

מידע לגבי אפליקציות לחיזוק שרירי רצפת האגן

לאחר שעברת את תהליך האבחון, הבדיקה והזיהוי של שרירי רצפת האגן, הגיע הזמן לשלב המעשי. ככל שתכניסי את התרגילים לשגרת היום יום שלך כך תסייעי לשיפור בתפקוד שרירי רצפת האגן ולמניעה של דליפות שתן איך עושים את זה? אפליקציה למכשיר הסלולרי שברשותך היא אחת הדרכים לבצע תרגול. האפליקציה תסייע לך לבחור את מועד התרגול ואת עוצמתו, ואף תזכיר לך לבצע את התרגול מספר פעמים ביום. את האפליקציה תוכלי לבחור על פי המאפיינים המצוינים בטבלה ולהורידה באמצעות הקישורים המצורפים.

כמה תזכורות ועקרונות חשובים לתחילת התרגול

1. תרגול ספציפי- מומלצת הפרדה במידת האפשר בין כיווץ שרירי רצפת האגן לשרירים אחרים.
2. התרגול יתבצע יום יום, רצוי מספר פעמים ביום.
3. שיפור משמעותי יושג לאחר תרגול של 3-6 חודשים.
4. דרכי התקדמות בתרגול - הגברת העוצמה, המשך ומספר החזרות של הכיווץ.
5. שימור כח השרירים לאחר השגת היעד יושג ע"י המשך תרגול פעמיים בשבוע.
6. יש לכווץ את שרירי רצפת האגן בכל פעולה הדורשת מאמץ.

בהצלחה 😊

תמונת האפליקציה	קישור	סוג ההנחיה	זמני הכיווץ הנדרשים	תזכורת לנייד כן או לא	התוכנית מתקדמת כן או לא	אפשרות לעצירה באמצע לצורך תרגול כיווץ או הרפיה לזמן ממושך יותר כן או לא	הערות
	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lescadeaux.kegel&hl=iw	קול/רטט/ויזואלי-לפי בחירה	ניתן לכיוון עד 99 שניות	כן	כיוון עצמאי	אין צורך	פשוטה מאוד
	https://play.google.com/store/apps/details?id=melstudio.kegel.exercises	קול/רטט/ויזואלי-לפי בחירה	1 וכל יום עולה	כן	כן מתחיל מ3:16 שניות תרגול סך הכל וגדל עם הזמן	כן	יש פרסומות
	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hightech.kegelexercise	רטט/ויזואלי	3 כיווצים 10 שניות 12 כיווצים מהירים	כן	כן	לא	פשוטה וברורה
	https://play.google.com/store/apps/details?id=net.andromop1019186	הסבר באנגלית על מיקום שרירי רצפת אגן וזיהוי כיווץ	הדרכה לתרגול נשים וגברים ללא טיימר	לא	לא	לא	הסבר מפורט יש פרסומות בתחתית העמוד
	https://apps.apple.com/app/t%C3%A4t-b%C3%A4ckenbochner%C3%A4nning/id591599386	ויזואלי וקולי	2-8 שניות של 10 חזרות במתקדם. 10 כיווצים מהירים ואף אימון סיבולת בטוח בין 15 עד 60 שניות במתקדם.	כן	כן	כן	פשוטה מלווה בהסבר על שרירי רצפת אגן ויזואלית וקולית. מתאימה גם לאייפון

הוכן ע"י אורלי בוכריס, אילה אליה ונעמי ברגר במסגרת קורס רצפת אגן 2021, העמותה לקידום הפיזיותרפיה