**מהי עצירות?**

עצירות הינה ירידה בתדירות ובקלות מעבר הצואה. קושי בהתרוקנות, התרוקנות חלקית, וצואה קשה.

80 %  מהאנשים יסבלו מעצירות זמן מסויים במשך חייהם.

עצירות גורמת לתחושת אי נוחות, כאבים, תחושת מלאות,  ועלולה לגרום לטחורים, ולהחלשות של שרירי  רצפת האגן.

חשוב לציין שהתרוקנות כל 3 ימים יכולה להחשב תקינה, אם אינה מלווה בתחושת אי נוחות.

ניתן להפחית באופן משמעותי את שכיחות התופעה, ע"י העלאת המודעות ושינויים בהרגלי חיים.

**אז מה אפשר לעשות?**

* אכילה מספקת של סיבים תזונתיים. לדוגמא: פירות, ירקות, דגנים מלאים, פירות יבשים. (שזיפים)
* שתיה בכמות של 1.5-2 ליטר ביום.
* פעילות גופנית קבועה. 150 דקות בשבוע לפי המלצת משרד הבריאות.
* להשתדל להתפנות כאשר מופיעה תחושת דחף, אם מתאפשר.
* בזמן ההתרוקנות, מומלץ להשתמש בשרפרף להגבהת הרגליים.
* לבצע את ההתרוקנות תוך כדי הוצאת אוויר, ושחרור איזור רצפת האגן.
* מומלץ לא להאריך את זמן הישיבה על האסלה מעבר לזמן הנדרש להתרוקנות.
* בשהות ממושכת מחוץ לבית, או כאשר נדרש להתרוקן במקום בו לא מרגישים נוח, מומלץ להשתמש באסלונית.
* לעתים יכול להיות קשר בין מתח ריגשי לבין קושי בהתרוקנות. לכן, אם את מרגישה צורך, אך לא מצליחה להתרוקן, נסי לנשום מספר נשימות סרעפתיות, להרגעה והרפיה.

**כיצד מבצעים נשימה סרעפתית?**

שבי בנוחות על כסא, שימי ידך על הבטן.  כעת קחי נשימה עמוקה ומלאי את הבטן. הוציאי אויר לאט לאט. במהלך ביצוע הנשימה ניתן לדמיין שהבטן היא כמו בלון, בזמן הכנסת האויר, "הבלון" גדל, ובזמן הוצאת האויר, "הבלון" קטן. רצוי לבצע 4-5 נשימות מסוג זה לרגיעה והרפיה.

**מהי פיזיותרפיה לרצפת אגן וכיצד היא יכולה לסייע?**

**במהלך טיפול של פיזיותרפיה לרצפת אגן, הפיזיותרפיסטית תסייע לך  לזהות את שרירי רצפת האגן. הן את פעולת הכיווץ, והן את פעולת  השחרור. הבנה של 2 פעולות אלו, ותרגול שלהן, יכול לסייע במניעת עצירות, וליקויים נוספים ברצפת האגן.**

במידה שאינך מרגישה שפור, או חלילה החמרה, אנא פני לייעוץ רפואי.

אני כאן לכל שאלה!

בהצלחה!!

 חלי אברהם, דפנה גרוסמן