**הדרכה לתרגול רצפת אגן בגיל השלישי**

פיזיותרפיסט יקר,  
מודעות לרצפת אגן ותרגולה במהלך קבוצות חשובה לשיפור איכות החיים ושיפור התפקוד .בגיל השלישי יש לה תפקיד נוסף במניעת נפילות. בדף זה נפרט מספר נקודות בהן תוכל להעזר בעבודתך עם הגיל השלישי, בתרגול פרטני או קבוצתי ובהדרכתם לתרגול עצמי.  
למה לתרגל שרירי רצפת אגן ?

זהו כלי שיקומי יעיל במניעת דליפות, דחיפות, דליפת שתן במאמץ, צניחות וכאבי שלד-שריר וכן במניעת נפילות בגיל השלישי.

את השרירים הללו נתרגל באותו האופן בו נתרגל שריר כל משורטט אחר (טוני-סיבולת, פאזי-מהירות ועוצמת כיווץ).

חשיבות שרירי רצפת אגן:

מערכת סגירה – כיווץ שלהם לוחץ על הצינורות שלנו ומפעיל רפלקסים בגוף במערכות עצבים מרכזית ופריפרית, מונע דליפות שתן, צואה וגזים.

מערכת הרמה – כיווץ שלהם מרים את אברי האגן ומגן על רקמות החיבור מקרעים ומונעת צניחות.

הם מהווים חלק משרירי השלד ותורמים ליציבה הכללית.

שרירי רצפת האגן הם כיפה הפוכה לסרעפת והם אמורים לנוע מעלה ומטה יחד אתה, ולהשתתף אתה בתהליך הנשימה. כך נשמרים לחצים תוך-בטנים תקינים.

המלצתנו על כלים בתרגול :

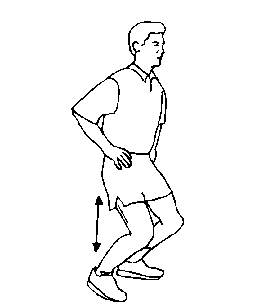
* מתן הסבר קצר על רצפת אגן – תפקידה ומיקומה.
* לימוד טכניקת נעילה במאמץ THE KNACK - כיווץ שרירי רצפת אגן לפני כל פעילות המעלה לחץ תוך בטני, כלומר התארכות ושמירה על הכיווץ בזמן הפעילות (שיעול עיטוש, מעברים, נשיאת משקל). פעולה זו מונעת את ירידת השלפוחית והשופכה ומעלה את לחץ הסגירה מסביב לשופכה. פעולה זו מונעת לחץ על איברי האגן אשר עלול לגרום לצניחתם או לדליפות שתן/צואה/גז.
* מתן הנחיות מילוליות תוך כדי התרגול לכיווץ.
* שילוב כיווץ שרירי רצפת אגן באופן קבוע בתרגול: חזק וקצר, חזק וארוך מהיר יחד עם התרגול.
* שימוש בדימויים –לכווץ סוגרים, לדמיין מעלית, סגירת ריצ'רץ, התארכות מעצמות הישיבה עד הקודקוד, דימוי של כיווץ למטה כמו קריצה קטנה.
* לימוד נשימה מתאימה– בשאיפה לעודד נשימה סרעפתית (מנחים זקופים ופתוחים יאפשרו לבטן לנוע .(בנשיפה לכווץ שרירי רצפת אגן ולשמור על יציבה זקופה ולא לקרוס.
* עידוד מגע טקטילי – בתרגול לשבת בקצה הכסא לתרגל יותר ב PPT או APT ולחוש את השוני בכיווץ שרירי רצפת אגן קדמי או אחורי.
* ניתן לשלב בתרגילי שיווי משקל )כיווץ רצוני בזמן הוצאת אוויר), תרגול פונקציונלי ותרגילי התנגדות.

מניעת נפילות :

* נגישות לשירותים
* תאורה בדרך לשירותים
* בגדים נוחים שקל לפשוט
* לימוד ביצוע טכניקת דחייה על ידי כיווץ רצוני של שרירי רצפת אגן כיווצים קטנים בעצימות נמוכה, להניח יד על הפתח הקדמי, חשיבה על מחשבות אחרות ולא על הדחף להשתנה).
* לאחר קימה משכיבה, ש להמתין 30 שניות בגלל נפילה של לחץ דם, לאחר עמידה שוב להמתין 30 שניות. בזמן ההמתנה ניתן לבצע טכניקת דחייה. -
* ויסות שתיה בלילה – להימנע משתייה שעתיים לפני השינה.
* שימוש בפדים במידת הצורך

דוגמאות לשלוב בתרגול:

1. עמוד עם רגלים מקבילות ברוחב האגן, כופף ברכיים תוך שמירה על גוו זקוף והתיישר בחזרה. ניתן להתמך בכסא בעת הצורך. לאחר כשלוש חזרות, ניתן להוסיף בתרגול כיווץ של שרירי רצפת האגן: להוסיף סגירה והרמה לפני כפיפת הברכיים. יש להקפיד על שחרור מלא של שרירי רצפת אגן לאחר היישור.



2. שכב במיטה, כופף את הברכיים. הרם את הישבן גבוה ככל שניתן והורד חזרה. לאחר כשלוש חזרות, ניתן לשלב בתרגול כווץ שרירי רצפת אגן: יש לכווץ תוך סגירה והרמת שירי רצפת אגן ורק אז להרים את האגן. לאחר הורדת האגן יש לשחרר את כיווץ שרירי רצפת האגן.

