Ejercicios de Kegel para hombres

16 ejercicios para fortalecer el suelo pélvico

Estos ejercicios fortalecen el suelo pélvico y los músculos que lo rodean. Ayudan a controlar la orina, a recuperar la continencia tras la cirugía de próstata y mejoran la función sexual.

Antes de empezar

- **Localice el suelo pélvico:** imagine que corta el chorro de orina y a la vez retiene un gas. Esos son los músculos. No lo practique mientras orina: solo sirve para identificarlos la primera vez.
- **En cada ejercicio**, contraiga suavemente el suelo pélvico y respire con normalidad, sin aguantar el aire.
- Si tiene dolor, una operación reciente o problemas de espalda, cadera o rodillas, pregunte a su urólogo qué ejercicios le convienen.

El ejercicio básico

1. Contraiga el suelo pélvico y mantenga la contracción **5 segundos** (vaya subiendo hasta 10).
2. Relaje el mismo tiempo, 5 a 10 segundos.
3. Repita **10 veces**.
4. Haga a continuación **10 contracciones rápidas** de 1 segundo.
5. Haga esta serie **3 veces al día**: tumbado, sentado y de pie.

Úselo en el día a día

- Contraiga el suelo pélvico **antes de toser, estornudar o coger peso**.
- Cuando note una urgencia, pare, contraiga varias veces el suelo pélvico y espere a que pase antes de ir al baño.
- Si le han operado de la próstata, empiece cuando se lo indique su urólogo.

Ejercicios complementarios



1. Rodilla al pecho

Tumbado boca arriba, lleve una rodilla hacia el pecho y vuelva despacio.

10 repeticiones por pierna



2. Elevación de pierna

Tumbado boca arriba, suba una pierna recta y bájela despacio.

12 repeticiones por pierna



3. Puente

Tumbado con las rodillas dobladas, eleve la cadera y bájela despacio.

3 series de 12



4. Sentadilla

Baje la cadera como si fuera a sentarse y mantenga la postura unos segundos.

3 series de 12

¿Tiene dudas? Estamos para ayudarle
Cita **944 393 510** · WhatsApp **688 873 045** · gestion@urologiaclinica.biz
Urología Clínica · Hospital Universitario IMQ Zorrotzaurre
Ballets Olaeta 4, 3.ª planta · 48014 Bilbao · urologiaclinica.biz



5. Zancada

Dé un paso adelante y flexione las dos rodillas. Vuelva y cambie de pierna.

10 repeticiones por pierna



6. Perro-pájaro

A cuatro patas, estire a la vez un brazo y la pierna contraria.

10 repeticiones por lado



7. Apertura de cadera

Tumbado de lado con las rodillas dobladas, abra la rodilla de arriba sin separar los pies.

12 repeticiones por lado



8. Marcha

Tumbado boca arriba, eleve una rodilla doblada y después la otra.

12 repeticiones por pierna



9. Apretar una pelota

Tumbado con las rodillas dobladas, apriete una pelota entre ellas.

Mantenga 5 s · 12 veces



10. Plancha

Apoyado en los antebrazos y las puntas de los pies, mantenga el cuerpo recto.

20 a 30 s · 3 veces



11. Elevación lateral

Tumbado de lado, eleve la pierna de arriba recta y bájela despacio.

12 repeticiones por lado



12. Elevación de pie

De pie, eleve una pierna recta hacia delante despacio. Apóyese si lo necesita.

12 repeticiones por pierna



13. Equilibrio sentado

Sentado, inclínese hacia atrás y levante las piernas dobladas, manteniendo el equilibrio.

20 a 30 s · 3 veces



14. Estiramiento de cadera

Sentado, cruce una pierna sobre la otra y gire el tronco hacia ese lado.

30 s · 2 veces por lado



15. Puente con pierna cruzada

Tumbado, cruce un tobillo sobre la rodilla contraria y eleve la cadera.

12 repeticiones por pierna



16. Estiramiento de rana

Boca abajo, apoyado en los antebrazos, abra las rodillas e inclínese hacia delante.

30 s · 2 veces

¿Tiene dudas? Estamos para ayudarle
Cita **944 393 510** · WhatsApp **688 873 045** · gestion@urologiaclinica.biz
Urología Clínica · Hospital Universitario IMQ Zorrotzaurre
Ballets Olaeta 4, 3.ª planta · 48014 Bilbao · urologiaclinica.biz

Beneficios de los ejercicios de Kegel

SUELO PÉLVICO	VEJIGA	CUERPO	FUNCIÓN SEXUAL
Lo fortalece	**Mejora el control de la orina**	**Más fuerza y estabilidad**	**Ayuda a mejorarla**

Consejo: hágalos cada día, con una respiración tranquila. Los resultados se notan a partir de las **6 a 12 semanas**; si deja de hacerlos, el efecto se pierde.

Mi registro

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Marque cada día las series que haga.

Estos consejos son generales. Su urólogo puede adaptarlos a su caso. Si tiene dudas, pregúntenos.

¿Tiene dudas? Estamos para ayudarle
Cita **944 393 510** · WhatsApp **688 873 045** · gestion@urologiaclinica.biz
Urología Clínica · Hospital Universitario IMQ Zorrotzaurre
Ballets Olaeta 4, 3.ª planta · 48014 Bilbao · urologiaclinica.biz

Véalo en la web