**אצלנו במחלקה מדברים על הרצפה!**

רצפת האגן הינה מבנה אנטומי המורכב ממספר שכבות של שרירים ורקמות חיבור.

תפקידיה של רצפת האגן: סיוע בשליטה על סוגרים, תמיכה באיברי האגן ,ייצוב אגן וירכיים ותפקוד מיני .

ליקויים בתפקוד שרירי רצפת האגן יכולים להתבטא בקושי בהתאפקות ודליפות, בקושי בהתרוקנות, בדחיפות בצורך להתרוקן ובכאבים.

חשוב לשים לב: בכל פגיעה המערבת את מערכת העצבים, תתכן פגיעה בתפקוד איברי האגן ושרירי רצפת האגן.

פגיעה כזו יכולה להיות במצבים כרוניים של פרקינסון, טרשת נפוצה (50-90%), נוירופטיות ודמנציה ובמצבים אקוטיים כמו אירוע מוחי (עד 79%), פגיעת חוט שדרה, ולאחר שברים או ניתוחים באזור האגן (18%)

חשוב לזכור כי מדובר בפגיעה משמעותית באיכות החיים יחד עם סיכון מוגבר לזיהומים ותחלואה נלוות.

בפיזיותרפיה יש מה לעשות ויש איך לעזור !!!

כל מה שצריך זה לשאול שאלה אחת בראיון:

**האם את/ה סובל מבעיות בשליטה על צרכים**?

ניתן להוסיף שאלות כמו: האם את/ה סובל/ת מקושי במתן שתן מאז הפציעה/האשפוז? האם חל שינוי בהרגלי ההתרוקנות שלך? האם את חווה קושי בהתאפקות ו/או דליפת שתן מאז הפציעה/ האשפוז?

**ומה אפשר להמליץ בינתיים?**

* ברר/י עם מטופלייך עם חיתול/ מול האם אפשר גם אחרת?
* המליצי על ביגוד נוח ולא לוחץ
* ניתן להמליץ על התרוקנות בזמנים קבועים
* ודאי כי הגישה לשירותים במחלקה או בבית מאפשרת הגעה מהירה ובטיחותית
* אם המטופל מצליח לזהות את השרירים ניתן להדריכו לתרגול עצמי:

8-12 כיווצים. זמן כיווץ 3-10 שניות. זמן מנוחה =זמן כיווץ. 3 סטים ביום. 2-4 פעמים בשבוע

* במידת הצורך ניתן להפנות לפיזיו' לשיקום רצפת האגן בשיקום או בקהילה

**חשוב לזכור כי השגת עצמאות במעבר לשירותים הינה מטרה בעלת ערך מוסף לשיפור איכות החיים**