

## פיזיותרפיה לשיקום רצפת האגן - מידע למטופל/ת

### מהי רצפת האגן ומתי יש צורך לטפל בה?

רצפת האגן ממוקמת בתחתית האגן ומורכבת משרירים, רקמות חיבור, כלי דם ועצבים. תפקידיה העיקריים הינם לתמוך באיברי האגן, לסייע לייצוב הגוף ולאפשר תפקוד תקין של מערכות המין, השתן והצואה. תפקוד לקוי של שרירי רצפת האגן שכיח, ועלול להתפתח במהלך החיים בנסיבות שונות: במהלך היריון או לאחר לידה, בעקבות ניתוחים באזור האגן, או נלווה לבעיות רפואיות כגון כאבי גב תחתון, סוכרת, מחלות נוירולוגיות ומחלות ריאה.

### הליקויים הנפוצים ברצפת האגן הינם:

- אי שליטה במתן שתן או צואה ודליפת שתן במאמץ.
- קושי במתן שתן וצואה.
- כאבים או קושי בקיום יחסי מין.
- כאבים או אי נוחות באגן.
- צניחת איברי האגן.
- שכיחות ליקויים אלו גבוהה יותר בנשים מאשר בגברים, אך הטיפול מיועד לשני המינים וגם לילדים. אבחון הבעיה מבוצע ע"י רופא/ה.

### מה כולל הטיפול הפיזיותרפי לרצפת האגן?

לאחר האבחון, תופנה/י למכון הפיזיותרפיה, בו תבצע בדיקה של רצפת האגן ואזורים רלוונטיים נוספים. בהתאם לכך תתקבל החלטה, בשיתוף איתך, באשר לדרך הטיפול. הטיפול כולל מספר מרכיבים, שיותאמו על ידי הפיזיותרפיסט/ית בהתאם למצבך:

- הדרכה להפעלה נכונה של שרירי רצפת האגן, לצורך חיזוק והרפיה.
- המלצה להרגלי התרוקנות נכונים.
- תרגול שרירי רצפת האגן והדרכה לשימוש נכון בגוף בזמן תרגול ובחיי היומיום.
- שימוש במכשור כמו ביופידיבק או גירוי חשמלי לפי הצורך.

### חשוב לדעת!

הטיפול מתבצע בחדר נפרד, ורק על ידי פיזיותרפיסטים שהוסמכו לטפל בתחום זה. מספר הטיפולים ותדירותם יקבעו ע"י הפיזיותרפיסט/ית על פי שיקול דעת מקצועי והתקדמות הטיפול. להצלחת הטיפול נדרשים התמדה, שיתוף פעולה מלא שלך ולקיחת אחריות. זכויות מבוטחי מכבי לטיפול זה מפורטות באתר [מכבי](#).

בעיות ברצפת האגן עלולות לגרום סבל רב והפרעה לאורח החיים. עם זאת, אי נעימות, בושא וחוסר ידע גורמים פעמים רבות לעיכוב הפנייה לבירור רפואי ולקבלת הטיפול.

חשוב לדעת שטיפול בבעיות רצפת האגן בשלבים המוקדמים ימנע החמרה של המצב ויאפשר שיפור משמעותי של איכות החיים ואף ריפוי מוחלט של הבעיה.

לקראת הטיפול בפיזיותרפיה:

- הבא/י איתך הפניה מרופא/ה ובדיקות הקשורות לבעיה.
- בעת קביעת התור נא ציין/י שמדובר בטיפול לרצפת האגן.
- הימנע/י במידת האפשר מומאמצים או פעולות שגורמות לאי נוחות באזור רצפת האגן או לדליפת שתן.