



רצפת האגן והטיפול הפיזיותרפי:

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

- רצפת האגן- זהו ערסל של שרירים, רקמות חיבור, עצבים וכלי דם, אשר נמצאים בתחתית האגן, ומתמודדים עם כוח הכובד
- הזדקפות האדם היוותה את אחד הגורמים להתפתחות רצפת האגן אצל האדם כפי שהיא היום.
- שרירי רצפת האגן עובדים כמעט כל הזמן- בעמידה, בישיבה, במנוחה, בשינה.
- שרירים אילו הם רצוניים- ניתנים לשיקום! על ידי תרגול פשוט- אפשר לחזק קבוצת שרירים זו, ולהמנע מנזקים בעתיד.

לשרירי רצפת האגן יש מספר תפקידים חשובים:

- שליטה על הסוגרים –שליטה בצרכים- התאפקות.
- הרפיה- היכולת להתרוקן, היכולת ללדת.
- פעילים בתפקוד מיני – לתחושה והנאה.
- שמירה על איברי האגן במקומם, גם בפעילות, עיגון וייצוב- מניעת צניחות
- פועלים עם שרירי הבטן העמוקים ועם זוקפי הגב העמוקים- בשמירה על ייצוב הגו והאגן,

מדוע רצפת האגן של הנשים פגיעה יותר ?

- מעגל החיים של האשה מתחיל בילדות- מבקשים מהן להתרוקן באופן יזום-פוגע ביכולת ההתאפקות.
- נמשך בגיל ההתבגרות- נערות שמתאפקות התאפקות יתר, שעות רבות מידי, מגיעות לכיווץ יתר של שרירי רצפת האגן, ואז- מתפתחים כאבים באזור הנרתיק.
- ממשיך ביציבה שלנו- כשהרגלי היציבה לקויים-יציבה קיפוטית, בטן נפולה, חלשה, שומן בטני-הגדלת שקע מתני- הגברת העומס על שרירי רצפת האגן.
- ואז- הריון, לידה, משכב לידה: במהלך ההריון, הלידה ולאחר הלידה מתרחשות רוב הפגיעות באזור רצפת האגן:
- במהלך ההריון: הגדלת העומס על רצפת האגן בשל עלייה במשקל, שינויים הורמונליים.
- הלידה: ככל שהיא ארוכה יותר, עם שלב לחיצות ממושך, או כאשר מתרחשת לידה מכשירנית, ריבוי חתכים וקרעים, וכן ככל שמספר הלידות רב יותר והן סמוכות יותר זו לזו, כך גובר הסיכון לפגיעה בשרירי קרקעית האגן.
- משכב הלידה: יש לאפשר החלמה והתאוששות במשך 6 שבועות לאחר לידה, להמנע מכל עומס ומאמץ, להתחיל תרגול של שרירי רצפת האגן.
- ולבסוף: גיל המעבר והגיל השלישי: ירידה באסטרוגן – ירידה באלסטיות השרירים – ירידה ביכולת כיווץ שרירית- ואז מתעוררות בעיות שליטה בסוגרים, חולשה וצניחות, שלרוב הן גם תוצאות של נזקים שלא טופלו משנים קודמות.

אז מה עושים, איך מטפלים ?

כיום ניתן להגיע לפיזיותרפיסטית לשיקום רצפת האגן.

חשוב לזכור: השרירים ברצפת האגן הם שרירים רצוניים ברובם, כלומר: אנחנו יכולים לשלוט בכיווצם ובהרפייתם, ואנחנו יכולים לחזקם.

יכולת השיקום של שרירי רצפת האגן היא מופלאה, אך הם אינם משתקמים באופן אוטומטי, צריך לתרגל אותם באופן יזום !

מה שמייחד את שרירי רצפת האגן מיתר השרירים בגופנו הוא- מיקומם. זהו מיקום אינטימי, שהעיסוק בו יכול לעורר רגשות רבים כמו חשש, אי נעימות, בושה, מבוכה, דחייה ...

עם אילו בעיות נפוצות מגיעים לטיפול:

- קשיי התאפקות
- קשיי התרוקנות
- צניחות של איברי האגן, בדרגות שונות
- כאבים, חוסר תחושה בנרתיק

מהו טיפול פיזיותרפי לשיקום רצפת האגן:

- הטיפול הפיזיותרפי ברצפת האגן מתחיל, קודם כל, במתן הסבר והדרכה על האגן, שרירי רצפת האגן, מיקומם ותפקידיהם
- בשלב שני, נערכת שיחת תשאול למטופלת, לגבי מצבה הבריאותי הכללי, לגבי העבר הגניקולוגי- הריונות, לידות ועוד, וכן לגבי התסמינים המטרידים אותה הקשורים לרצפת האגן.
- בשלב שלישי, נערכת בדיקה קלינית כללית: בדיקת יציבה, בדיקת שרירי בטן, בדיקת מפרקי אגן וירכיים.
- בשלב רביעי, מתבצעת בדיקה של רצפת האגן. הבדיקה מתבצעת מתוך מקום של שיתוף, לימוד והדרכה.
- בשלב חמישי, מותאמת תכנית טיפול אישית למטופלת, בהתאם לתוצאות התשאול והבדיקה

תכנית הטיפול למטופלת- מה היא כוללת:

- הדרכה לחיי היומיום- לטכניקות הרפיה, התאפקות, התרוקנות
- הכרות עם שרירי רצפת האגן, לימוד הפעלתם בדרך נכונה, הן על ידי תרגילים ספציפיים והן על ידי שימוש באביזרי תרגול שונים.

הטיפול מתאים לכל אישה, בכל גיל, בכל שלב מחייה: לפני הריון, בזמן הריון, לאחר לידה, בגיל המעבר ובגיל השלישי.

בכל גיל ניתן לשפר את איכות החיים ולהרגיש טוב יותר עם עצמך!

סיכויי הצלחה גבוהים- כמעט כולן משתפרות!

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

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