|  |
| --- |
|  |
| **אימון לחיזוק שרירי רצפת האגן - תרגילי Kegel** |
| http://www.sheba.co.il/sites/shebasuper/_media/site/null.gif |
| התרגילים קרויים על שם דר' ארנולד קיגל (Kegel), גינקולוג אמריקאי, שתכנן עבור המטופלות שלו סדרת תרגילים הנקראת "תרגילי Kegel".ה תרגילים מיועדים לנשים הסובלות מאי-שליטה על השתן. זוהי בעיה שבה נשים חוות  שחרור לא רצוני של טיפות שתן, בעיקר כאשר הן מתעטשות או משתעלות. התרגילים פותחו כדי לחזק את שרירי רצפת האגן והם מומלצים גם לתרגול לאחר לידה.  אנחנו נציג לפניכם את סגנון התרגול לרצפת האגן על פי קגל, עם השינויים שנעשו עבור המטופלים שלנו במרכז לרפואה מינית בשיבא, תל השומר. התרגול נעשה במספר שלבים:  **שלב 1: זיהוי שרירי רצפת האגן** זיהוי שרירי רצפת האגן נעשה תוך מתן שתן, כאשר הרגלים מפושקות מעט. השרירים אותם מכווצים כדי לעצור את זרימת השתן, הם השרירים עליו עובדים בתרגילי קיגל. עצירה כזו של מתן שתן אינה מומלצת, אלא לצורך זיהוי השריר בלבד, לכן יש לזכור שמייד עם הזיהוי יש לעבור לתרגול עצמו.  **שלב 2:  תרגיל  ראשון** אחרי שזיהית את השרירים בזמן תרגול עצירת השתן, תוכלי להמשיך בתרגול קגל הראשון. את התרגיל ניתן לעשות בשכיבה על המיטה עם ברכיים כפופות לא צמודות או בישיבה ליד השולחן כשאת רכונה קדימה. תרגיל kegel הראשון מורכב מלחיצת השריר למשך שלוש  שניות (ספירה איטית מ-1 עד 3), הרפיה לשלוש שניות ושוב לחיצה ושוב הרפיה. חזרי על כך 5 פעמים בכל אימון,  ותעשי 3 אימונים ביום. אם קשה לך לכווץ את השריר למשך שלוש שניות, התחילי לכווץ למשך שנייה ולאט לאט הוסיפי לכווץ עד שתגיעי לזמן של שלוש שניות. אם קל לך תעלי ל- 5 שניות כיווץ ו-5 שניות מנוחה. האימון יגרום לחיזוק השרירים. ברגע שאת מתחזקת, עלי את מספר החזרות בכל אימון, עד שתגיעי ל- 10 כיווצים והרפיות בכל אימון. את האימונים ניתן לעשות בכל מקום ובכל זמן מבלי שאף אחד יוכל להבחין בך. על מנת להקל על התרגילים, את יכולה לשלב נשימות מתאימות: בזמן הכיווץ תוציאי אויר (נשיפה). תוכלי להקל על האימון על ידי עצימת  העיניים או סגירת כפות הידיים בזמן הכיווץ. שרירי פי הטבעת עשויים אף הם להתכווץ בשעת התרגיל. אולם אם את חשה את שרירי הירך, הישבן או הבטן נעים אף הם – יתכן שאת לא מכווצת את השריר הנכון.  **שלב 3: בדיקת עבודת השרירים** לאחר תחילת האימונים, שכבי על המיטה, שימי אצבע בפתח הנרתיק וכווצי את שרירי רצפת האגן. שימי לב אם את יכולה לחוש בהתכווצות השריר סביב אצבעך ובהרפיה. כדאי לשמן את האצבע בחומר לחות או להרטיבה במים, שהמגע יהי נוח. תוכלי לחזור על הבדיקה לאחר מספר שבועות של אימון, ולבדוק אם חל שינוי בחוזק השרירים.  **שלב 4: תרגיל שני** התרגיל השני דומה לראשון,  אלא שהוספנו גם פעולת שחרור /דחיפה של השרירים כלפי חוץ. כמו בתרגיל ראשון, מכווצים את השרירי ל- 3 שניות, עושים הרפיה ל-3 שניות, ועכשיו דוחפים את השרירים כלפי מטה ל-3 שניות (כמו שלוחצים להטיל שתן או להוציא צואה) ושוב הרפיה 3 שניות. וחוזרים כמו בתרגיל הראשון. בתרגיל זה הדגש הוא יותר על לחץ באזור הנרתיק מאשר באזור פי הטבעת.  **שלב 5: תרגיל שלישי** התרגיל השלישי דומה לראשון, אלא שהפעם הכיווץ וההרפיה נעשים במהירות רבה ככל האפשר. עושים 10 פעמים כיווץ/ הרפיה מהירים, שלוש פעמים ביום. אם זה קשה, התחילי ממספר נמוך של תרגולים ולאט תעלי במספר.    **הערות:**  בתחילת האימונים השרירים מתבלבלים, אך עם הזמן תוכלי לבצעו הכול בנינוחות ובקלילות. אם את חשה בעת התרגול אי נוחות מסוימת, הפחיתי במספר התרגילים שבכל אימון, אך אל תמנעי מלבצע אותם. אי הנוחות נובעת מהעבודה על השרירים. חשוב לחזק אותם בדיוק כפי שמאמנים שרירים אחרים בגוף.   מומלץ שתרגילים אלה יהפכו להרגל יום-יומי לשמירה על רצפת האגן שלך. |