

**מרגישה שקשה  
לך להתאפק?**

**רצה הרבה  
לשירותים?**

**נמנעת מפעילות  
עקב דליפה?**

**סובלת מכאבים  
בקיום יחסים?**

**מתעוררת מספר  
פעמים בלילה  
לשירותים?**

**נבוכה  
להתעמש  
בחברה?**

**ענית בחיוב על אחת או יותר מהשאלות?  
יש מה לעשות!  
פני לייעוץ בפיזיותרפיה לרצפת האגן**

# מעניין לדעת - רצפת האגן!

• שרירי רצפת האגן, אלו הם שרירים הנמצאים בתחתית האגן שלנו בצורת ערסל ותומכים את איברי הבטן.

• במהלך החיים, שינויים הורמונליים וחוויות כמו הריון ולידה, משפיעים על גוף האישה וכן על רצפת האגן. בנוסף, ניתוחים, טראומה ומחלות נוירולוגיות שונות עשויים להשפיע גם הם על שרירים אלה.

• מעניין לדעת כי שרירים אלו הם רצוניים, וניתן ללמוד לשלוט בהם ולחזקם בדיוק כפי שאנו מאמנים שרירים אחרים בחדר הכושר.

• מודעות לשרירים אלו ותרגול מותאם יסייעו בהתמודדות עם תחושות שונות כמו בריחת שתן, דחיפות, תכיפות וכאבים שונים.

• בטיפולים, ניתן מענה לליקויים אלה על ידי איבחון ממוקד, הדרכה לשינוי התנהגותי, תרגול וחיזוק שרירים.

לקבלת מענה וטיפול מוזמנת לפנות לפיזיותרפיסט המטפל לצורך הפניה להמשך טיפול במסגרת פיזיותרפיה לרצפת האגן