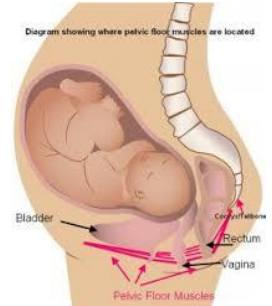




## הדרכה לשימוש נכון ברצפת האגן בהריון ולאחר לידה

במהלך ההריון ישנם שינויים ביציבת הגוף. גדילת הרחם גורמת לעומס על הגב ועל רצפת האגן. רצפת אגן מורכבת משרירים ורקמות רכות המתפקדים כערסל התומך באיברי הבטן, המסייעים לשליטה על הסוגרים, לתפקוד המיני וליציבת הגוף. בתקופת ההריון ובמיוחד בלידה השרירים נמתחים וניזוקים וכתוצאה מכך נחלשים. תפקוד לקוי של שרירי רצפת האגן יכול להתבטא בדליפות שתן או צואה, כאבים בעת קיום יחסי מין, תמיכה לא מספקת באיברי הבטן.



### על מנת לשמור על רצפת האגן מומלץ לבצע כיווצים

#### איך מכווצים?

כיווץ שרירי רצפת האגן הוא כמו תחושה של התאפקות לשתן ולצואה. סגרי את הסוגרים וחושי שאיבה כלפי מעלה מבלי לעצור את הנשימה (ניתן לתרגל בישיבה ולהרגיש כיצד השרירים מתנתקים מהמושב כלפי מעלה). הימנעי מכיווץ שרירי רגליים או ישבן.

מינון תרגולי החיזוק: כווצי את רצפת האגן למשך 5-10 שניות, ולאחר מכן בצעי הרפייה מלאה. חזרי על הפעולה 10 פעמים ו/או בצעי 10 כיווצים מהירים עם הרפייה לאחר כל כיווץ.

#### תפקוד נכון של רצפת האגן במהלך היום

רצפת האגן חיונית לצורך ייצוב הגוף, תמיכה באברי האגן וכן, מאפשרת פעולה תקינה של מערכות המין השתן והעיכול. לכן חשוב כי תשמרי על הכללים הבאים:

- ✓ הקפידו להשתמש נכון בגופך בעת הרמת משא: שמרי על גב ישר תוך שימוש בכיפוף ברכיים, והצמידו את המשא לגופך.
- ✓ כווצי את רצפת האגן כיווץ אחד לפני עלייה בלחץ התוך בטני: עיטוש, שיעול, צחוק, הרמה, הוצאת קול רם.
- ✓ הקפידו על ישיבה נכונה בגב זקוף, במיוחד בזמן הנקה / האכלה.
- ✓ שלבי כיווצי רצפת אגן תוך כדי התפקוד היום יומי, למשל: כיווץ אחד לפני הרמת התינוק, 10 כיווצים כל הנקה, במהלך העבודה או בשיחת טלפון 10 כיווצים ועוד.
- ✓ כווצי בתנוחות שונות: ישיבה, שכיבה, עמידה, מעבר משכיבה לישיבה / עמידה.
- ✓ בשירותים יש לשבת עם גו ישר ולפנים, ושרפרף מתחת לרגליים כדי לאפשר התרוקנות נכונה ולהימנע ככל האפשר מלחץ כלפי מטה (במקרה של עצירות יש לטפל דרך תזונה)



#### מצבים בהם יש לבקש הפנייה לפיזיותרפיה לשיקום רצפת אגן

- ✓ אם יש דליפת שתן או חוסר שליטה על סוגרים
- ✓ אם יש כאב בעת קיום יחסי מין
- ✓ אם יש תחושה שונה באזור במגע

אל תישארי עם התחושות הלא נעימות לבד, טפלי בעצמך ולא רק בתינוקך ופני לעזרה

**הרימי את רצפת האגן מהרצפה !**