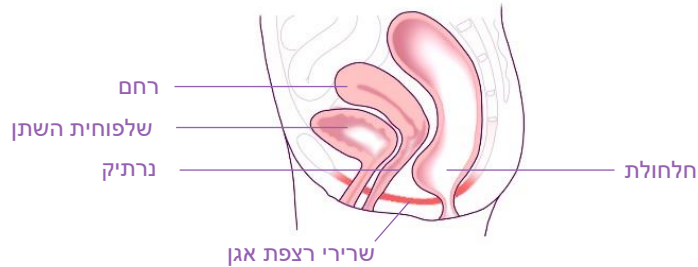


דליפת שתן במאמץ וצניחת איברי האגן - דף מידע



מוכנה לרצפת אגן חזקה?



רצפת האגן ממוקמת בתחתית האגן ומורכבת משרירים, רקמות חיבור, כלי דם ועצבים, אשר יוצרים מבנה דמוי "ערסל" עליו יושבים כל אברי האגן (השלפוחית, הרחם והרקטום/ חלחולת).

תפקידיה העיקריים של רצפת האגן הם לתמוך באיברי האגן, לאפשר תפקוד תקין של מערכות השתן, הצואה והמין ולסייע בייצוב הגוף.

הליקויים הנפוצים ביותר הקשורים בחולשה של שרירי רצפת האגן הם:
דליפת שתן וצניחה של אברי האגן.

דליפת שתן במאמץ-

איבוד שתן לא רצוני כתוצאה ממאמץ גופני (קפיצה, ריצה, הרמה, התכופות, לדוגמה) או כתוצאה משיעול או עיטוש – פעולות שגורמות ללחץ בחלל הבטן.

צניחה של אברי האגן

יכולה לנבוע מחולשה של רקמות חיבור ושל שרירי רצפת האגן. במצב של צניחה – אחד או יותר מאברי האגן נוטה כלפי מטה, ודוחף את דפנות הנרתיק. בצניחה ברמה גבוהה ייתכן שאף ניתן יהיה לחוש או לראות את האיבר בפתח הנרתיק.

תרגול וחיזוק של שרירי רצפת האגן יכול לשפר ולמנוע תופעות אלו

תרגול שרירי רצפת אגן

הכיווץ יעשה על-ידי סגירה של פי הטבעת והנרתיק והרמה שלהם כלפי מעלה ללא שימוש בשרירים קרובים (בטן, ירכיים, עכוז) וללא עצירת נשימה. ניתן לתרגל בתנוחות שונות - ישיבה, שכיבה על הגב, עמידה, ובהמשך להתקדם לתרגול תוך כדי תנועה.

דליפת שתן וצניחות - דף תרגול



מוכנה לרצפת אגן חזקה?

7 תרגילים לרצפת אגן חזקה

למניעת דליפת שתן במאמץ - חשוב לשים דגש על היכולת לכווץ את שרירי רצפת האגן חזק ובמהירות. לשיפור צניחה של איברי האגן – חשוב לשים דגש על היכולת לכווץ את שרירי רצפת לאורך זמן (סיבולת).

1 כיווץ שרירי רצפת האגן בישיבה זקופה בקצה כיסא/ שולחן*

החזקה למשך _____ שניות
מנוחה למשך _____ שניות
ביצוע התרגיל _____ חזרות

2 כיווץ המעלית: כיווץ בהדרגה, עליה של קומה עם עצירה בכל קומה עד קומה _____

3 כיווצים מהירים וחזקים בספירה של 10 שניות לנסות להגיע ל- _____ כיווצים

בצעי 3 סטים כאלו ביום

* בהמשך ניתן לגוון בתנוחות: שכיבה על הגב, עמידה, ישיבה כף רגל אל כף רגל ועוד

4 The Knack (נעילה במאמץ): כווצי את שרירי רצפת האגן לפני כל פעולה הדורשת מאמץ (הרמה של הילד, שטיפת רצפת, הרמה של שקיות מהסופר, שיעול, עיטוש, צעקה וכדומה)

5 תרגול בתנועה: ישיבה על כיסא, כיווץ שרירי רצפת האגן ללא עצירת נשימה, ומעבר לעמידה. מנוחה למשך _____ שניות ביצוע התרגיל _____ חזרות

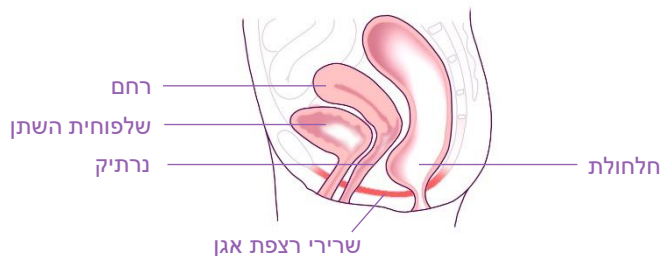
6 תרגול בתנועה בעמידה: הרמת רגל לסירוגין (לדמות הליכה) לשמור על כיווץ שרירי רצפת האגן לאורך כל התרגיל למשך _____ שניות.

7 תרגול בתנועה מאומצת: כיווץ שרירי רצפת אגן בנשיפה וירידה לסקוואט. עליה חזרה בשאיפה ללא הרפית השרירים. יש להקפיד על גב זקוף. הרפיית שרירי רצפת אגן לאחר _____ חזרות

תרגול מתקדם לחיזוק שרירי רצפת האגן



מוכנה לרצפת אגן חזקה?



5 תרגילים לרצפת אגן חזקה

3

כווצי את שרירי ר"א (סגירה והרמה שלהם) לפני תחילת קפיצה וקפצי במקום.

תרגול של _____ קפיצות
מנוחה של _____ שניות

2

בזמן עליית מדרגות, כווצי את שריר ר"א (סגירה והרמה שלהם) ללא עצירת נשימה.

החזקה למשך _____ שניות
מנוחה למשך _____ שניות.
ביצוע התרגיל _____ חזרות.

1

שכיבה על הגב, ברכיים כפופות. כווצי את שרירי ר"א (סגירה והרמה שלהם) וללא עצירת נשימה. הרימי את האגן ופתיי וסגרי את הברכיים.

החזקה למשך _____ שניות
מנוחה למשך _____ שניות.
ביצוע התרגיל _____ חזרות.

5

שכבי על הבטן, נשיאת משקל על האמות, כווצי את שרירי ר"א (סגירה והרמה שלהם) ללא עצירת נשימה. אספי בטן תחתונה והרימי את האגן למצב של פלאנק.

החזקה למשך _____ שניות
ההרפיה
מנוחה למשך _____ שניות.
ביצוע התרגיל _____ חזרות.

4

כווצי את שרירי ר"א (סגירה והרמה שלהם) ללא עצירת נשימה ואז: הדפי כדור אל הקיר.

בצעי _____ הדיפות כדור
תוך כדי _____ כיווצים קצרים