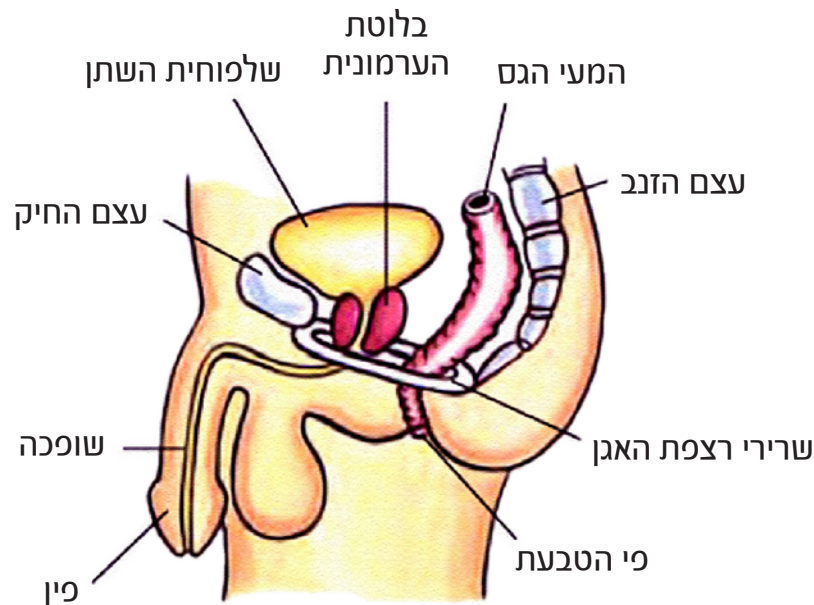


## זיהוי וחיזוק שרירי רצפת האגן לאחר ניתוח להסרת בלוטת הערמונית



ניתוח להסרת בלוטת הערמונית כרוך בהחדרת קטטר שתן. שלב ההתאוששות הראשוני לאחר הוצאת קטטר השתן מאופיין אצל חלק מהמטופלים בדליפת שתן בדרגת חומרה כזו או אחרת. הפגיעה במערכת השתן יכולה להיות תוצאה של תפקוד לקוי של שלפוחית השתן או תפקוד לקוי של הסוגרים במוצא השלפוחית. במערכת השתן הגברית ישנם שני סוגרים. **הסוגר הפנימי** לעיתים ניזוק במהלך הניתוח, **הסוגר החיצוני** הוא רצוני וניתן לחזק אותו על ידי תרגול וחיזוק שרירי רצפת האגן. שרירי רצפת האגן תומכים בשלפוחית השתן, מונעים את צניחתה ומסייעים בסגירתה המלאה. ברוב המוחלט של המקרים דליפת השתן תתרחש כאשר הלחץ התוך בטני יתגבר באופן פתאומי. לדוגמה בזמן פרץ **צחוק**, בזמן **שיעול**, בזמן **שינוי תנוחה במיטה** או מעבר מישיבה לעמידה, בזמן **התעטשות** ועוד.

### כיצד לזהות את שרירי רצפת האגן שלך

שרירי רצפת האגן הם השרירים אותם אתה מכווץ בניסיון להפסיק את מתן השתן באמצע זרימתו, או בזמן התאפקות ממתן יציאה שלא בזמן המתאים. כדי להרגיש את הכיווץ שלהם אפשר פעם או פעמיים לנסות להפסיק את מתן השתן באמצע ולשים לב לתחושה - איזה שריר כיווצת? באיזו עוצמה?

**אין לבצע את התרגול בשירותים בזמן מתן השתן כדרך קבע. ניסיון זה נועד כדי לעזור לך לזהות את השרירים בלבד!**

## כיצד לבצע את התרגילים

את התרגילים ניתן לבצע בשכיבה/ בישיבה/ בעמידה/ תוך כדי הליכה או בכל מאמץ גופני אחר. מומלץ להתחיל לבצע אותם בשכיבה או בישיבה ולאחר שליטה טובה בתרגול לשלב אותו בעמידה ובביצוע מאמצים אחרים.

## התרגול

כווץ את שרירי רצפת האגן שלך חזק ככל האפשר, עד תחושה של סגירה מוחלטת של הסוגרים. יתכן שתרגיש זאת יותר באזור פי הטבעת, ויתכן שתרגיש עליה של שק האשכים. אלו תחושות תקינות בעת ביצוע התרגיל.

### תרגול כיווץ ארוך

החזק את הכיווץ חזק ככל האפשר ללא עצירת הנשימה שלך. עשה זאת בהדרגה כל פעם עד למקסימום של 10 שניות. אם אתה מרגיש שהשרירים עייפים הפסק. נסה להגדיל את משך הכיווץ בכל פעם ב-2-1 שניות. הרפה את השרירים ל-10 שניות לפחות בין כיווץ לכיווץ. חזור על התרגיל 15 חזרות. אם 15 חזרות קשות לך בצע פחות. עדיף לבצע את התרגיל נכון פחות חזרות ולהתקדם לאט. אל תתייאש, המשיך בתרגול בהתמדה ותרגיש בשיפור.

### תרגול כיווץ קצר

כיווץ מהיר וחזק למשך שניה, הרפיה מוחלטת של שניה. חזור על התרגיל 5 פעמים. מנוחה של 10 שניות. בצע 4 סטים נוספים של 5 כיווצים כאלה עם הפסקות של 10 שניות ביניהם.

**יש לשלב בין שני סוגי התרגולים** - הארוך והקצר כיוון שהם מחזקים סוגי סיבים שונים בשרירים ושניהם חשובים. בין תרגול ארוך לקצר יש לבצע מנוחה של 30 שניות לפחות.

## תכנית תרגול

### 15 חזרות של תרגול ארוך

#### 5 חזרות של תרגול קצר

יש לבצע את התרגילים שלוש פעמים ביום.

בזמן התרגול יש לנשום כרגיל ולנסות לא לכווץ חזק את שרירי הישבן הגדולים, שרירי הבטן והירכיים.

לאחר שליטה מלאה במתן השתן ניתן להפחית את התדירות של התרגול לפעם ביום ולאחר 6 חודשים מהניתוח לפעמיים בשבוע. לאחר כחצי שנה נוספת מומלץ להמשיך בתרגול פעם בשבוע על מנת לשמור על כוח השרירים.

אם אתה לא בטוח באופן התרגול, אם התרגול לא משפר את תדירות איבוד השתן או אם ישנו קושי בהשגת זקפה מומלץ לפנות להמשך טיפול פיזיותרפיה לשיקום רצפת האגן בגברים. טיפול זה ניתן במסגרת קופות החולים.