



טיפול בצלקת קיסרית:

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



- צלקות בכל הגוף הן רקמות לא תפקודיות ונוקשות הזקוקות לטיפול ובעיקר למגע, מתיחה ותנועה!
- צלקת מלידה קיסרית אוצרת בתוכה סיפור של לידה אחרת, ולכן חשוב להתייחס למרכיבים הנפשיים והרגשיים שעולים ממנה.
- כמו כן, הצלקת הקיסרית קרובה לאיברי האגן והבטן, לשרירי הגב, כך שתהליך החלמתה והתארגנותה עשוי ליצור הידבקות למבנים אילו.
- החלק הרגשי והנפשי שקשור בצלקות הינו מאד חשוב. לנשים אחרי לידה הצלקת מעוררת הרבה פעמים זיכרונות ורגשות לא נעימים, לכן חשוב לעבור תהליך של חיבור, ריפוי, הכלה.
- חשוב להכיר את הצלקת כחלק מהגוף, לנשום אליה, להסתכל עליה- במראה, ליצור מחשבה חיובית ומכילה.
- אציג פה את דרכי הטיפולית בצלקת קיסרית, שמתבצעת 6-8 שבועות לאחר הלידה הקיסרית, לאחר החלמת החתך החיצוני.
- **בשלב ראשון:** מגע ראשוני, חיבור, הכלה של הצלקת כחלק מהגוף.
- נשימה אל הצלקת- שלא תיעצר בצלקת,
- דימיון מודרך- אפשר לצבוע את הצלקת בצבע אהוב- שמסמל שמחה, אהבה.
- **בשלב שני:** מגע עדין, לקרוב שולי הצלקת זו לזו- מלמטה ומלמעלה.
- **בשלב שלישי-** עיסוי עדין משני צידי הצלקת- לכיוון שולי הצלקת, מלמטה כלפי הקצה התחתון, מלמעלה לכיוון הקצה העליון.
- **בשלב רביעי:** להתחיל בהדרגה תרגול תנועתיות, הגמשה וחיזוק האגן והגו.
- **תוספת טיפול בסיליקון-** יריעות ו/או ג'ל- במידת הצורך, אם קיימת רגישות, גרוי, הצטלקות בולטת.
- **רצוי לקבל הדרכה מסודרת בטיפול פיזיותרפיה לרצפת האגן לעיסוי ותרגול שמתאים לכל צלקת ולכל אישה.**

אני מזמינה אתכן להתייעץ, להיבדק, אשמח לעזור,

רונית- 0544472413

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