

רצה?

אולי זה בשבילך...



הריצה כפעילות גופנית צוברת פופולריות רבה בשנים האחרונות גם בקרב הנשים

האם ריצה מומלצת לנשים? האם מומלצת לנשים עם דליפת שתן?
האם אפשר למנוע דליפת שתן במהלך ריצה?

באופן כללי, ריצה (לא תחרותית) היא פעילות מומלצת ובעלת השפעה טובה על בריאות האישה מבחינת כושר גופני, מחזקת את מערכת החיסון, מהנה ומשפרת את מצב הרוח

לא הוכח שריצה גורמת לדליפת שתן

גם נשים, שסובלות מדליפת שתן, בפגישה איתנו יקבלו יעוץ להתאמת תוכנית טובה לרוץ

איך תעזרי לעצמך
בترגול רצפת האגן?

זהי את שרירי רצפת האגן בישיבה ע"י כיווץ שרירים להתאפקות למשך 6-10 שניות והרפי הרפיה מלאה למשך 6-10 שניות

בעמידה, כווצי את שרירי רצפת האגן ותרגלי תוך צעידה במקום למשך 6-10 שניות. עברי לקפיצות במקום למשך 6-10 שניות תוך כיווץ הרפי

לפני ריצה

X10

עברי לעמידה ותרגלי כיווץ להתאפקות (שרירי רצפת האגן) למשך 6-10 שניות והרפי הרפיה מלאה למשך 6-10 שניות

לפני מאמץ כווצי את שרירי רצפת האגן בבת-אחת במהירות ובחוזקה (Knack) והחזיקי עד תום המאמץ. הרפי הרפיה מלאה למשך 6-10 שניות

מתי כדאי לך לפנות לפיזיותרפיסטית רצפת אגן?

- אם את סובלת מדליפת שתן בריצה או בכל פעילות אחרת
- אם את סובלת מתחושת מלאות או גודש באיזור האגן בעת ריצה
- אם לאחרונה התחלת לסבול מדליפת שתן או מבעיות אחרות באיזור רצפת האגן או שדליפת השתן החמירה
- רצוי במקביל להיבדק אצל אורוגניקולוג

כווצי את שרירי רצפת האגן בריצה ל- 6-10 שניות והרפי הרפיה מלאה למשך 6-10 שניות

בריצה X10

עברי לריצה בירידה וכווצי את שרירי רצפת האגן ל- 6-10 שניות והרפי הרפיה מלאה למשך 6-10 שניות

עברי לריצה בעליה וכווצי את שרירי רצפת האגן ל- 6-10 שניות והרפי הרפיה מלאה למשך 6-10 שניות

הרפי הרפיה מלאה את שרירי רצפת האגן בשאיפה למשך 6-10 שניות

לאחר ריצה X10

מתחי את כל השרירים תוך שאיפת אוויר אל תוך הבטן ובנשיפה כווצי את רצפת האגן למשך 6-10 שניות. הרפי את המתיחות

כתבו וערכו:

הדס קליא, עדי שורץ-ברין, שרית רזניק-רוף

פיזיותרפיסטיות רצפת אגן