

בהריון? עברת צירים או לידה? הפות מרגישה ונראית שונה?

זה נורמאלי וטבעי.
חשוב לנו שתדעי שעם תרגול נכון ועם הזמן דברים ישתפרו.

אז מה לעשות? קודם כל נבין את פעולת כיווץ רצפת האגן.

כיווצי-סגרי סוגרים (כמו בהתאפקות לגזים) מהר והכי חזק שאת יכולה ולהרפות.
ייתכן ותצליחי לבצע זאת טוב יותר תוך כדי נשיפה.



מתי נבצע כיווץ ?

לפני ובמשך ביצוע מאמץ -
בתקופה זו כל פעילות יכולה להיות
מאמץ (הרמת תינוק / עיטוש /
שיעול / קינוח אף / שינוי תנוחה)

והמטרה -

למנוע דליפת שתן/ גז /צואה.

איך נחזק ונתקדם?

לנסות לבצע כ-10 כיווצים חזקים ומהירים.
גם אם מתחילים מסט של 2 כיווצים
הכל בסדר, השריר יתחזק עם התרגול!
חשוב לתרגל בכל יום ועדיף בצימוד
לפעילות אחרת (חימום אוכל/ מילוי
אמבטיה/ קיפול כביסה).

והמטרה -

חיזוק השרירים ושיפור זרימת דם וסיינע
בשיקום הרקמה לרבות קרעים,
חתכים וספיגת בצקות.

היי קשובה לעצמך ואם את חשה
קושי בכיווץ או בזיהוי יש לפנות
לייעוץ, הדרכה וטיפול אצל
פיזיותרפיסטית מומחית בשיקום
רצפת אגן.



הוכן ע"י עדי קייזר וענבר לויין

במסגרת קורס רצפת אגן 2021, העמותה לקידום הפיזיותרפיה.