**איך אשמור על רצפת אגן בריאה ומתפקדת?**

**איך אחזק את רצפת האגן שלי?**

כיווץ 3-10 שניות

סגרי והרימי את שרירי רצפת האגן כלפי מעלה.

החזיקי למשך 3-10 שניות, ונוחי בהרפייה למשך אותו זמן.

חזרי על הפעולה 8-12 חזרות.

כל הסט 3 פעמים ביום. ארבע פעמים בשבוע.

הרפייה 3-10 ש'

**מתי כדאי לכווץ שרירי רצפת אגן במהלך היום?**

בזמן מאמץ, לדוגמא שיעול, הרמת משקל כבד וכדומה,

מומלץ לבצע 'נעילה' = כיווץ חזק של שרירי רצפת האגן, תוך כדי נשיפה.

לאחר מכן - ביצוע הפעולה המאומצת,

ובסיומה - שחרור הכיווץ והרפיה.

**לפעמים אני מרגישה שאני חייבת ללכת לשירותים ומתקשה להתאפק (שתן),מה אפשר לעשות?**

עצרי, אם אפשר שבי, הרגעי ונשמי עמוק.

בצעי 5 כיווצים עדינים של רצפת האגן ונסי להחזיק כל כיווץ 5 שניות.

נסי להסיח את דעתך ולחשוב על דברים אחרים (פרחים, ילדים, קניות) ככל העולה על רוחך...

**אז כדאי ללכת לעיתים תכופות להתרוקן משתן?**

לא חייבים להתרוקן משתן לפני כל יציאה מהבית או חזרה... לכי לשירותים כשאת חשה צורך ולא כל פעם שיש אפשרות...

**ומה לגבי מערכת העיכול?**

מומלץ להתרוקן כאשר חשים צורך. חשוב להקשיב לגוף ולא לדחות התרוקנות להזדמנות אחרת.
התאפקות עלולה לגרום לצורך בדחיפה,עצירות וקושי בהתרוקנות.
כך אנו שומרים על שרירי רצפת האגן שלנו בריאים ☺

**אם בכל זאת את מרגישה לא בטוחה, אם את חשה שמשהו לא בסדר – פני לפיזיותרפיסטית רצפת אגן ושאלי!**