

פעילות גופנית- האם את טובה לרצפת האגן שלי?



מידע כללי

שרירי רצפת האגן הם קבוצת שרירים הממוקמים בתחתית האגן. שרירים אלו אמורים לעבוד בכל פעילויות היום יום, כחלק משרירי היציבה.

בדומה לכל שריר בגוף שנחלש אם לא מחזקים ומאתגרים אותו, גם שרירי רצפת האגן עלולים להיחלש.

רצפת אגן חלשה מובילה לבעיות כגון בריחת שתן וצניחת איברי האגן. בנוסף - רבע מהנשים עלולות לסבול מתסמינים של דחיפות, תכיפות במתן שתן וקימות לשירותים בלילה.

השכיחות של בעיות ברצפת האגן גדלה ככל שמתבגרים - עקב הידלדלות במסת השריר, ירידה ברמות האסטרוגן בגוף וכן בשל תופעות לוואי של טיפולים תרופתיים ומחלות רקע שונות.

נמצא שפעילות גופנית וכן פעילות המשלבת אימון משקולות, תוך תרגול נכון של רצפת האגן, תורמים לחיזוק ולשיפור עבודת שרירי רצפת האגן

לכן רצוי ומומלץ לאמן ולחזק את שרירי רצפת האגן!

את רוצה לחזק ולא יודעת איך?

כאן תקבלי את המידע והמענה:

כיצד לתרגל שרירי רצפת אגן ביחד עם הרמת המשקולות? עקרונות מנחים בכל תרגיל:

1. טרם הרמת המשקולת -

לנעול/לאסוף את שרירי רצפת האגן (הסוגרים) והרמתם כלפי מעלה.
יעזור לנו לדמיין: סגירת הסוגרים ושאיבתם כלפי מעלה כאילו שותים מקש.

בזמן הרמת המשקולת -

שמירה על הכיווץ בזמן הפעילות.
יעזור לנו לדמיין: כיווץ פי הטבעת, להרגיש תחושה של התאפקות.

2. לזכור לנשום!

אולם יש להמשיך ולשמור על כיווץ שרירי רצפת האגן, גם בשאיפה וגם בנשיפה.

מה יעזור להתמיד בתרגול לאורך זמן?

- כתבי דף מעקב תרגילים.

- התארגני לתרגול משותף ביחד עם חברות.

- שלבי כיווץ וחיזוק של שרירי רצפת אגן בפעילויות סטטיות ודינמיות במהלך היומיום: למשל, בישיבה מול המחשב/טלוויזיה, בתור בסופר, בצעידיה בפארק/צעידיה עם הכלב.

- כווצי את שרירי רצפת האגן בכל פעילות חד פעמית: הרמת שקיות, הרמת התינוק- שימי לעצמך תזכורת בטלפון הנייד.


רעיונות לתרגול רצפת אגן תוך שימוש במשקולות:

התרגילים המוצגים הם לפי דרגות קושי עולות. בתחילה, בכל תרגיל חדש נסי לתרגל ללא המשקולות. אם הצלחת לבצע 10 חזרות, ניתן להתקדם לעבודה עם המשקולות. ניתן להיעזר בבקבוקי מים של ליטר וחצי או קופסאות שימורים במקום משקולות.

איך יודעים כמה לתרגל?

פעמיים-שלוש בשבוע
3 סטים של 10 חזרות
מנוחה של דקה בין הסטים

דף תרגילים

מנח	הוראה	הדגמה
ישיבה	כווצי את שרירי רצפת האגן תוך כדי נשיפה (הרגישי שאת מנתקת את הסוגרים מהכיסא) והרימי את הידיים. בהכנסת האוויר, הורדי את הידיים למטה, והרפי את שרירי רצפת האגן	

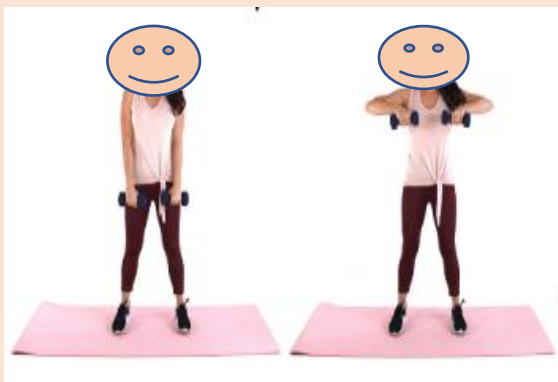
בקימה לעמידה, נשפי וכווצי את שרירי רצפת האגן



קימה משיבה לעמידה

עמידה

בהרמת הידיים והמשקולות נשפי וכווצי את שרירי רצפת האגן.



1. תנועת חתירה עם הידיים

בדחיקת המשקולות למעלה נשפי וכווצי את שרירי רצפת האגן.



2. סקווט עם הוספת הידיים

3. תרגיל לאנג'



בהתרממות לעמידה זקופה נשפי וכווצי את שרירי רצפת האגן.

הליכה



הליכה במקום תוך הרמת ברכיים למעלה. בכל 10 צעדים כווצי את שרירי רצפת האגן למשך 5 צעדים.

לכל שאלה נוספת תוכלי להתייעץ עם פיזיותרפיסטית העוסקת בתחום בהצלחה!

הוכן ע"י נירית גבע, ליאת לביא-ניסן, ליטל בורוש ועדי ראובן, במסגרת קורס רצפת אגן 2021, העמותה לקידום הפיזיותרפיה