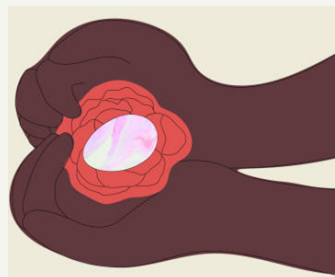
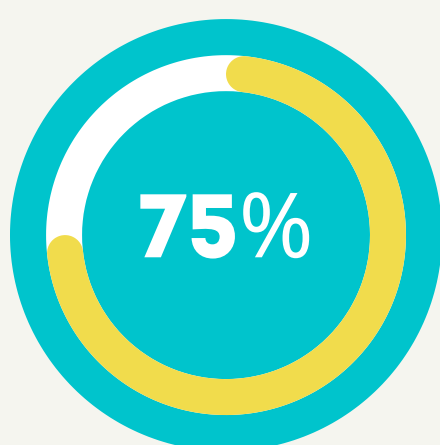


# עוסקות בספורט?



בואו נדבר על

## שרירי רצפת האגן



כ 75% מהנשים העוסקות בספורט עצים כגון ריצה, קפיצה והרמת משקולות מדווחות על תסמינים הקשורים לרצפת האגן. בעיקר דליפת שתן במאמץ.



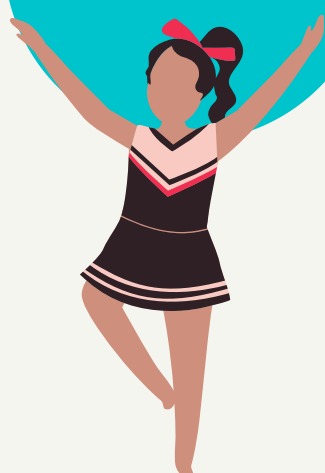
**אימון מומלץ לדוגמא:**  
כווצי את שרירי רצפת האגן במקסימום הכוח, החזיקי 10 שניות ושחררי. בצעי 3 סטים של 10 חזרות, לפחות 3 פעמים בשבוע. מומלץ לבצע את האימון בתנוחות שונות (שכיבה/ישיבה/עמידה)

**תרגול קבוע לחיזוק שרירי רצפת האגן נמצא יעיל ביותר למניעה ולטיפול בבעיות ברצפת האגן**



חיזוק שרירי רצפת האגן יעיל בין היתר למניעה וטיפול במצבים של:

צניחת איברי האגן



דחיפות ותכיפות במתן שתן



דליפת שתן במאמץ



**אם את לא בטוחה שאת יודעת איך להפעיל את שרירי רצפת האגן, מומלץ לפנות לפיזיותרפיסטית העוסקת בתחום.**

המשיכי לעסוק בספורט, אבל אל תשכחי לאמן את הרצפה...

