

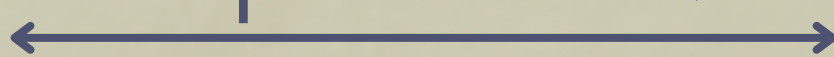
ספורטאית?

איזה כיף!

דולף לך שתן בזמן הפעילות?
את לא לבד...כן! זה קורה גם לפני לידה (:



הגורמים העיקריים



עד 40%

BMI

הרטבה בילדות

עומס רגשי

פעילות גופנית בעצימות גבוהה הכוללת
העלאת לחץ תוך בטני

(ALMOUSA & BANDIN VAN LOON, 2018; GOLDSTICK & CONSTANTINI, 2014).

אז מה עושים?

תרגול רצפת אגן בעזרת מטפל מוסמך
הינו טיפול קו ראשון לדליפות שתן
במאמץ לכל הגילאים

(PRICE ET AL., 2010, PIERNICKA ET AL., 2022)



ובינתיים...

הכירי את שרירי רצפת האגן שלך

רצפת האגן מכילה מס' שרירים היוצרים מעין ערסל עליו מונחים איברי האגן. תפקידי רצפת האגן כוללים שליטה על צרכים, תמיכה באיברי האגן ועזרה בייצוב מפרקים סמוכים.

חזקי את שרירי רצפת האגן שלך

כיווץ השרירים מתבצע על-ידי סגירה של פי הטבעת והנרתיק והרמה שלהם כלפי מעלה. נסי לשים דגש על היכולת לכווץ את שרירי רצפת האגן חזק ובמהירות.

לאחר שתרגלת זמן מה הגיע הרגע לתרגל במאמץ...

נעילה - "THE KNACK"

"נעילה" של השרירים לפני כל עליה בלחץ התוך בטני ושמירה על הכיווץ בזמן הפעילות (לפני קפיצות, הנחתה, סקווט, דילוג בחבל ועוד ועוד.....)

זקוקה לעוד הכוונה?

פיזיותרפיה לרצפת אגן - "מעניקות לך הגנה לכל היום"

