



איך תשמרי על בריאות רצפת האגן שלך:

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

- המנעי מהפעלת לחץ בזמן הטלת שתן! תנוחת התרוקנות- עדיף בישיבה!
- בזמן יציאה רקטאלית: נשפי ובכך הרפי את אזור פי הטבעת, והימנעי מלחיצה אלימה וממושכת כלפי מטה. תנוחת התרוקנות: ישיבה, גו ארוך, מוטה מעט קדימה, ברכיים מוגבהות מעט.
- התאפקות בהחלט רצויה. אם הינך חשה בצורך לרוקן את השלפוחית בכל פעם שהינך חולפת על פני שירותים, בקרבת מים זורמים או בזמן כניסה/יציאה מהבית - אל תרוצי מייד: נשמי לאט, הרפי את הבטן, כווצי כיווצים עדינים, שטחיים, ארוכים- כ-5 שניות, כמו "קריצה" ארוכה, של שרירי הסוגרים, עד שהצורך ייעלם. בשתיית 1.5-2 ליטר ליום השתדלי להסתפק ב- 6-8 הטלות שתן ביום, ולכל היותר עוד אחת בלילה, בגילאים מתקדמים- עד שתיים בלילה.
- שתייה במשך היום רצויה וחשובה- 1.5-2 ליטר של מים או תה צמחים, לאורך היום. שתייה מרובה מסייעת להתאפקות, מונעת דלקות בדרכי השתן. הפחיתי משקאות משתנים כמו קפה, תה, קולה ואלכוהול.
- יש להימנע מהתאפקות יתר- חשוב להתאפק- אך לא יותר מ-3-4 שעות. חשוב לאפשר לשרירי הסוגרים ושלפוחית השתן מחזוריות של התאפקות- הרפיה והתרוקנות. עצירות- טפלי בעצירות, דאגי לתזונה מאוזנת.
- יש להפחית עומס מכאני על רצפת האגן- יש לטפל בשיעול ממושך, אלרגיות כרוניות מלוות בהתעטשויות, חולשה של שרירי בטן עמוקים, השמנת יתר- כל אילו גורמים ללחץ ממושך על רצפת האגן.
- יש להימנע מהרמת משאות כבדים, הימנעי מפעילות אירובית הקשורה בהעלאת עומסים על רצפת האגן (ריצה, קפיצות)- אם רצפת האגן חלשה! בפעילות שמעלה לחץ תוך בטני- הרמת משא, פעילות ספורטיבית- התחילי בנשיפה, תוך הפעלה של שרירי רצפת האגן ושרירי הבטן העמוקים- לפני ובמהלך הפעילות.
- פיזיותרפיסטית לשיקום רצפת האגן- מתנה לחיים! היא תעזור לאבחן, לטפל, להדריך! תרגול להכרות עם שרירי רצפת האגן: התחילי את התרגול בשכיבה על הגב, רגליים כפופות ועומדות על הרצפה, לנשום 2-3 נשימות עמוקות להרפיה. ואז : לכווץ- לסגור ולאסוף את שרירי רצפת האגן בנשיפה, לספור 2-3 שניות, להרפות ולשחרר. לנוח 10 שניות. לבצע את התרגיל 10 פעמים.



בהמשך, כשיש שיפור, מעלים את משך הזמן של איסוף רצפת האגן ל-10-5 שניות, מוסיפים איסוף של שרירי הבטן העמוקים, הרפיה ומנוחה למשך זמן זהה. רצוי לבצע מספר פעמים ביום בתנחות שונות, ובהדרגה להעלות את דרגת הקושי-ולתרגל גם בישיבה, עמידה.



ואף אחד סביבך לא יודע- זה הסוד שלך!
אל תהססי לפנות לייעוץ, הדרכה וטיפול!

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

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