

פיזיותרפיה לשיקום רצפת האגן

מאת רוזלין אנדראוס, פיזיותרפיסטית מומחית לשיקום רצפת האגן

מהי רצפת האגן? רצפת האגן מורכבת ממערך שרירים, רקמות חיבור, כלי דם ועצבים אשר יוצרים ביחד ערסל בתחתית האגן. דרך רצפת האגן עוברים צינור השתן, הנרתיק ופי הטבעת. על רצפת האגן מונחים אברי האגן והבטן. רצפת אגן בריאה חשובה לתפקוד היומיומי שלנו, היא מאפשרת לנו לשלוט על הסוגרים, תומכת ומייצבת את עמוד השדרה ושומרת על מנח תקין של אברי האגן והבטן. כמו כן רצפת אגן בריאה חשובה לתפקוד המיני וחיונית בזמן ההריון ובמהלך הלידה.

בעיות ברצפת האגן אצל נשים שכיחות ומלוות בקשיים נפשיים, חברתיים ובהוצאות כספיות. ככל שמספר הלידות גדול יותר, הסיכון לנזק גדל. כמו כן, עם העלייה בגיל עולה מספר הנשים הסובלות מבעיות בתפקוד רצפת האגן. לכן חשוב לפנות לעזרה ולאבחון מקצועי על מנת לשפר את איכות החיים.

מה התפקיד של שרירי רצפת האגן? שרירי רצפת האגן מורכבים משלוש שכבות לשרירים אלה יש מספר תפקידים: כיוצא גורם לסגירת הסוגרים והרפיייתם חשובה בזמן התרוקנות ובכך הם מסייעים בשליטה במתן שתן וצואה. שרירים אלה, יחד עם הרקמות מסביב, שומרים על מנח תקין של איברי האגן והבטן (שלפוחית, רחם, רקטום). בנוסף, שרירי רצפת האגן עובדים יחד עם שרירי היציבה של הבטן והגב, לכן רצפת אגן בריאה יכולה למנוע כאבי גב תחתון ונזקים שנגרמים "ע"י הרמת משאות כבדים רפיון של שרירים אלה עלול לגרום למספר בעיות: אי שליטה במתן שתן, אי שליטה של גזים / או צואה, צניחות של איברי האגן. במקביל יכול להיות מצב הפוך של כיווץ יתר של שרירי רצפת האגן, שעלול לגרום לקשיים בהתרוקנות, לאו כאבים בזמן קיום יחסי מין. מהו טיפול פיזיותרפי לשיקום רצפת האגן? הטיפול היעיל ביותר הוא טיפול מניעתי בטרם תתעוררנה בעיות בתפקוד של רצפת האגן. לפי הספרות תרגול נכון וספציפי לחיזוק רצפת האגן עשוי לשמור על רצפת אגן בריאה ואף למנוע היווצרות בעיות בתפקוד של רצפת האגן. אולם, תרגול בלבד אינו תמיד מספק

פתרון לכל הנשים שסובלות מבעיות באזור זה . לכן מומלץ הטיפול הפיזיותרפי, שניתן אחרי בדיקה או בחון מדויק לבעיה שממנה סובלת המטופלת "ע"י רופא מומחה כגון: אורולוג ניג, קולוג, אורוג ני קולוג וגסטרואנטרולוג. פעמים רבות הטיפול הפיזיותרפי נעשה בשילוב עם תרופות מתאימות לפי המלצת הרופא או אחרי ניתוח לתיקון הבעיה . מי מופנתי לטיפול פיזיותרפיה? לטיפול פיזיותרפיה מופנות נשים אשר סובלות מהתסמינים הבאים • : איבוד שתן במאמץ • דחיפות ותכיפות במתן שתן • שילוב של שתי הבעיות • .אי שליטה על גזים ו/או צואה • .כאבים באגן וברצפת האגן • .צניחות של אברי האגן בדרגה קלה- בינונית • . קשיים בהתרוקנות כגון עצירות . מה הטיפול כולל? הטיפול הפיזיותרפי הינו שיקומי ונעשה בעזרת פיזיותרפיסטית מומחית בתחום . אין מדובר בטיפול כואב. הטיפול כולל תשאל המטופלת על הבעיה הספציפית ועל הבריאות הכללית שלה, הסבר מפורט על מבנה רצפת האגן ועל הבעיה שממנה היא סובלת. בהמשך תבצע הפיזיותרפיסטית הערכה ובדיקה פיזיקאלית לרצפת האגן ולמבנים השכנים . במהלך הטיפול תלמד המטופלת לזהות את השרירים של רצפת האגן, להפעילם ולשלוט בהם . הטיפול כולל טכניקות ידיות, טיפול התנהגותי לשליטה על השלפוחית, שימוש במכשיר ביופידבק , שהינו ציוד מקצועי מתקדם המאפשר לימוד ואימון של שרירי רצפת האגן, חיזוק השרירים והחזרתם לתפקוד מלא . חלק בלתי נפרד מהטיפול הינו הדרכה ו הקניית הרגלי התרוקנות נכונים . היכן הטיפול מתקיים ? הטיפול מתקיים במרכז הרפואי, זיו במכון לפיזיותרפיה ב, חדר נפרד וסגור המותאם במיוחד לטיפול מסוג זה . הטיפול נעשה בהמלצה של רופא מומחה ניג(קולוג, אורולוג, אורוג ני קולוג, גסטרואנטרולוג) ובצירוף טופס (17 התחייבות) או ע"י תשלום באופן פרטי . במסגרת השירות מתקיימת הדרכה קבוצתית ליולדות המאושפזות בבית חולים באמצעות תוכנית תרגילים המסייעת ליולדת בתרגול השרירים ומניעת נזקים לרצפת האגן בעתיד . מכשיר ביו-פידבק לטיפול פיזיותרפיה לשיקום רצפת האגן- ביו פידבק הוא כלי עזר חשוב להבנת עבודת שרירים נכונה למטופלת ולמטפלת כאחד . בעזרת ביו-פידבק ניתן לראות את יכולת כוץ השריר ע, וצמתו, משך זמן הכוץ, וכן להשיג הרפיה טובה . המכשיר, המצויד בחיישנים המסוגלים לקלוט את הפעילות החשמלית של השרירים, מתחבר לשרירי רצפת האגן מצד



אחד (דרך הנרתיק אצל האישה) ולשרירים "המפצים" מצד שני (למשל, לבטן). המידע מהשרירים עובר אל צג של מחשב וכך ניתן לראות אם הפעולה שבוצעה נעשתה ע"י השריר הנכון, כמה

כוח פיתח השריר ובמשך כמה זמן הוא הצליח לבצע זאת לפני שהתעייף. בצורה זו המטופלת מפתחת מאגר זיכרון שבאמצעותו ניתן יהיה לתרגל בבית גם ללא מכשיר. הביו-פידבק מאפשר לה לקצר תהליכי למידה כמו זיהוי השריר, הפרדת פעולתו משרירים אחרים, קישור בין מראה הגרף של כיווץ נכון לבין התחושה שלו, להבדיל מכיווץ לא נכון, וכך ניתן להמשיך בתרגול רק בעזרת זיכרון התחושה. בנוסף לכך, באותו מכשיר ניתן להשתמש בגירוי חשמלי שמסוגל לכווץ את השרירים (כשהם חלשים מאוד והאישה לא מסוגלת להפעילם בכוחות עצמה), כך שהמוח ילמד לזהות את מיקומם ולהפעילם. ניתן להשתמש בגירוי החשמלי כאשר יש בעיה של שלפוחית רגיזה, המתבטאת בדחיפות ותכיפות במתן שתן. ניתן בעזרת הגירוי החשמלי לדכא את רפלקס השלפוחית ובכך לשפר את היכולת להתאפקות ביו-ם יום. שימוש נוסף לגירוי החשמלי הינו להפגת כאבים ברצפת האגן (למשל, כאבים בנרתיק כתוצאה מחתך בזמן לידה). יעילות הטיפול ב- ביו פידבק גבוהה, היות שהמכשיר משלב תצוגה חזותית בהפעלת קבוצות שרירים ספציפיות.