

בהריון

דף הדרכה לפיזיותרפיסטים

**תנוחות ופרמטרים**

**תרגיל**

חימום כללי אירובי עם מוסיקה  
○ 5-25 דקות

שימוש ב KNACK (כיווץ חזק ומהיר לפני ובזמן מאמץ פיזי/שיעול/התעטשות)  
○ בישיבה (כיסא/כדור פיזיו) 10X  
○ בסקווט, 10X

כיווץ מקסימלי  
○ 10 שניות (או עד התעייפות - מה שבא קודם), הרפייה 10 שניות  
○ זמן הרפייה = זמן כיווץ לפחות  
○ 10 חזרות  
○ בישיבה, בעמידה, בהליכה

כיווץ והרפייה בהדרגה (מעלית) — — — — —  
○ 25%, 50%, 100% (כוח מקסימלי),  
25%, 50%

QUICK FLICK  
(כיווץ מהיר מקסימלי במשך 3 שניות, להרפות 3 שניות, 5 חזרות)  
○ בזמן ישיבה (כיסא/כדור פיזיו)  
○ בעמידה  
○ בשכיבה על הגב עם ירכיים בכיפוף וברכיים מכופפות ב 90 מעלות

כיווץ רצפת האגן בזמן שאיפה ולהרפות  
בנשיפה ולהפך  
○ בשכיבה על הגב

## הסבר על KNACK ומתי לתרגל בחיי היומיום

- KNACK : כיווץ מהיר, חזק שמתוזמן היטב לפני ובזמן מאמץ, מעלה את הלחץ התוך בטני כמו קפיצה וריצה.
- משתמשים בKNACK בזמן פעילות אירובית בעיקר לפני נחיתה אחרי קפיצה ובכל עלייה בלחץ התוך בטני.
- ל KNACK יש השפעה מיידית במניעת בריחת שתן הקשורה לשיעול.

## השפעת תרגול יומי חיזוק רצפת האגן אצל נשים בהריון

3

- ירידה בדליפת שתן
- שיפור משמעותי בכמות דליפת השתן
- עלייה בכוח שרירי רצפת האגן

- 1) Pelaez M, Gonzalez-Cerron S, Montejo R, Barakat R. Pelvic floor muscle training included in a pregnancy exercise program is effective in primary prevention of urinary incontinence: a randomized controlled trial. *Neurourology and Urodynamics*. 2014 Jan;33(1):67-71.
- 2) Szumilewicz A, Dornowski M, Piernicka M, Worska A, Kuchta A, Kortas J, Błudnicka M, Radzimiński Ł, Jastrzębski Z. High-low impact exercise program including pelvic floor muscle exercises improves pelvic floor muscle function in healthy pregnant women—a randomized control trial. *Frontiers in physiology*. 2019:1867.
- 3) Pires TF, Pires PM, Costa R, Viana R. Effects of pelvic floor muscle training in pregnant women. *Porto Biomedical Journal*. 2020 Sep;5(5).