

חשוב להדגיש כי לאחר הלידה קיימת חולשה ניכרת של שרירי רצפת האגן, מכאן חשיבותו של תרגול שרירי רצפת האגן, כבר מהשעות הראשונות שלאחר הלידה. התחילי בתרגול קל. עם חלוף השבועות העלי בהדרגה את כמות הסטים והחזרות. ככל שתמידי בתרגול על בסיס יומי, כן יפחתו בהדרגה תופעות כגון: דליפת שתן, בריחת גזים, כבדות בנרתיק. במידת הצורך ניתן לפנות לפיזיותרפיסטית לרצפת אגן לצורך אבחון וטיפול. בהצלחה.



מעיני הישועה. מקצוענים עם נאמה.

לתיאום תורים 24 שעות ביממה: 03-5771188
לברורים בנושא מתן התחייבות מקופ"ח, ניתן לפנות ליחידת הגביה: 03-5771171

לפרטים נוספים 03-577-1111 | רחוב הרב פוברסקי 17, בני ברק | www.mymc.co.il



חשיבות חיזוק שרירי רצפת האגן לאחר לידה



מעיני הישועה. מקצוענים עם נאמה.

מזל טוב!

רגע לפני שאת חוזרת הביתה לסדר יומך העמוס, קחי לעצמך כמה רגעים ותני את הדעת לעניין חשוב - רצפת האגן שלך.

נשים רבות חוות במהלך ההיריון תופעות שונות, כגון: הליכה תכופה לשירותים, בריחת שתן כתוצאה ממאמץ או בריחת שתן כתוצאה מדחיפות להגיע לשירותים, תחושה של כבדות בנרתיק ולעיתים צניחת איבר דרך פתח הנרתיק.

תופעות אלו שכיחות להופיע במהלך ההיריון, אך אמורות לרדת בהדרגה ולהעלם במשך שלושת החודשים הבאים לאחר הלידה. מי שממשיכה לסבול מתופעות אלו מעבר לתקופה של 3 חודשים לאחר הלידה, נראה שסובלת מנזק ברצפת האגן.

מהי רצפת האגן?

רצפת האגן הינה מערכת של שרירים, רקמות חיבור, כלי דם ועצבים הממוקמת בתחתית האגן וממלאת מספר תפקידים חשובים בגופנו: יש לה חלק בתהליך ההתאפקות וההתרוקנות, היא שומרת על איברי האגן במקומם ומונעת צניחות של איברים אלה דרך פתח הנרתיק. כמו כן היא מסייעת לייצוב עמוד השדרה המותני, יחד עם שרירי הבטן ושרירי הגב העמוקים. כך יורדים עומסים מחוליות עמוד השדרה, כאלו העלולים לגרום לבעיות שונות ולכאבי גב כרוניים.

ליקויים ברצפת האגן גורמים לבעיות, כגון: צניחת איברי האגן, דליפת שתן בעת מאמץ או בעת מלאות השלפוחית, בריחת גזים, קושי להתאפק, קשיים בהתרוקנות ועצירות, כאבי אגן, כאבים ביחסי אישות ועוד.

הנזקים לרצפת האגן נגרמים כתוצאה מגורמים שונים ולעיתים משילוב של כמה גורמים יחד.

בכל פעם שעולה הלחץ בתוך הבטן, דבר הקורה בפעולות רגילות וימיומיות, עולה ישירות הלחץ על רצפת האגן. מדהים לראות, אבל גם פעולות פשוטות כמו שיעול, עיטוש, צחוק, קינוח אף, וכמובן גם פעולות הכרוכות במאמץ כמו הרמה, דחיפה, גריה, פעילות גופנית, כל אלו מעלות את הלחץ התוך בטני! כמו כן, הרגלי התרוקנות לא נכונים המלווים בלחיצות ועצירת הנשימה, וכמובן הריון, לידה והשמנת יתר - כולם מסכנים את רצפת האגן.

יש לשים לב שחוסר תפקוד של שרירי רצפת האגן או תפקוד שגוי של שרירים אלו גם הם עלולים לגרום לנזקים. בנוסף לכל אלה, גם הגיל והגורם הגנטי משפיעים על חוזק רצפת האגן.

אם כן, כיצד נשמור על רצפת האגן?

חשוב מאוד שנדע כיצד לעבוד נכון עם שרירי רצפת האגן, לשלב אותם בעבודת הנשימה, כך שנוריד מהלחץ התוך-בטני, וכן שנדע כיצד לתזמן את עבודתם עם יתר שרירי הגוף.

פעילות גופנית נכונה יכולה להפעיל ולחזק מאוד את שרירי רצפת האגן, בדיוק כשם שפעילות גופנית הנעשית בצורה לא נכונה, עלולה לפגוע בהם.

יש לזכור כי לא רק כיווץ שרירי רצפת האגן חשוב לנו. בפעולות וימיומיות של התרוקנות, עלינו לדעת

כיצד להרפות את שרירי רצפת האגן ולעבוד נכון עם שרירי הנשימה, כך שהתהליך יהיה נח ונטול מאמץ וההתרוקנות תהיה מלאה. גם בתהליך הלידה יש לדעת איך להרפות את שרירי רצפת האגן ולשלב נשימות נכונות בזמן צירי הלחץ.

פיזיותרפיה לשיקום רצפת אגן (שיקום אורוגניטלי)

הפיזיותרפיה לרצפת האגן משלבת טיפול התנהגותי ולימוד התנהלות נכונה עם הגוף, יחד עם טיפול ידני או באמצעות מכשיר ביו-פידבק, העובד על חיזוק והרפיית שרירים.

בביה"ח מעיני הישועה ניתן להגיע להיבדק ע"י הפיזיותרפיסטית, סיון מור.

שעות קבלה: ימי רביעי בין השעות 11:00-17:30

ניתן לקבוע תור דרך זימון תורים בטל': 03-5771188 *ייעוץ ראשון ניתן ללא תשלום.

לאישה המגיעה להיבדק לאחר לידה, מומלץ לחכות כשלושה חודשים לפני ההגעה לפיזיותרפיה לרצפת אגן.

עד אז מובאים לפינך מס' תרגילים אותם תוכלי להתחיל ולבצע בזמן משכב הלידה ואפילו מומלץ לבצע כבר בשעות הראשונות לאחר הלידה!!!

על מנת שתוכלי לזהות את שרירי רצפת האגן, נסי במהלך פעולת התרוקנות רגילה לעצור. פעולה זו של סגירת הסוגרים נעשית על ידי שרירי רצפת האגן. בהזדמנות זו שימי לב האם העצירה היא מלאה, חלקית או לא נעשית כלל. זהו מדד לחוזקם של שרירי רצפת האגן. לנשים אחרי לידה יהיה קשה לעצור, אך זהו מצב תקין לחלוטין!

חשוב מאוד - פעולה זו נעשית כבדיקה חד פעמית ולא כתרגול! מומלץ לא לבצעה בפעם הראשונה בבוקר, כאשר השלפוחית מלאה מאוד.

לאחר שזיהית את רצפת האגן שלך, תוכלי להתחיל לתרגל אותה בתנחות שונות של שכיבה, ישיבה ועמידה. בכיוצם עושים שרירי רצפת האגן שתי פעולות: סגירה והרמה.

תרגיל 1: שבי על קצהו הקדמי של הכסא, כך שתרגישי את הסוגרים על המושב.

קעת כווצי את שרירי רצפת האגן כמו בפעולת התאפקות. הרגישי תנועת סגירה והרמה ממושבת הכסא.

נסי להחזיק את הכיווץ למשך 2-3 שניות וחזרי על הפעולה ב - 3 סטים של 8-12 חזרות בכל סט.

תרגיל 2: בצעי כיווץ של הרקטום כאשר הינך שעונה לאחור על משענת הכסא. שימי לב לפעולת הסגירה וההרמה ובצעי חזרות לפי אותו מינון.

תרגיל 3: בשכיבה נינוחה על הגב כשהברכיים כפופות, קחי שאיפה עמוקה ונפחי את הבטן באוויר, בהוצאת האוויר בצעי כיווץ של רצפת האגן הנמשך כאורך הנשיפה. בשאיפה הבאה הרפי את שרירי רצפת האגן ושוב כווצי בנשיפה וכן הלאה. בצעי סט של 15-10 נשימות עמוקות ואיטיות שכאלה והרגישי תחושת נינוחות והרפייה יחד עם תחושת חוזק ושליטה בגוף.