



דף הערכה עצמית

גופה של כל אישה הוא ייחודי, כולל מראה הפות. אין מראה נכון או מקובל, וגם מראה הפות יכול להשתנות עם הגיל אצל כל אישה.

הכרת הגוף מקרוב, מאפשרת חיבור גם לאזורים שפחות נראים לעין, ושאינם מקבלים את הבמה הראויה להם ביום יום. הסתכלות על רצפת אגן שלך תעזור לך להכיר ולהתחבר לגופך ולמיניוונותך.

בהסתכלות על רצפת אגן שלך תוכלי לקבל מידע על: ריח, הפרשה (רוב ההפרשות הן תקינות), מראה (כולל צלקות או נפיחות), צבע עור, פתח הנרתיק. ההסתכלות גם תעזור לך בהערכה עצמית של תפקוד שרירי רצפת האגן שלך- כיווץ והרפיה.

הסתכלות במראה

שבי על משטח נוח, או עמדי עם רגל אחת על כיסא/ שרפרף. החזיקי מראה ביד אחת והשתמשי ביד השנייה לבחינת הפות.

במהלך הבדיקה בדקי את האזורים הבאים:

השפתיים החיצוניות והפנימיות, הדגדגן, העור סביב פתח הנרתיק, הפתחים, והאזור הפרניאלי, שהוא האזור בין הפות ופי הטבעת.

שימי לב לאזורים שמעוררים כאב, גירוד או אי נוחות אחרת.

כיווץ

כיווץ רצוני- אספי את שרירי רצפת האגן והסתכלי על התנועה באזור הפרינאום (האזור בין הנרתיק ופי הטבעת):

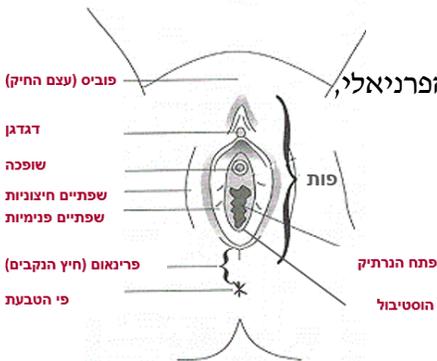
אם הפרינאום נשאב פנימה- יש כיווץ

אם הפרינאום נדחף- את כנראה דוחפת במקום לכווץ

אם אין תנועה- כנראה שאינך מזהה את השרירים, או שהם חלשים מאוד.

תגובת רצפת האגן לשיעול- השתעלי והסתכלי על תגובת הפרינאום- האם יש כיווץ קטן מקדים לשיעול? האם יש דחיפה? אין תגובה?

הרצוי: כיווץ מקדים לשיעול או לכל מאמץ אחר



לא בטוחה שאת יודעת לכווץ? נסי את המבחן הבא

Stop test - הפסקת השתן לקראת סוף הטלתו- רק לזיהוי ולא כתרגול!

האם את מכווצת נכון? נשים רבות חוששות מכיווץ לקוי שעלול לפגוע ברצפת האגן. באופן פשוט ניתן לבצע בדיקה עצמית הנקראת "סטופ פיפי": בזמן הטלת שתן, לאחר 4-5 שניות של השתנה יש לנסות לעצור את זרם השתן לכ 2-3 שניות. במידה והצלחת הכיווץ מתבצע בצורה נכונה. חשוב לציין שהמבחן הזה נעשה לצורך בדיקה חד-פעמית האם את מכווצת נכון, ואין להפוך אותו לתרגיל קבוע.

נשימה והרפיה

ההרפיה של שרירי רצפת האגן לא פחות חשובה מכיווץ שלהם- חשוב לדעת גם להרפות ולשחרר את אזור רצפת האגן.

שכבי בנוחות ושימי את שתי כפות הידיים על הבטן העליונה מתחת לקו הצלעות קחי נשימה עמוקה ושימי לב לתנועת החזה, הצלעות והבטן, נסי לנשום לתוך הידיים כך שהבטן מתרוממת בהכנסת אוויר. דמייני שהבטן בשאיפה היא כמו בלון שמתנפח מעט גם כלפי מטה, ומרפה את רצפת האגן. הכניסי אוויר, ספרי עד ארבע או שבע והוציאי את האוויר דרך הפה באיטיות. חזרי על הפעולה חמש עד שמונה פעמים. אחרי שניסית את תרגול הנשימה מספר פעמים בשכיבה עברי לתרגול בישיבה.



הוכן על ידי :

שחר לאופמן, רנדלה חורי גיריס, לימור אילוז, ואיבתיהאל זובידאת אגבאריה
במסגרת קורס רצפת אגן 2021, העמותה לקידום הפיזיותרפיה