

סובלת מדליפות שתן ? את לא לבד

נשים רבות סובלות מדליפות שתן בגיל המבוגר מסיבות שונות

קיימים מספר סוגים של דליפות:

דליפת שתן במאמץ, דליפת שתן בדחיפות ושילוב של השתיים. דליפת שתן בדחיפות נפוצה בגיל המבוגר. התלונה העיקרית מתבטאת בצורך מידי ללכת לשירותים ללא יכולת התאפקות, עם או ללא דליפת שתן. תלונה זאת מלווה לעתים בצורך להתרוקן לעיתים קרובות (תכיפות) ובהשתנה מרובה בלילות.

במרובית מהמקרים - לנו בפיזיותרפיה לרצפת האגן יש כלים לעזור. הבדיקה והטיפול נעשים על ידי פיזיותרפיסטית שעברה הכשרה מיוחדת לתחום זה.

הטיפול בפיזיותרפיה יכלול:

- הערכה מלאה: תשאול מותאם אודות הסימפטומים
- הסבר על מבנה רצפת האגן ותפקידה
- בדיקה גופנית הכוללת הסתכלות, בדיקת שרירי רצפת אגן ואזורים סמוכים.
- הדרכה לשיטות שונות לשליטה במתן שתן
- הדרכה לתרגול של שרירי רצפת האגן.
- הדרכה לאורח חיים בריא

עד שניפגש בטיפול הפיזיותרפיה, אספנו בשבילך כמה טיפים שיסיעו לך במניעת דליפות השתן.



טיפ ראשון:

מומלץ להימנע ממשקאות ומזונות הגורמים לצורך מוגבר בהטלת שתן: משקאות המכילים קפאין (קפה, תה וקולה), מיצים, משקאות מוגזים, משקאות דיאט למיניהם ומשקאות אלכוהוליים. מומלץ להימנע מאכילת פירות עשירים בנוזלים כמו אבטיח ומלון. כמו כן, יש להפחית משקאות ומזונות חומציים של פרי הדר. יש להקפיד על שתיית מים במהלך היום.



טיפ שני:

כאשר את חשה רצון עז להתרוקנות

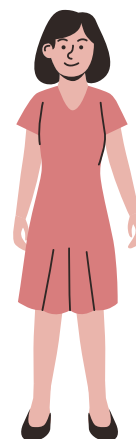
עצרי ועמדי ללא תנועה

הרגעי, נשמי עמוק והוציאי אוויר לאט. נסי לחשוב על משהו אחר מלבד השירותים

הקישי באצבעות הידיים או תופפי על הירכיים כדי להסית את תשומת הלב לכיוון אחר

כווצי את שרירי רצפת האגן 3 או 4 פעמים

בסוף, כאשר את חשה שהדחיפות פוחתת, לכי בטבעיות לשירותים



טיפ שלישי:

תרגלי את חיזוק שרירי רצפת האגן פעם – פעמיים ביום.

הכיווץ יעשה על-ידי סגירה של פי הטבעת והנרתיק והרמה שלהם כלפי מעלה ללא שימוש בשרירים קרובים (בטן, ירכיים, עכוז) ללא עצירת נשימה.

ניתן לבצע את התרגול בתנחות שונות-ישיבה, שכיבה על הגב, עמידה ובהמשך להתקדם לתרגול תוך כדי תנועה. רצוי לבצע פעמיים ביום. להלן מספר אפשרויות לבחירתך:

שבי על כיסא עם משענת בצורה נוחה.

כווצי את שרירי רצפת האגן למשך 5-6 שניות והרפי.

חזרי על התרגיל 10 פעמים, עם מנוחה של 5-6 שניות בין כיווץ לכיווץ.

לאחר מכן כווצי את שרירי רצפת האגן ועברי לעמידה. בצעי 10 חזרות.

