

עלון מידע בנושא דליפת שתן במאמץ

מה זה דליפת שתן?

איבוד שתן לא רצוני הניתן להבחנה בבדיקה

כ-25% מהנשים יחוו אפיזודה של דליפת שתן במהלך חייהן.

שיא האירעות בין הגילאים 40-50.

מה זה דליפת שתן במאמץ?

דליפת שתן אשר מתרחשת בעת עליית לחץ תוך בטני במהלך פעולות היומיום כגון עיטוש/ שיעול/ צחוק וכן במאמץ פיזי כגון פעילות גופנית



למה זה קורה?

היחלשות שרירי רצפת האגן ו/ או חולשת הסוגר

גורמי סיכון:

- מין (נשים < גברים)
- ולדנות
- גיל
- מחסור באסטרוגן
- עצירות
- עודף משקל

מה הטיפול?

פיזיותרפיה לרצפת אגן

- טיפול שמרני, אשר עוסק באימון ושיקום שרירי רצפת האגן בליקויים שונים כגון: דליפת שתן, חוסר שליטה בסוגרים, כאבים בקיום יחסי מין

- הפיזיותרפיסטית תבצע תשאול ובדיקה מקיפה על מנת להתאים את הטיפול הספציפי המתאים למטופלת הנמצאת מולה

- לרוב המפגש יכלול טיפול התנהגותי ותרגילים

טיפול תרופתי

טיפול ניתוחי

אבל את יכולה להתחיל לתרגל כבר מעכשיו-

ניתן לתרגל בכל תנוחה, בחרי את התנוחה הנוחה לך: שכיבה, ישיבה או עמידה

כווצי את שרירי רצפת האגן 10-3 שניות בהתאם ליכולתך כ-10 כיווצים בעוצמה גבוהה

- הקפידו להרפות לחלוטין ולנוח כ- 10-3 שניות בין כיווץ לכיווץ
- שימי לב שאת נושמת באופן סדיר ולא עוצרת את הנשימה
- ואריאציה נוספת לתרגול זה היא כיווץ הדרגתי בשלושה שלבים: להתחיל בכיווץ בעוצמה נמוכה ולעלות ב3 פעימות לכיווץ המקסימלי (ניתן לדמיין "עלייה במעלית")

בצעי 5-10 כיווצים מהירים וחזקים

- הרפי לחלוטין טרם הכיווץ הבא

כיצד תדעי שאת מכווצת נכון?

- דמייני שאת מנסה להתאפק מלהטיל שתן/ לשחרר גז
- בעת הטלת שתן ניתן לעצור באופן מודע- כאשר הזרם מפסיק זו התחושה שאת אמורה להרגיש בעת כיווץ (אין לעשות זאת כתרגול אלא רק על מנת להבין את התנועה הרצויה)

מה המינון?

- כ-3 פעמים ביום, 4-5 פעמים בשבוע למשך כ-5 חודשים ולאחר מכן כפעמיים בשבוע על מנת לשמר את המצב

והתרגיל החשוב מכל-

נעילה במאמץ- כווצי את שרירי רצפת האגן לפני ובזמן כל פעולה הזורשת מאמץ (עיטוש/ שיעול/ צחוק/ הרמת שקית קניות/ הרמת תינוק וכדומה)