



## סימפיזיוליזיס, כאבי אגן- בהריון, לאחר לידה:

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

**סימפיזיס** פוביס הינו מפרק המחבר בין עצמות האגן מלפנים. הוא ממלא תפקיד חשוב בייצוב האגן יחד עם המפרקים בין עצמות האגן לסקרום.

אם המפרק אינו מוחזק היטב על ידי רצועות החיבור באגן, הוא אינו מתפקד בעילות, נוצר לחץ על מפרקי האגן, שבא לידי ביטוי בכאב מקומי, גם במגע, גם בתנועה, שמקרין לעיתים גם לאזור המפשעות, ירכיים, מפרקי האגן, בטן תחתונה, גב תחתון.



**הכאב מופיע בעיקר בתנועות שיוצרות אסימטריה, כמו קימה מהמיטה, הליכה, התלבשות, עליה וירידה במדרגות.**

כאבים באיזור הסימפיזיס פוביס יכולים להופיע בד"כ החל מהחודש הרביעי להריון,

וככל כשההריון מתקדם, והעומס על האגן גדל- הכאבים מחמירים.

**בכל הריון נוסף- הכאבים עשויים להופיע מוקדם יותר.**

כמו כן יכולים להופיע כאבים באיזור הסימפיזיס פוביס לאחר הלידה.

**טיפול כולל בסימפיזיוליזיס בפרט, ובכאבי אגן- בכלל:**

**טיפול במושג הרחב שמכונה סימפיזיוליזיס דורש מבחינתי הסתכלות הוליסטית מעמיקה על הרגלי חיים, יציבה, חוסר איזון של הגו והאגן.**

**יש קשר בין אסימטריה קודמת בגו, מתח צווארי, מתח במפרקי לסתות, מתח בגב העליון- לכאבים באגן.**

כל חוסר איזון בגו מתעצם בהריון בשל השינויים ההורמונאליים.

לאחר שחרור ואיזון אזורים אילו- המתח והכאב באגן פוחתים משמעותית,

והטיפול שם נעשה קל בהרבה!

קיימים מספר גורמים לכאבים אילו- חשוב אבחון מדויק והתאמת הטיפול המתאים!

**שתי הבעיות הנפוצות הינן:**

**1- Pubic Shear ("החלקה, תזוזה"):**

זהו הגורם הנפוץ ביותר לכאבים באיזור הפוביס- במהלך ההריון. באיזור מפרק הפוביס- נוצרת תזוזה של עצמות המפרק- לכיוון מעלה או מטה- אחת כלפי השניה.

**טיפול:** איזון כולל של מפרקי האגן והגו כולו, שחרור שרירים מכווצים ברצפת האגן, באגן, ובגו.

**יש להימנע** מהרמת משאות, ומכל פעילות שמעמיסה על האגן.

כמו כן, יש להתאים תרגול תומך, מייצב, לאגן ולגו, למניעת הישנות הבעיה, מומלץ להימנע ממנחים לא סימטריים של האגן.

**לעיתים-** התאמת חגורה טובה לאגן- מקלה מאד על הסימפטומים.

**בלידה** - לבדוק סמוך למועד הלידה מהו טווח הפישוק ללא כאב- בשכיבה על הגב, ברכיים כפופות לכיוון הגוף בפישוק- זהו טווח הפישוק המכסימאלי המומלץ בלידה!

**תנוחות לידה מומלצות:** תנוחות שאינן מכבידות על האגן, כגון עמידת ברכיים,

תוך מתן תמיכה מלפנים.

### **לאחר לידה:**

לעיתים הסימפיזיולזיס חולף מעצמו בימים או בשבועות הראשונים שלאחר הלידה- ב

של ירידה במשקל על האגן, שינויים הורמונאליים.

לעיתים מופיע סימפיזיולזיס לאחר הלידה, או שסימפיזיולזיס שהתחיל בהריון מחמיר לאחר הלידה-

בשל הלחץ בלידה, תנוחות לידה שהכבידו על האזור.

### **2- סימפיזיולזיס (היפרדות):**

הרחקת עצמות מפרק הפוביס זו מזו, מספר מ"מ, בדרך כלל קורית הרחקה זו לאחר לידה,

לעיתים רחוקות יותר- במהלך ההריון.

**טיפול:** הטיפול הינו תומך, ונמשך מספר שבועות.

**לעיתים**- התאמת חגורה טובה לאיזור האגן- מקלה מאד על הסימפטומים.

**הדרכה** - לחיי היומיום- מנוחה, הקפדה על הרחקה בין הירכיים- אפשר עם כרית,

הימנעות מפישוקים חזקים..

כמו כן, **להימנע** מהרמת משאות, ומכל פעילות שמעמיסה על האגן.

**תרגול**- להתאים תרגול תומך, מייצב, לאגן ולגו, למניעת הישנות הבעיה, מומלץ להימנע ממנחים לא סימטריים של האגן.

**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 עם תרגילים פשוטים שעוזרים לשמר ולקדם את הטיפול.**

התוצאות נהדרות!

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

<http://www.ronitb.co.il> [ronit.physio@gmail.com](mailto:ronit.physio@gmail.com)

