



איך תשמרי על בריאות רצפת האגן שלך:

רונית בן אליהו, פיזיותרפיה ואוסטאופתיה לרצפת האגן, יוגה נשית וטיפולית

1. **המנעי מהפעלת לחץ בזמן הטלת שתן!** תנוחת התרוקנות - עדיף בישיבה!
2. בזמן יציאה רקטאלית: נשפי ובכך הרפי את אזור פי הטבעת, והימנעי מלחיצה אלימה ומומושכת כלפי מטה. תנוחת התרוקנות: ישיבה, גו ארוך, מוטה מעט קדימה, ברכיים מוגבהות מעט.
3. התאפקות בהחלט רצויה. אם הינך חשה בצורך לרוקן את השלפוחית בכל פעם שהינך חולפת על פני שירותים, בקרבת מים זורמים או בזמן כניסה/יציאה מהבית - אל תרוצי מייד: נשמי לאט, הרפי את הבטן, כווצי כיווצים עדינים, שטחיים, ארוכים - כ-5 שניות, כמו "קריצה" ארוכה, של שרירי הסוגרים, עד שהצורך ייעלם.
בשתיית 1.5-2 ליטר ליום השתדלי להסתפק ב- 7-9 הטלות שתן ביום, ולכל היותר עוד אחת בלילה, בגילאים מתקדמים - עד שתיים בלילה.
4. שתייה במשך היום רצויה וחשובה - 1.5-2 ליטר של מים או תה צמחים, לאורך היום. שתייה מרובה מסייעת להתאפקות, מונעת דלקות בדרכי השתן. הפחיתי משקאות משתנים כמו קפה, תה, קולה ואלכוהול.
5. יש להימנע מהתאפקות יתר - חשוב להתאפק - אך לא יותר מ-3-4 שעות. חשוב לאפשר לשלפוחית מחזוריות של התאפקות - הרפיה והתרוקנות.
6. עצירות - דאגי לתזונה עתירת סיבים, ותוספת פרוביוטיקה.
7. יש להפחית עומס מכאני על רצפת האגן - יש לטפל בשיעול ממושך, אלרגיות כרוניות מלוות בהתעטשויות, חולשה של שרירי בטן עמוקים, השמנת יתר - כל אילו גורמים ללחץ ממושך על רצפת האגן.
8. יש להימנע מהרמת משאות כבדים, הימנעי מפעילות אירובית הקשורה בהעלאת עומסים על רצפת האגן (ריצה, קפיצות) - בעיקר אם רצפת האגן חלשה!
9. בפעילות שמעלה לחץ תוך בטני - הרמת משא, פעילות ספורטיבית - התחילי בנשיפה, כווצי ואספי את שרירי רצפת האגן ושרירי הבטן העמוקים - לפני ובמהלך הפעילות.



10. על מנת לחזק את רצפת האגן: התחילי את התרגול בשכיבה על הגב, רגליים כפופות ועומדות על הרצפה, לנשום 2-3 נשימות עמוקות להרפיה.
ואז : לכווץ- לסגור ולאסוף את שרירי רצפת האגן בנשיפה, לספור 2-3 שניות, להרפות ולשחרר. לנוח 10 שניות. לבצע את התרגיל 10 פעמים.
בהמשך, כשיש שיפור, מעלים את משך הזמן של איסוף רצפת האגן ל-10-5 שניות, מוסיפים איסוף של שרירי הבטן העמוקים, הרפיה ומנוחה למשך זמן זהה.
רצוי לבצע מספר פעמים ביום בתנוחות שונות, ובהדרגה להעלות את דרגת הקושי- ולתרגל גם בישיבה, עמידה.



ואף אחד סביבך לא יודע- זה הסוד שלך!
אל תהססי לפנות לייעוץ, הדרכה וטיפול!

רונית בן אליהו, פיזיותרפיה ואוסטאופטיה לשיקום רצפת האגן, יוגה נשית וטיפולית.

ronit.physio@gmail.com
<http://www.ronitb.co.il>

054-4472413