*האם "בורח" לך בזמן שיעול? עיטוש? או צעקה?*

*האם את דולפת בזמן ריצה? קפיצה? ריקוד?*

*האם תחתוניך נרטבים כשאת מתאמצת בעבודה? מרימה את הילדים?*

*אם התשובה שלך לאחת מהשאלות היא חיובית,  
 יש לך מה שאנו קוראים לו " דליפת שתן במאמץ" ואת לא לבד!  
 יש לנו יכולת לעזור לך!*

נעילת רצפת האגן במאמץ



|  |
| --- |
| **מהו מאמץ?**  כל פעולה הגורמת להעלאת הלחץ התוך בטני. לדוגמא (מהקל אל הקשה)- דיבור, שירה, גלגול במיטה, קימה מישיבה לעמידה, שיעול, עיטוש, הרמת משא, ריצה, קפיצה ועוד  **מה המטרה?**  "לנעול" את שרירי רצפת האגן (התומכים מלמטה) ואת שרירי הבטן (החובקים מקדימה) לפני ובמשך מאמץ הגורם לעליית הלחץ בתוך חלל הבטן. המטרה- למנוע דליפת שתן לא רצונית בעת מאמץ.  **איך לבצע?**   * בכל מאמץ יש להקפיד על כיווץ שרירי רצפת אגן לפני ובכל משכו ולשחררם רק בסוף המאמץ. * את הכיווץ יש להתחיל מלמטה למעלה (כשם שסוגרים ריצ'רץ): רצפת אגן מתכווצת ראשונה, אחריה שרירי הבטן ואז הסרעפת עולה בנשיפה. * יש להימנע מפעולה הפוכה המתבטאת בדחיפת רצפת האגן מטה במקום הרמתה כלפי מעלה. * יש להיות מודעים לכיווץ רצפת האגן, על כן יש להתחיל בתרגול של זיהוי שרירי רצפת האגן ותרגולם לצורך השגת תוצאות טובות יותר. |

*שלך,* ***צוות פיזיותרפיה רצפת אגן***



**תרגול**

התנוחה: ישיבה רכונה קדימה ליד שולחן

מינון: שניות כיווץ / שניות מנוחה X חזרות X פעמים ביום

* כיווץ שרירי רצפת אגן 🡨   
  נשיפה איטית/לספור בקול עד + הכנסת בטן פנימה תוך-כדי התארכות הגב. 🡨  
  שחרור בטן 🡨 שחרור שרירי רצפת אגן.

ביצוע התרגיל באופן איטי עובד על סבולת שרירית – ניפוח בלון או דיבור בקול רם, שירה ועוד.   
ביצוע מהיר וחזק עובד על כוח שרירי כדוגמת שיעול, עיטוש, צחוק ועוד.

* כיווץ שרירי רצפת אגן 🡨   
  נשיפה איטית תוך כדי הכנסת בטן פנימה 🡨   
  החלקת כף רגל אחת קדימה וחזרתה למקום /ניתוק רגל מהרצפה לגובה 5 מ"מ וחזרתה/ הרמת בקבוק מים 1/2 ל' ביד אחת 🡨   
  שחרור בטן 🡨 שחרור שרירי רצפת אגן.
* כיווץ שרירי רצפת אגן 🡨   
  נשיפה איטית תוך כדי הכנסת בטן פנימה 🡨   
  דחיפת השולחן קדימה/ יד כנגד יד ודחיפתן זו כנגד זו 🡨   
  שחרור בטן 🡨 שחרור שרירי רצפת אגן.

לאחר למידת הטכניקה של "נעילת רצפת האגן במאמץ" יש להשתמש בה בפעולות המאומצות של חיי היומיום, פעמים רבות בצורה מודעת, עד שתהפוך לביצוע אוטומטי.   
שלך, **צוות פיזיותרפיה רצפת אגן**