



Day 24

ריצה לשירותים - החלשות שרירי קרקעית האגן

אחת מכל 3 נשים מעל גיל 40 סובלת מבריחת שתן לפחות פעם אחת בשבוע. כ-10% מהן סובלות מדליפת שתן חמורה בחיי היומיום שמאוד פוגעת באיכות חייהן. גם דליפת שתן מזערית של טיפות בודדות יכולה לגרום לתחושת אי־נוחות ממש גדולה

בתחתית האגן יש את הסוגרים שהם 3 פתחים: פי הטבעת, פתח הנרתיק וצינור השתן. וכשהם נחלשים עלולה להיגרם "דליפת שתן", במצב כזה, כל פעולה שמעלה לחץ תוך בטני לדוגמא שיעול, התעטשות, צחוק, צעקה, וגם פעילות גופנית, עלולה לגרום לדליפת שתן כי הסוגרים לא מצליחים לתפקד בצורה יעילה

קודם כל, כדאי לבדוק מה מצב קרקעית האגן שלך. את המבחן תוכלי לעשות לבד. את עושה פיפי, נותנת לשתן לצאת, ואז מנסה לעצור את הזרימה ולספור עד 5. אם הצלחת לעצור 5 שניות ואז להמשיך לעשות פיפי מצבך מצוין, וגם אם הצלחת 4 מצבך סבבה לגמרי, אם הצלחת 3 שניות, תצטרכי לחזור על הבדיקה שוב עוד חודש, ואם הצלחת רק שנייה אחת או שתיים, קרקעית האגן שלך די חלשה.... במצב שקרקעית האגן ממש חלשה כדאי לבקש מרופאת המשפחה שלך הפנייה לפיזיותרפיסטית לקרקעית אגן



הפתרון - תרגול שרירי קרקעית האגן

אז מה עושים....? הפתרון הוא פשוט - תרגול של השרירים. ממש ככה. תרגול קבוע של שרירי קרקעית האגן מונע מצבים שבהם לא תוכלי לשלוט בסוגרים, מונע צניחה של האיברים הפנימיים ומשפר את איכות החיים

התרגול הוא ממש פשוט, כשאת תהיה במצב של ישיבה או עמידה, במצב ששלפוחית השתן שלך ריקה ולא לוחצת, את מנסה להתאפק מללכת לשירותים. את מנסה לדחוף את הסוגרים כלפי מעלה. כן, פיפי, קקי, וגינה, *הכל* לנסות לגייס פנימה לתוך ההתאפקות. ולשחרר. התרגול צריך להיות של כ 30 חזרות של התאפקות ושחרור והתאפקות ארוכה בסוף. כל התרגול צריך להיות רק של הסוגרים מבלי לערב את הישבן והבטן

מומלץ לעשות את תרגיל חיזוק קרקעית האגן בסוף כל אימון ריצה לפני שאת עושה מתיחות. את עומדת, עושה את עצמך בווה אל עבר האופק, ותוך כדי מנסה להתאפק מללכת לשירותים. זה הרגל מצוין להטמיע כל אימון - כי אז יודעת שוודאות שלא רק שאת מתחזקת אלא גם קרקעית האגן! אם יהיו לך עוד שאלות בנושא, אנחנו פה

