



כאבים ברצפת האגן- וגיניסמוס, וסיבוליטיס, וולוודניה:

רונית בן אליהו, פיזיותרפיה ואוסטאופתיה לרצפת האגן, יוגה נשית וטיפולית

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

הסיבות הן רבות ומגוונות:

מתח, נוקשות, טראומות, צלקות,

וגם: יציבה לקויה, שתיה מועטה, התאפקות ממושכת, ועוד.

לעיתים- קיים **יובש נרתיקי** בשל שינויים הורמונאליים- יכול להופיע עקב שימוש בגלולות למניעת הריון, בתקופת הנקה, וכן עקב הפסקת הווסת.

הטיפול בייובש הנרתיקי יכול להיות ברמה של תכשירים מקומיים, טבעיים או אסטרוגניים.

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

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

מושגי כאב במערכת המין:

וולוודיניה: מצב כרוני מתמשך של כאב בפות. סוג הכאב: צריבה, שריפה, דקירה, גרוי מכאיב, גרד.

דיספראוניה- מושג כללי המתאר את כל הגורמים לכאבים ביחסי מין.

וסיבוליטיס- 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.

ברוב המקרים, קיים **שילוב של:** גורמים נפשיים, יציבתיים, תנועתיים, התנהגותיים, הורמונאליים.

במפגש הטיפולי- **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.

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

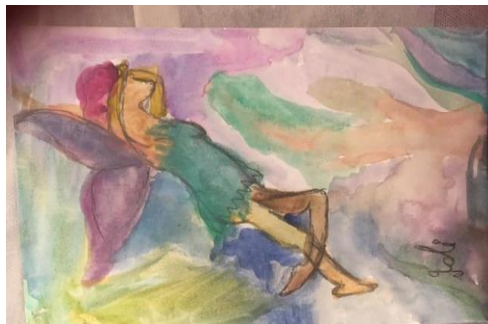
לאחר שחרור אזורים אילו- המתח והכאב ברצפת האגן פוחתים משמעותית, והטיפול שם נעשה קל בהרבה!

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



ציור של גלי, הבת שלי

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