



## EJERCICIOS DE CONTRACCIÓN DEL ESFINTER ANAL

Los ejercicios de los músculos alrededor del ano se utilizan para el tratamiento de la incontinencia fecal en adultos. Al cabo de unas cuantas semanas, la mayoría de las personas puede tener deposiciones regulares.

### ¿Cómo contraer el ano?

Es muy importante que aprenda a reconocer los músculos que debe contraer. Para ello, debe intentar cerrar el ano como si tratara de evitar que se escapen las heces o los gases. No debe contraer los músculos de las nalgas, ni los del abdomen. Sólo debe contraer el ano.

### ¿Dónde realizar los ejercicios?

Le aconsejamos que los realice en un lugar tranquilo y que preserve su intimidad (baño, dormitorio...).

### ¿Cómo hacer los ejercicios?

Debe contraer el ano y mantenerlo apretado durante unos 10 a 15 segundos aproximadamente. Respire con normalidad y no contraiga ni las nalgas ni el abdomen.

### ¿Cuántos ejercicios debo hacer?

- Repetirá estos ejercicios unas 10 veces de forma pausada.
- Debe realizar los ejercicios tres veces al día (mañana, tarde y noche) 10 veces cada vez, por lo que a lo largo del día, habrá realizado unas 30 contracciones del ano. Es conveniente que realice los ejercicios todos los días.

### ¿En qué postura los debo hacer?

- Debe realizar los ejercicios tanto de pie, como sentado y tumbado.
- Para ello, le aconsejamos que cada una de las veces los realice en una postura diferente.
- Si los realiza sentado debe apoyar las plantas de los pies en el suelo y separar un poco las rodillas.
- Si los realiza tumbado puede hacerlo boca arriba.

### ¿Cómo mejorar los ejercicios?

- Trascurrido un mes le resultará más fácil realizar los ejercicios y notará mejoría.
- Cuando vaya al servicio para defecar y cuando comiencen a salir las heces, intente cerrar el ano para parar y después vuelva a evacuar con normalidad.
- Intente cerrar el ano mientras realiza esfuerzos como coger pesos, empujar un objeto pesado, agacharse, etc.
- Realice los ejercicios de contracción durante situaciones cotidianas (cocinando, paseando por la calle, viendo la televisión, etc...)