

מיתוסים לגבי רצפת האגן - 2022

- ❁ המונח רצפת האגן (ר"א) מתייחס לאזור הנמצא בתחתיתו של האגן, המורכב משרירים, רקמות חיבור, כלי דם ועצבים.
- ❁ רצפת האגן "ערסלית" בצורתה ועליה מונחים אברי האגן: שלפוחית השתן, הרחם והרקטום.
- ❁ בעיות בר"א עלולות לפגוע באיכות החיים של הסובלות. ים מהן בתחומי תפקוד רבים (חברתי, מקצועי, מיני, ודימוי הגוף).
- ❁ למרות השכיחות הגבוהה של סימפטומים הקשורים בר"א, קיים עדיין טאבו סביב הנושא, ורבים מן הסובלות. ים אינם פונים ליעוץ רפואי או לטיפול בשל מבוכה או בשל חוסר ידע אודות אפשרויות האבחון והטיפול.
- ❁ בנוסף, קיימות סטיגמות רבות בנושא רצפת האגן והבעיות הקשורות בה, חלקן שגויות מיסודן, אחרות חלקי אמת ואנחנו כאן ע"מ לעשות קצת סדר בשמועות:

"פיזיותרפיה רצפת אגן זה רק לנשים/ דליפות זה רק לזקנות"

- ✓ טיפול ברצפת אגן מיועד לנשים, גברים וילדים, צעירים ומבוגרים.
- ✓ בעיות הקשורות לרצפת האגן נפוצות בשני המינים ושכיחותן עולה עם הגיל, יותר אצל נשים מאשר אצל גברים.
- ✓ פיזיותרפיה לרצפת האגן מטפלת גם בילדים הסובלים מבעיות הקשורות לשליטה על הצרכים - בריחות שתן, בריחות צואה, הכתמות על התחתון, הרטבות יום או לילה ועצירות.
- ✓ חוסר מודעות להמצאות הבעיה גם אצל גברים וילדים, מוביל לעתים קרובות לאבחון חסר או מאוחר.

"טיפול רצפת אגן – רק כיווצים"

- ✓ טיפולי פיזיותרפיה לר"א כוללים: לימוד ותרגול ספציפי של שרירי רצפת האגן, טכניקות טיפול ידניות (חיצוניות ופנימיות), מתיחות, הרפייה, טכניקות נשימה, שימוש במכשור: ביופידבק (חיווי ויזואלי/קולי) וגירוי חשמלי במטרה לאמן ולשקם את שרירי רצפת האגן.
- ✓ בנוסף, הטיפול כולל הסבר והדרכה לגבי שינויים התנהגותיים, התנהלות נכונה מבחינת ניהול עומסים בתפקוד היום-יומי ודגשים לגבי גיוס שרירי תקין במהלך פעילות גופנית.
- ✓ הטיפול מותאם באופן אישי לכל מטופלת ע"פ צרכיה ומטרותיה.

"פיזיותרפיה לרצפת האגן זה רק לדליפות"

- ✓ כאשר רצפת האגן חלשה מידי או לחלופין מכווצת יתר על המידה, לאחר ניתוח, טראומה, היריון ולידה ועוד... עלולת תפקודה להיפגע ולגרום לאחת או יותר מהפתולוגיות הבאות:
- ליקויים במערכת השתן בשלב האגירה והריקון.
- ליקויים במערכת האנורקטאלית.
- צניחות איברי האגן.
- מצבי כאב ברצפת האגן.
- ליקויים בתפקוד מיני.

"אסור להתאפק לפיפי"

- ✓ בתפקוד מערכת השתן 2 שלבים עיקריים: מילוי וריקון.
- ✓ התרוקנות נורמאלית מתרחשת כל 2-4 שעות לערך, ומותר להתאפק 30-60 דקות ע"פ הצורך.
- ✓ יתרה מכך, בבעיות בשלב המילוי, "ההתאפקות" משמשת ככלי טיפולי לאימון ולימוד השלפוחית לאגור שתן רב יותר.
- ✓ יחד עם זאת - התאפקות ממושכת של שעות אינה רצויה ועלולה לפגוע בתפקודה התקין של השלפוחית.

"אסור לבצע כפיפות בטן כשיש "היפרדות בטנית"

- ✓ היפרדות בטנית זהו מצב רפואי השכיח בעיקר בקרב נשים בהיריון ואחרי לידה.
- ✓ 100% מהנשים בשבוע הלידה יראו מידה מסוימת של "היפרדות בטנית", וכ-40% בשישה חודשים אחרי לידה.
- ✓ סקירות ספרות עדכניות מראות כי לא נמצא תרגול מסויים אשר מחמיר את ההיפרדות או שמצמצם את המרווח לאורך זמן.
- ✓ במקרים בהם אכן אובחנה היפרדות בטנית משמעותית אשר עלולה/ משפיעה/ על התפקוד מומלץ להגיע לפיזיותרפיסטית לרצפת האגן על מנת לקבל הדרכה.

"אם עברתי היריון ולידה תקינים- אין צורך להגיע לפיזיותרפיה לרצפת האגן"

- ✓ עיקר הנזק לרצפת האגן מתרחש במהלך הלידה הראשונה ועלול להתבטא בקרעים (באיזור הנרתיק – פי הטבעת), התארכות/ מתיחה, לחץ על השרירים והעצבים.
- ✓ התעלמות מהשינויים שחלו בשרירים אלו עלולה לגרום את קיבועם ולגרום עם השנים להתפתחות בעיות ברצפת האגן.
- ✓ ולכן, גם אם אינך מרגישה תסמינים הקשורים לרצפת האגן כדאי בכל זאת להגיע לאחר סיום תקופת משכב הלידה לבדיקה אצל פיזיותרפיסטית רצפת אגן, אשר תעריך את מצב רצפת האגן – כוח שרירי, תפקוד סוגרים, מצב רקמה רכה (קרעים וצלקות/ תפרים), ובמידת הצורך תדריך לתרגול מותאם.

"ביחסי מין יש כאבים וזה נורמאלי"

- ✓ נכון שהתופעה נפוצה מאוד בקרב נשים, כ-20-40% בכל הגילאים, אבל זה לא צריך להיות כך.
- ✓ במקרים רבים הכאבים ביחסי מין קשורים לכיווץ יתר של שרירי רצפת האגן.
- ✓ טיפול בפיזיותרפיה ישלב תרגילי נשימה ותרגילים להרפייה ולשליטה טובה יותר בשרירי רצפת האגן. ייתכן והטיפול יכלול גם שימוש במכשיר הביו-פידבק, הנחיות התנהגותיות, שימוש במאמני נרתיק ועוד.