano, y con ello contener más y mejor tanto los gases como las heces.

Aprendiendo a hacer los ejercicios

Es muy importante aprender a hacer los ejercicios correctamente, y de vez en cuando revisar que lo estás haciendo bien.

Siéntate cómodamente con las rodillas ligeramente separadas. Imagina que estás en una reunión con unos amigos, y notas de repente, que se te va a salir gases y heces del ano. Para ello debes apretar los músculos alrededor del ano. Intenta apretar y elevar los músculos tan fuertemente como puedas, como si realmente estuvieras muy preocupado y apurado. Tú deberías ser capaz de sentir como se está moviendo los músculos. Tus nalgas, vientre y piernas no se deben mover ni contraer. Un consejo, ¡ No tienes necesidad de dejar de respirar cuando aprietes el ano!

Ahora imagina que los músculos del ano son un ascensor. Cuando aprietas, lo más fuerte que puedes, el ascensor sube a la cuarta planta. Pero del esfuerzo realizado, no puedes retenerlo mucho tiempo, y rápidamente se cansa, con lo que el ascensor baja rápidamente a la planta baja, sin poder bajarse a tiempo nadie. Ahora, aprieta el ano más levemente, subiendo tú ascensor sólo hasta la segunda. Notarás como puedes retenerlo más tiempo en esa, permitiendo salir las personas a tiempo.

Practicando tus ejercicios

1. Sentado, de pie o acostado con las rodillas ligeramente separadas. Aprieta el ano lo más fuerte que puedas y manténlo apretado contando hasta 5, relájalo luego y espera unos diez segundos antes de repetirlo al menos 5 veces. Este ejercicio permite fortalecer tus músculos.
2. A continuación, aprieta el ano pero no del todo (a medio camino). Cuenta cuánto tiempo aguantas. Repite este ejercicio al menos 5 veces. Esto te permitirá dar resistencia y aguante a los músculos del ano.
3. Aprieta y relaja el ano rápidamente, y observa cuántas veces eres capaz de hacerlo antes de cansarte. Intenta hacerlo al menos 5 veces.
4. Se aconseja realizar estos ejercicios cuantas veces mejor a lo largo del día.
5. A medida los músculos se fortalecen, notarás que puedes hacer los ejercicios durante más tiempo y mayor cantidad, antes de cansarte.
6. Debes tener en cuenta que aunque notes tus músculos fortalecidos, debes continuar tus ejercicios durante meses antes de abandonarlos.

Consejos que te pueden ayudar

1. Al principio es una buena idea, intentar concentrarnos en hacer pocos ejercicios pero bien hechos, busquemos inicialmente calidad no cantidad. Poco a poco, notarás que lo haces fácilmente, y que incluso lo puedes hacer en cualquier lugar, sin que nadie se dé cuenta.
2. Intenta hacer los ejercicios regularmente, todos los días, al ir al WC, si hablas por teléfono, en el trabajo, etc...3. Si no estás convencido que estás ejercitando los músculos correctamente, pon un dedo en el ano y comprueba que está apretado. Tú debes sentir como se aprieta y a la vez se eleva el ano. Incluso puedes utilizar un espejo.
4. Usa tus músculos cuando los necesites, aprieta si notas que se va a salir las heces antes de llegar al baño, pero recuerda que debes apretar moderadamente (hasta la segunda planta), con el fin de no agotarte pronto.
5. No pongas mucho peso, la obesidad condiciona un esfuerzo adicional.
6. Una vez que ya no tengas incontinencia, no abandones los ejercicios. Continúa haciéndolo pero menos veces, para tener la seguridad que el problema no vuelva.