



בית חולים לים
ליולדות ונשים



פיזיותרפיה לרצפת אגן לאחר לידה

בתום ההיריון והלידה, מתחיל תהליך ההתאוששות של גופך. השלב הראשוני הוא "משכב הלידה" אשר מתחיל עם צאת השליה ונמשך כ-6 שבועות. בדף זה תמצאי הסבר לגבי השינויים הצפויים בגופך בעקבות ההיריון והלידה וכיצד להתמודד עמם.

שרירי רצפת האגן הינם השרירים התומכים באיברי האגן ומרכיבים את הסוגרים של מערכת השתן, הנרתיק ומערכת העיכול. מכאן שרצפת אגן בריאה חשובה לתפקוד תקין של הסוגרים (שליטה על יציאות: שתן, צואה וגזים), לשמירה על מנח איברי האגן, במטרה למנוע צניחות ולתפקוד תקין של מערכת המין.

להיריון השפעה על יציבות, על שרירי הבטן ועל שרירי רצפת האגן. בתקופה זו מתרחשים בגופך שינויים פיזיולוגיים רבים המובילים לשינוי במערכות הגוף ובפרט לעומס רב על דופן הבטן ורצפת האגן וכתוצאה מכך להיחלשותה ולפגיעה בתפקוד השרירים בה. בהמשך, שרירי רצפת האגן והבטן, עתידים לחוות מאמץ אדיר **במהלך הלידה** ומה שעשוי לפגוע בתפקודה התקין של רצפת האגן. קרעים, חיתוך חיץ, זמן לחיצות ממושך, לידה מכשירנית, כל אלו עשויים להעלות אף יותר את הסיכון לנזק ברצפת האגן והחמרת הסימפטומים.

מתי כדאי להיוועץ בגינקולוג ו/או אורוגינקולוג?

הליכה תכופה לשירותים, דליפת שתן כתוצאה ממאמץ או דליפת שתן כתוצאה מדחיפות להגיע לשירותים, דליפת צואה ו/או גזים, קשיי התרוקנות, עצירות, כאבים, קרעים, חתכים, תפרים וצלקות לאחר לידה, תחושה של כבדות בנרתיק וצניחת איבר דרך פתח הנרתיק, כאבי גב תחתון ואגן, כאבים ביחסי אישות ועוד.

רגע לפני שאת חוזרת לסדר יומך העמוס, קחי לעצמך רגע ותני את הדעת לעניין חשוב - רצפת האגן שלך. תרגול פשוט (אך עקבי...) יאפשר לך לחזק את השרירים הללו, להמנע מנזקים ו/או לפתור בעיות קיימות

הנחיות כלליות לשיקום רצפת האגן לאחר לידה:

- ♡ המנעי מנשיאת משקל כבד מעבר לתינוק/ת.
- ♡ כיווץ לפני מאמץ: הקפידי לכווץ סוגרים לפני כל הרמת משקל / תינוק / עיטוש / שיעול / קינוח אף / בכל שינוי תנוחה (מעבר משכיבה לישיבה, ישיבה לעמידה).
- ♡ הקפידי על שתיה מרובה.
- ♡ הקפידי על תזונה מאוזנת ועתירת סיבים למניעת עצירות.
- ♡ המנעי מלחיצות בשירותים בעת מתן שתן או צואה.
- ♡ השתדלי לנוח ככל האפשר.
- ♡ הקפידי על תרגול רצפת אגן - המשפר זרימת דם ומסייע בשיקום הרקמה לרבות קרעים, חתכים וספיגת בצקות.
- ♡ חשוב שתחזרי לפעילות מבלי לגרום לנזקים או להחמירם. לכן רצוי כי לפני חזרתך לפעילות גופנית תיוועצי עם פיזיותרפיסטית לרצפת האגן לשם הערכה והדרכה מותאמת.

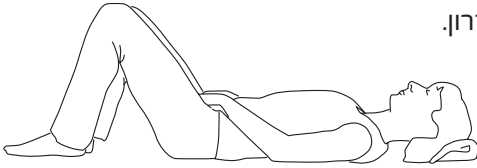
תרגול בסיסי של רצפת האגן מומלץ כבר לאחר הלידה:

♥ חשוב שתלמדי לזהות את שרירי רצפת האגן ולהפעילם בשילוב נשימה ובתזמון עם יתר שרירי הגוף אך הקפידו לתרגל ללא כאב או רגישות!
♥ לתרגול הראשוני התחילי ב-3-6 חזרות מכל תרגול ובהדרגה התקדמי ל-10-5 חזרות בשלושה סטים, דקה מנוחה בין סט לסט.

1

התחילי בתרגול נשימה והרפיה:

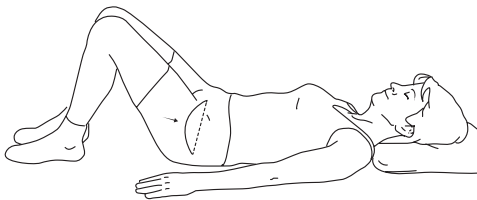
שכבי על הגב עם ברכיים כפופות ברוחב האגן, כפות רגליים מונחות מקבילות על המזרון. הניחי שתי ידיים על הבטן התחתונה. בשאיפה הבטן מתרחבת, בנשיפה הבטן נאספת פנימה. תרגלי כך מספר דקות.



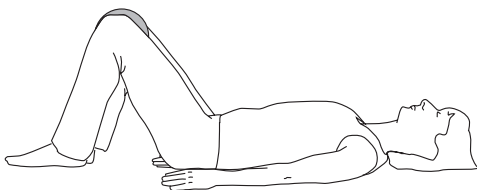
2

לתחילת שיקום וחיזוק שרירי קרקעית האגן:

שכבי על הגב, ברכיים כפופות ברוחב האגן, כפות רגליים מונחות מקבילות על המזרון. ידיים מונחות לאורך הגוף. שאפי אויר (הכניסי אויר לריאות), ואז בצעי נשיפה ארוכה ואיטית, כווצי-סגרי סוגרים (כמו בהתאפקות) מהר והכי חזק שאת יכולה! ומייד להרפות. חשוב לדעת כי "העבודה" (התרגול) תמיד מתבצעת בזמן הוצאת האוויר, בזמן הנשיפה.



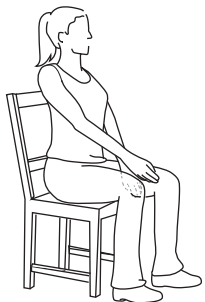
המשיכי לשכב על הגב, ברכיים כפופות ברוחב האגן, כפות רגליים מונחות מקבילות על המזרון. ידיים מונחות לאורך הגוף. כרית או כדור בין הברכיים. הכניסי אויר לריאות, ואז בזמן הנשיפה, הדקי כרית / כדור בין ברכיך, כווצי רצפת אגן אספי את הבטן התחתונה פנימה מבלי לבטל את הקשת המותנית, למשך 5 שניות והרפי למשך 10 שניות.



3

בישיבה על כסא - שבי על קצהו הקדמי של הכסא, כך שתרגישי את הסוגרים על המושב. ידיך מוצלבות וכפות ידיך על הצד הפנימי של הברכיים.

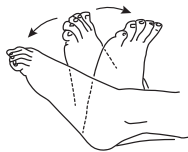
קעת התנגדי לסגירת הברכיים וסגרי סוגרים כמו בפעולת התאפקות. הרגישי תנועת סגירה והרמה ממושבת הכסא. נסי להחזיק חזק ככל האפשר את הכיווץ למשך 2-3 שניות בכל פעם. כשאת יושבת עדיין על קצה הכסא הקדמי, השעני לאחור על משענת הכסא ובצעי כיווצים של פי הטבעת. נסי להחזיק חזק ככל האפשר את הכיווץ למשך 2-3 שניות.



4

להורדת בצקות ברגליים

שכבי על הגב, הגביהי רגלייך מעל גובה הלב על כרית גדולה. ישרי ברכיך ומתחי את קרסולייך לפנים ולאחור. משך התרגול המומלץ: 5 דקות פעם בשעה.



בכל מקרה בו את חשה אי נוחות או החמרה בתפקודך או אם את מעוניינת לדעת בוודאות שאת מתרגלת נכון - מומלץ לתאם תור לפיזיותרפיסטית רצפת אגן בקופת החולים אליה את שייכת.

הרימי את רצפת האגן ושמרי עליה !

בכל שאלה אל תהססי לפנות אלינו

צוות הפיזיותרפיה לשיקום רצפת האגן, המרכז לבריאות האישה, המרכז הרפואי ת"א

לתיאום תורים ניתן ליצור קשר בדרכים הבאות:

pturog@tlvmc.gov.il | 03-6925615 | 03-6925657 (שלוחה 4)

לשם תיאום תור יש להעביר הפנית רופא לטיפול פיזיותרפיה לרצפת אגן עם התחייבות גורם מממן (טופס 17)