

הדרכה לחיזוק שרירי רצפת האגן לאחר כריתה רדיקלית של הערמונית

שריר הסוגר הפנימי של שלפוחית השתן לעיתים ניזוק באופן בלתי נמנע במהלך הניתוח. וכתוצאה מכך קיימת אי שליטה במתן שתן. לחצו על הקישורים הרלוונטיים

בגברים קיים סוגר שני חיצוני היכול עם הזמן למלא את מקומו של הסוגר שנפגע, אך סוגר זה אינו חזק דיו. ולכן חשוב מאד לחזק את שרירי רצפת האגן. שרירי ריצפת האגן תומכים בשלפוחית השתן, מונעים את צניחתה ועוזרים בסגירתה המלאה.

כיצד ניתן לזהות את שרירי רצפת האגן:

שרירי ריצפת האגן הם השרירים אותם אתה מאמץ על מנת להפסיק את מתן השתן באמצע זרימתו, או כאשר אתה מתאפק כדי למנוע יציאה שלא בזמן המתאים. כדי להבין איך ניתן לכווץ את השריר יש להפסיק את מתן השתן באמצע ולשים לב איזה שריר כיווצתם ובאיזה עוצמה. באותה עוצמה שהשתן הפסיק יש לבצע את התירגול. **את התירגול אין לבצע בשירותים בזמן מתן שתן כי זה לא בריא. יש לנסות רק פעם פעמים לשם זיהוי בלבד.**

כיצד לבצע את התרגילים:

התרגילים ניתנים לבצוע בשכיבה, ישיבה, עמידה, תוך כדי צפייה בטלוויזיה, הליכה איטית. למעשה ניתן לבצעם כמעט תמיד למעט בשעת מאמץ גופני.

ביצוע התרגילים:

אמץ את שרירי ריצפת האגן, חזק ככל שתוכל עד לסגירה מוחלטת של הסוגרים. החזק את הסוגרים סגורים ככל שיעמוד לך כוחך, **עשה זאת בהדרגה עד למקסימום של עשר שניות.**

שים לב לא יותר מעשר שניות יותר זה לא בהכרח יותר טוב. התרגול מתחלק לשתיים: תרגילים 'ארוכים' ותרגילים 'קצרים'.

אופן ביצוע התרגול הארוך:

- אמץ את השרירים למשך עשר שניות.
- הרפה לעשר שניות לא פחות.
- חזור על התרגיל הנ"ל 15 פעמים.

בצע את התרגול בהדרגה. אם אתה מרגיש ששרירך עייפים - הפסק, עשית מספיק לאותו מחזור. מוטב לבצע פחות מחזורים אך לבצע אותם נכון ובשלמות. בסופו של דבר תתקדם עד ל- 15 מחזורי תרגול כנדרש (כ- 5 דקות סה"כ). אבל זה ניתן לביצוע לאחר כמה שבועות של תרגול. אל תתיאש המשך בתרגול בהתמדה.

אחרי שתשלים מספר מחזורי תרגול ככל שתוכל לא יותר מ-15, הרפה ל-30 שניות, ומיד לאחר מכן החל בביצוע התרגילים "הקצרים" בהתאם להוראות שלהלן:

- אמץ את השריר ואל תרפה למשך שניה אחת.
- השאר בהרפיה מוחלטת לשניה אחת.
- חזור על כך - 5 פעמים (סה"כ 10 שניות).
- השאר במנוחה - 10 שניות.
- חזור על כל המחזור הנ"ל - 4 או 5 פעמים.

מערכת שלמה של התרגילים "הקצרים" צריכה להימשך לא יותר משתי דקות.

התרגול כולו מורכב מ...

15 מחזורים של התרגילים "הארוכים".

4-5 מחזורים של תרגילים "קצרים".

סה"כ זמן תרגול כ-8 דקות.

כמה פעמים ביום רצוי לבצע את התרגילים:

רצוי לבצע את מערכת השלמה של התרגילים שלוש פעמים ביום: בבוקר צוהרים ובערב. אל תדחה את הפעם השניה לשעות הערב המאוחרות שכן אתה עלול לגלות ששרירך עייפים מדי. במקרה כזה מוטב שתפסח על הפעם השניה.

זכור! בזמן ביצוע התרגיל יש לנשום כרגיל ולא לאמץ שרירים נוספים. שרירי ריצפת האגן הם השרירים היחידים שמשתתפים בתרגיל. אין לאמץ את שרירי הבטן התחתונה, המותניים, הירכיים או כל שריר אחר.



מרכז רפואי רבין
בילינסון • השרון



מסונף לבית הספר לרפואה ע"ש סאקלר, אוניברסיטת ת"א

ברגע שתשיג שליטה מלאה במתן שתן תוכל להוריד את תכיפות התרגול. אך אל תפסיקו לחלוטין. תחילה תעבור לפעם אחת ביום במקום פעמים, ולאחר מכן אם לא תהייה נסיגה תוכל לעבור לפעמים בשבוע. אנו ממליצים להמשיך פעם בשבוע על מנת לשמור על כושרם של שרירך.

במידת הצורך ניתן להתקשר למרפאה:

אורולוגית א' טל: 03-9376901 3-2 ואורולוגית ב' 5 - 03-9377334