

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN EN INCONTINENCIA ANAL

¿Para qué efectuar ejercicios en mi caso?

Entre los métodos para tratar la incontinencia anal, un tratamiento, -asociado o no a otros-, es efectuar ejercicios **para reforzar los esfínteres anales dañados o atrofiados**. Al igual que el deporte es bueno para mantenernos en forma física, los esfínteres anales, que son músculos especializados en evitar el escape de gases o heces, pueden potenciarse con el ejercicio específico. En algunos casos le indicaremos un entrenamiento monitorizado (*Biofeedback*) en nuestra consulta del *Centro Europeo de Cirugía Colorrectal*, que deberá seguir efectuando en su domicilio, o directamente le recomendaremos practicar los ejercicios que se explican a continuación.

¿Cómo efectuar el entrenamiento?

Siéntese cómodamente en una silla no muy alta. Imagine que nota ganas de defecar o tiene gases y quiere retenerlos, y efectúe una contracción de los músculos del ano intentando sentir como sube el ano hacia arriba para evitar a toda costa el escape. No cierre las piernas ni apriete el vientre. Concéntrese en contraer solamente los músculos del ano, -o también de la vagina si es Vd. mujer-, y respire tranquilamente.

No debe hacer una fuerza excesiva que le agote, ni dé tirones. El esfínter del ano se fatiga con facilidad y no podrá mantener mucho tiempo la contracción si hace una fuerza muy intensa.

Tabla de ejercicios

Ejercicio 1

Apriete progresivamente pero no "a tope" e intente mantener cada contracción durante unos 10 segundos, luego relájese otros 10 y repita el proceso de contracción-relajación, al menos 5 veces, para mejorar su resistencia.

Ejercicio 2

Apriete todo lo que pueda e intente mantener esa contracción máxima durante 5 segundos. Relájese otros 5 y así sucesivamente al menos 5 veces para mejorar su potencia.

Ejercicio 3

Haga contracciones y relajaciones rápidas, a razón de 1 por segundo al menos 5 veces.

¿Con qué frecuencia realizarlos?

Efectúe esta tabla de ejercicios **al menos 2 veces al día**. Fije una hora determinada para hacerlos: por ejemplo al levantarse y acostarse, e **incorpórelos a su rutina diaria**, pues si no, puede que se olvide de realizarlos. Conforme se vaya ejercitando, puede repetirlos más veces al día, y más veces cada ejercicio, ya que se fatigará menos. Con la práctica puede hacerlos en cualquier momento y asociarlos a otras actividades como leer, ver la televisión, ir al aseo...

Consejos adicionales

Aplique los ejercicios a los problemas reales: contraiga el ano como en el ejercicio 1 cuando note que tiene heces o gases en el recto o si siente urgencia para evacuar. Hágalo moderadamente sin ponerse nervioso y vaya tranquilamente al aseo. Es importante mantener los ejercicios aunque se sienta mejor.