



## דין מידע למטופלות כהכנה לטיפול ברצפת האן

### רצפת האן - מהי?

האן מכיל את אברי מערכת הרבייה, מערכת השתן ואת החלק התחתון של מערכת הצינור. רצפת האן מורכבת משרירים, רקמות חיבור, כלי דם וצבים.

תפקוד לקוי של שרירי רצפת האן קשור לדליפת שתן, דליפת צואה/אליט, צניחות איברי האן, עצירות, הפרעות בתפקוד מיני וכאב. לבעיות אלו צלולה להיות השפעה שלילית על איכות החיים.

השל המורכבות הרגשית הנלוות בדרך כלל לבעיות בתפקוד האן, הטיפול הפיזיותרפי מתנהל קצת אחרת מטיפול פיזיותרפי שאתי.

### הטיפול הפיזיותרפי לשיקום רצפת האן

הטיפול נעשה בחדר סגור המאפשר פרטיות ואווירה נינוחה המאפשרת שאיפת שאיפות.

חלקו הראשון של הטיפול מתמקד בציקר בשיחת היכרות מצמיקה עם הנבדקות על מנת לבחון הרגלים, תנאי סביבה ואורמים נוספים אשר יכולים לתרום לתסמונת המדווחים.

הפיזיותרפיסטית תיתן הדרכה והסבר על תפקוד איברי האן ובמידת האפשר תיתן פתרון מידי כמו הדרכה וצלחות יישומיות.

בהמשך, ולא תמיד במסגרת הראשון, מתבצעת בדיקה פיזיקלית. הבדיקה מתבצעת לאחר מתן הסכמה מפורשת להיבדק וכוללת לרוב בדיקה חיצונית ופנימית של הרקמות ושרירי רצפת האן. בסיוט הבדיקה הפיזיותרפיסטית תסביר את הממצאים ותקבע תכנית טיפול.

הטיפול ברובו אקטיבי וכולל תרגול לחיזוק השרירים ו/או לימוד טכניקות הרפיה. לפי הצורך יהיה גם שימוש במכשור רפואי כמו ביופידבק ואירווייט חשמליים.

יש חשיבות רבה לשיתוף הפעולה והתמדה בתרגול הצממי לצורך הצלחת הטיפול דבר שיכול לשפר את איכות החיים.

מחכה לך!

