תרגול רצפת אגן לאחר הלידה  
  
יולדת יקרה, בתקופת ההריון ובלידה מופעלים עומסים על רצפת האגן שלך. יולדות רבות חוות קושי בשליטה על סוגרים מיד לאחר הלידה, דבר המתבטא בדליפות שתן עם או ללא מאמץ, דחיפות או תכיפות במתן שתן וקושי בקואורדינציה של השרירים.   
דף זה נותן תרגילים בסיסיים לתקופה הראשונה לאחר הלידה לחיזוק השרירים, עד שתגיעי לבדיקת פיזיותרפיסטית לרצפת האגן.

**ימים ראשונים לאחר הלידה**במנח נוח- שכיבה או ישיבההתרגילים יכולים לסייע בהפחתת כאב ושיפור זרימת הדם





שכיבה בקירוס : שכיבה על הגב בקירוס רגליים (ברכיים כפופות, כפות רגליים על הרצפה ברוחב האגן). הניחי ידיים על הבטן

1. נשיפה – איסוף רצפת אגן ובטן והחזיקי כווץ מקסימלי   
   למשך 5 שניות. בצעי 2 כיווצים.  
   שאיפה- הרפי שרירי רצפת אגן ובטן.
2. אספי שרירי רצפת אגן, החזיקי למשך 5 שניות והוסיפי 3 כיווצים חזקים על הכיווץ הראשוני. בצעי תרגיל זה 3 פעמים .
3. בצעי 10 כיווצים מהירים וחזקים של רצפת האגן

ישיבה זקופה על כיסא, ברכיים כפופות, כפות רגליים על הרצפה, כפות ידיים על הירכיים.  
נשיפה- איסוף רצפת אגן ובטן  
שאיפה- למלא את בית החזה באויר ולהרפות רצפת אגן ובטן.

5 חזרות

\*\* את שני התרגילים בצעי 3 פעמים ביום.

**שבוע לאחר הלידה והלאה**





בישיבה זקופה: איסוף רצפת אגן תוך כדי נשיפה .   
3 תרגילים ברצף:

1. כווץ מקסימלי של רצפת אגן למשך 10 שניות X 2 חזרות
2. כווץ מקסימלי של רצפת אגן,   
   בשיא הכיווץ הוסיפי 3 כיווצים חזקים.
3. 10 כיווצים מהירים של רצפת אגן

שכיבה על הגב בקירוס רגליים, כפות רגליים ברוחב האגן נשיפה- איסוף רצפת אגן + בטן + הרמת אגן למעלה לקחת שאיפה (רצפת אגן עדיין אסופה) ובנשיפה לרדת חוליה אחר חוליה  
5-10 חזרות

****



בעמידת שש  
בנשיפה- איסוף רצפת אגן ובטן+ קימור הגו   
להכניס סנטר לכיוון בית החזה (תנועת "כן")  
בשאיפה- הרפיית רצפת אגן ובטן + קיעור הגו   
+ הרמת הראש (מבט לפנים)  
5-10 חזרות

בעמידה עם הגב לקיר, כפות רגליים ברוחב אגן, במרחק צעד מהקיר,   
כך שהגב נשאר על הקיר.  
בנשיפה- איסוף רצפת אגן וכיפוף הברכיים לסקוואט,   
להשאר במנח זה לשאיפה  
נשיפה נוספת- איסוף רצפת אגן ויישור הברכיים.   
יש לשמור על הגב צמוד לקיר  
5-10 חזרות

\*\*כל סט תרגילים יש לבצע פעמיים ביום