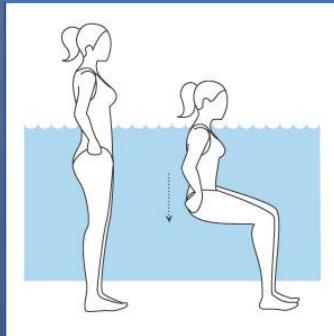


# נשים, הריון ורצפת אגן

תרגילי הרפיה  
באיץ

תרגילי חימום  
באיץ:

1. ציפה על הגב בתמיכת נודלים באופן נינוח תוך כדי נשימות ודמיון מודרך של הרפיית איזור רצפת האגן (לדוגמא- דימוי של שושנה שנפתחת), מומלץ לשלב עצימת עיניים והנחת יד על הבטן לחיבור עם תינוקך ולהריון.



2. השענות על דפנות הבריכה כשהגב תמוך לגמרי והרגליים מונחות על הקרקע ויחד עם תנועות של כפות ידיים ואצבעות נפרשות כלפי מטה ונפתחות לשחרר את רצפת האגן.

בעמידת סקוואט כשהידיים רפויות וצפות לפנים ורגלייך בפיסוק נוח עם כיפוף ירכיים וברכיים, תרגלי תזמון בין נשימות ואיסוף רצפת האגן, בכל פעם שאת נושפת הוציאי בועות במים (תוכלי להכניס את הראש כולו עד לצלילה) אם את חשה בנוח במים) אספי את רצפת האגן. בעת שאיפה הרפי את רצפת האגן.

ישיבה על נודל (מונח בין הרגליים כמו רכיבה) כאשר הרגליים לא נוגעות בקרקע וביצוע איסוף של רצפת האגן לפי יכולתך. נסי להעזר בפידיבק של מגע הנודל מתחת לאיזור הנרתיק ונסי בדמיוןך להרחיק את הערסל של רצפת האגן מהנודל בזמן האיסוף, ספרי למשך כמה זמן הצלחת והרפי ונסי בפעם הבאה להחזיק מעט יותר.

הליכה במים: להתחיל בהליכה נינוחה, לאחר מכן להוסיף יד נגדית לרגל תוך כדי הכנסת נודל בתנועות חתירה לתוך המים (בתרגיל זה תוכלי להרגיש גיוס אוטומטי של שרירי רצפת אגן ובטן ותוכלי להוסיף גיוס אקטיבי רצוני על כך). ניתן לבצע את ההליכה במישורים שונים (לאחור, הצידה).

לאחר כ- 5-10 חזרות תוכלי לחזור על התרגול למשך 3 סטים. לאחר מכן עברי לתרגול 'אופניים' ברגליים.

התכוונות ל-6 האיץ (ביניהם חזק האיץ 32-34) מלאות זאקת הציבה למהוים יתכוונות לסיבולת הציבת האגן:

1. שיכוך כאבים, הפחתת נוקשות והקלה על עומסים
2. הקלה בביצוע תנועות
3. מדיום תומך ומכיל אשר מקנה הרגשה טובה, שחרור והרפייה.
4. אתגר לשליטה נשימתית
5. תרגול מרכיבי כושר ויציבה
6. הפחתת בצקות

למי זה מתאים במלן ההריון?

לכל אישה הרה בכל שלב בהריון לאחר אישור רופא נשים. נשים עם כאבים כגון: סקרו-איליאק, עצם 'הזנב', גב עליון (צוואר, כתפיים, שכמות), סימפיוזיוליזיס ובמצב של סכרת הריון.

במצבי בריחות שתן בזמן מאמץ יש לעדכן את המטפל לצורכי התאמה אישית של התרגול.

למי זה לא מתאים?

- לנשים עם דלקות שתן או פטריה בנרתיק.
- הריון בסיכון- בהתאם להוראות רופא.

\* במידה והנך סובלת מכאבים, מומלץ להיוועץ עם איש מקצוע (פיזיותרפיסט, הידרותרפיסט) בכדי לקבל הכוונה ספציפית למצבך.

