

הפעלת שרירי רצפת אגן במאמץ

מהו מאמץ?

כל פעולה הגורמת להעלאת הלחץ התוך בטני. לדוגמא (מהקל אל הקשה) - דיבור, שירה, גלגול במיטה, קימה משיבה לעמידה, שיעול, עיטוש, קפיצה, הרמת משא ועוד.

מה המטרה?

ללמוד "לנעול" את שרירי רצפת האגן (התומכים מלמטה) ואת שרירי הבטן (החובקים מקדימה) לפני ובמשך מאמץ הגורם לעליית הלחץ בתוך חלל הבטן ומאיים לדחוק את תכולתו דרכה.

וקצת עקרונות-

- לפני כל מאמץ יש להקפיד על כיווץ שרירי רצפת אגן ולשחרר רק בסוף המאמץ!
- את הכיווץ יש להתחיל מלמטה למעלה - רצפת אגן מתכווצת ראשונה, אחריה שרירי הבטן ואז הסרעפת עולה (רצוי בנשיפה).
- יש להמנע מפעולה הפוכה המתבטאת בדחיפת רצפת האגן מטה במקום ברמתה כלפי מעלה.
- יש להיות מודעים לכיווץ רצפת האגן, על כן יש להתחיל בתרגול של זיהוי שרירי רצפת האגן ותרגולם טרם תרגול מסוג זה.