



כאבים ברצפת האגן- וגיניסמוס, וסטיבוליטיס, וולוודניה:

רונית בן אליהו, פיזיותרפיה לשיקום רצפת האגן, הכנה ללידה, יוגה נשית

נשים רבות סובלות מרגישות, כאבים, גרד, ברצפת האגן- שלא מסיבות רפואיות.

רצפת האגן אינה רק מבנה פיזי.

ברצפת האגן יש גם ביטוי למצבים נפשיים ורגשיים.

וכן- רצפת האגן הינה חלק ממערך יציבתי ונשימתי כולל.

ברוב המקרים, קיים שילוב של: גורמים נפשיים, יציבתיים, תנועתיים, התנהגותיים, הורמונליים:

וגיניסמוס, וסטיבוליטיס, וולוודניה- הינם שמות של אבחנות שונות של כאבים ברצפת האגן.

ההתייחסות והטיפול שלי הינם במטופלת עם כל המכלול, ולא במושג!

בעיות עיקריות במערכת המין:

- חוסר הנאה, חוסר תחושה: חולשת שרירי רצפת האגן.
- כאבים ברצפת האגן.

מושגי כאב במערכת המין:

- **וולוודיניה:** מצב כרוני מתמשך של כאב בפות. סוג הכאב: צריבה, שריפה, דקירה, גרוי מכאיב, גרד.
- **וסטיבוליטיס:** כאב מקומי בכל מגע, רגישות עורית. סיבות ישירות: ריבוי תאי עצב, כיווץ יתר.
- **וגיניזמוס:** כיווץ לא רצוני ומתמשך של שרירי רצפת האגן, שגורם לכאב בניסיון חדירה לנרתיק. התוצאה: כאב: כיווץ הגנתי של השרירים באזור- חסימת כלי דם, מניעת חילוף חומרים.
- **דיספראוניה:** מושג כללי המתאר את כל הגורמים לכאבים ביחסי מין.
- **וולוודניה פודנדלית:** כאבים הנובעים מלחץ על עצב הפודנדל.
- כאבים בשל **יובש נרתיקי** בשל שינויים הורמונאליים: יובש נרתיקי יכול להופיע עקב שימוש בגלולות למניעת הריון, בתקופת הנקה, וכן עקב הפסקת הווסת. הטיפול ביובש הנרתיקי יכול להיות ברמה של תכשירים מקומיים, טבעיים או אסטרורגניים.

גורמים אפשריים לכאבים ברצפת האגן:

- זיכרון טראומטי- רגשי, פיזי
- מתח נפשי

- גורמים אישיותיים- נוקשות, העצמת כאב, חרדתיות, דיכאון
- צלקות- גם וגינאליות, גם באזור הבטן.
- יציבה לקויה
- שתיה מועטה, התאפקות ממושכת.

אני מוצאת שיש גם קשר בין מתח צווארי, מתח במפרקי לסתות, מתח בגב העליון, נשימה שטחית- למתח, כיווץ יתר, וכאבים- ברצפת האגן.

לאחר שחרור אזורים אילו- המתח והכאב ברצפת האגן פוחתים משמעותית, והטיפול ברצפת האגן נעשה קל בהרבה!

במפגש הטיפול- חשוב: להעלות את התחושות, לתת להן מרחב.

חשוב לא פחות- לתת לגוף תקווה, תחושה של שליטה, ידיעה שניתן לשקם, להבריא, להגיע למצב טוב יותר.

הטיפול כולל: לימוד הרפיה, נשימה סרעפתית מלאה, לימוד הרגלי חיים, נשימה, יציבה, תנועה, טכניקות מגע.

בטיפול שלי משולבים כלים טיפוליים מעולם הפיזיותרפיה, האוסטאופתיה, קרניו סקראל, ותרגול מעולם היוגה הנשית.

חשוב לי להראות לאישה כיצד היא יכולה לקחת אחריות על גופה בשילוב תרגילים פשוטים שעוזרים לשמר ולקדם את הטיפול.

התוצאות נהדרות!

מזמינה אתכן להתייעץ, להיבדק, אשמח לעזור, רונית- 054-4472413

<http://www.ronitb.co.il> ronit.physio@gmail.com



ציור של גלי, הבת שלי