

## פיזיותרפיה לבריאות האישה – הגדרת תחומי פעילות

(תרגום מסמך של ה-IOPTWH – הארגון העולמי לפיזיותרפיה בבריאות האישה)

### 1. הערכה, טיפול וחינוך האישה בשנת הלידה

- מניעה של ליקויים בתפקוד שלד-שריר באמצעות חינוך ליציבה, שימוש נכון בגוף, ארגונומיה, שגרת כושר מותאמת ותרגילים.
- הערכה וטיפול בליקויי תפקוד שלד-שריר הקשורים להריון, ללידה ולטיפול בתינוק. (Sacroiliac joint dysfunction, pubic symphysis separation, כאב גב תחתון ועוד).
- טיפול בהריון בסיכון, כולל הריון מרובה עוברים.
- שיקום לאחר ניתוח קיסרי.
- תוכנית תרגילים לפני ולאחר הלידה.
- מניעה וטיפול בליקויי תפקוד רצפת האגן.
- הדרכת היולדת והמסייע בלידה בשיטות לטיפול בכאב: שיטות הרפיה, מודעות לנשימה, בחירת תנוחות ועיסוי.
- התחשבות בצרכים מיוחדים: מוגבלויות, צרכים תרבותיים ייחודיים, ספורטאיות, מתבגרות ונשים מבוגרות.

### 2. גניקולוגיה, אורוגינקולוגיה, גסטרואנטרולוגיה

- ליקויים בתפקוד רצפת האגן:
  - אי נקיטת שתן וצואה,
  - צניחת אברי האגן,
  - ליקויים בתפקוד המיני הקשורים לחולשת שרירים, פעילות שרירים מוגברת, או כאב, ליקויים במתן צואה.
- כאב וליקויים בתפקוד השופכה ושלפוחית השתן.
- כאב כרוני באגן:
  - Interstitial cystitis, מעי רגיז, עצירות, אנדומטריוזיס, דיסמנוריה, תסמונת קדם ווסתית, כאב בקיום יחסי מין (דיספראוניה), כאב בפות (ולוודיניה), ועוד.
  - שיקום לאחר ניתוח גינקולוגי.
  - שיקום לאחר ניתוח בטן.

### 3. תחומים נוספים

- בריאות העצם – מניעה וטיפול באוסטיאופניה, אוסטיאופורוזיס וסיכונים בריאותיים הקשורים להם.
- לאחר ניתוח שד – ליקויים בתפקוד שלד-שריר וטיפול בבצקת לימפאטית.
- טיפול בפיברומיאלגיה ותסמונות כאב כרוניות.
- הפרעות אכילה – חינוך, ADL, תכנון תוכנית תרגילים הגיונית ובטוחה.
- הכנה וטיפול בשינויים המתרחשים בגיל המעבר (menopause).
- טיפול ייחודי לנשים בשלבי החיים: גיל ההתבגרות, גיל המעבר, גיל הזקנה.
- רפואת ספורט ייחודית לנשים.
- נושאים קרדיו-וסקולריים ייחודיים לנשים, או שכיחים יותר אצל נשים. מניעה ושיקום.
- טיפול בקורבנות אלימות משפחתית, מינית, נפשית וגופנית.