



KEGEL-EN ARIKETAK EJERCICIOS DE KEGEL

Pelbiseko muskuluak nahita uzurtzea (estutu uzkia gorantz, kaka egitea eragotzi nahiko bazenu bezala)

Egunean 5-10 bider: 5 segundoko 5 uzurtadura, 5 segundoko atsedena hartuta.

MASKURIKO ARIKETAK EGITEKO BESTE TEKNIKA BATZUK

- Animatu umea maskuria guztiz hustu dezan, txiza egiten duen bakoitzaren amaieran.
- Esan txiza-zorrotada eteteke mikzio baten erdian eta, gero, berriz hasten saiatzeko.
- Adierazi txiza egiteari uzteko mikzioa amaitzen ari dela sentitzen duenean. Itxaron pixka batean, eta esan berriz hasten saiatzeko.

Contracciones voluntarias de la musculatura pélvica (apretar hacia arriba el culete como para evitar hacerse cacas)

5-10 veces al día 5 contracciones de 5 segundos con 5 seg. de descanso.

OTRAS TECNICAS DE GIMNASIA VESICAL

- Alentar al niñ@ para que intente vaciar completamente la vejiga al final de cada micción.
- Indicarle que corte el chorro de orina en medio de una micción y vuelva a intentar reiniciarlo posteriormente.
- Indicarle que pare de orinar cuando tenga la sensación de estar terminado la micción. Esperar un ratito e intentar volver a orinar.

