

בשנתיים האחרונות **מחלת הקורונה** הפכה להיות חלק מחיינו, רבים מהאנשים שנחשפו למחלה מתמודדים עם תופעות לטווח הארוך גם לאחר ההחלמה. בין התסמינים אשר חולים ומחלימים מדווחים הינם שיעול, קשיי נשימה וחולשת שרירים.

על מנת להפיק שיעול יעיל אנו מעלים לחץ תוך בטני אשר בין היתר מעלה את העומס על רצפת האגן. עייפות וחולשת שרירים לאחר הקורונה עשויים להופיע גם בשרירי רצפת האגן. לכן, אם חלית בקורונה יתכן ויופיעו בין היתר תסמינים אשר יצביעו על החלשות שרירי רצפת האגן כגון- דליפת שתן בזמן שיעול\מאמץ או קשיים בהתאפקות.

**אז מה בעצם אנחנו מכווצים?** שרירי רצפת האגן ממוקמים סביב הסוגרים שלנו. בעת כיווץ רצפת האגן נדמה תחושה של התאפקות למתן שתן או גז. ננסה לדמיין את הסוגרים נאספים כלפי מעלה.

**ישנם תרגילים אשר ניתן לבצע באופן עצמאי לחיזוק שרירי רצפת האגן:**



④

את התרגיל הבא נתחיל בישיבה על כסא.

ניקח שאיפה דרך האף, בהוצאת אוויר נכווץ את רצפת האגן, ננסה להחזיק את הכיווץ תוך כדי ביצוע מעבר לעמידה, לאחר ההגעה לעמידה נבצע שחרור. באותו אופן ננסה לחזור לישיבה בכסא.

נחזור על התרגיל \_\_\_\_ פעמים.

③

את התרגיל הבא נבצע מול קיר\ שיש.

נניח שתי ידיים על המשטח, ניקח שאיפה עמוקה דרך האף ובהוצאת אוויר נדחוף בעדינות את המשטח תוך כיווץ שרירי רצפת למשך \_\_\_\_\_ שניות, נחזור על הפעולה \_\_\_\_\_ פעמים.

②

את התרגיל הבא מומלץ לבצע לפני שיעול, הרמת חפצים או ביצוע מעברים.

ניקח שאיפה עמוקה דרך האף נבצע איסוף וכיווץ של רצפת האגן ולאחריהם נבצע את הפעולה הרצויה – כגון שיעול.

①

את התרגיל הבא נבצע בישיבה זקופה.

ניקח שאיפה עמוקה דרך האף, נוציא אוויר ותוך כדי הנשיפה נאסוף את שרירי רצפת האגן. נחזיק כיווץ זה בעוצמה מרבית למשך \_\_\_\_ שניות. נחזור על התרגיל כ \_\_\_\_ חזרות.

בשלב מתקדם - ניתן לשלב את התרגיל תוך שימוש בטריפלו, הוצאת אוויר בשפתיים קפוצות או בזמן שאיפה.

**אם את/ה סובלים מאחד או יותר מהתסמינים אשר צוינו בתחילת הדף וזקוק ליעוץ נוסף, ניתן לפנות לפיזיותרפיסט/ית רצפת האגן או לצוות הפיזיותרפיה במחלקה בה הינך נמצא/ת**