

תרגילי קיגל לחיזוק שרירי רצפת האגן

תרגילי קיגל פותחו ע"י ד"ר ארנולד קיגל (ארה"ב) על מנת לסייע לנשים הסובלות מחוסר שליטה בהטלת שתן או מאיבוד שתן בשעת מאמץ (שיעול, צחוק). מטרת התרגילים היא לחזק ולהעלות את מידת השליטה בשרירים הקרויים "רצפת האגן" (PUBOCOCYGEUS MUSCLES). בנוסף לכך, משמשים התרגילים את המשתמשות בשיטות טבעיות למניעת וכניסה להריון.

היתרונות של תרגילי קיגל

- א. מחזקים את השרירים מסביב לנרתיק לקראת לידה ולאחר הלידה.
- ב. מסייעים לכול סוג של הפרשה מצוואר הרחם לצאת מהנרתיק, כולל נוזלי זרע.
- ג. עשויים לסייע למניעת צניחת הרחם.
- ד. עשויים להעלות ולהגביר את רמת הרגישות/תחושות הנאה מינית בזמן משגל.
- ה. מסייע לבדיקות הפוריות/התחושה ומידת הרטיבות באזור הנרתיק.

תרגילים הכרות עם שרירי רצפת האגן שלך

דרך טובה לתאר שרירים אלו היא לפשק רגליים בשעת שתן. התחילי לעצור את זרימת השתן לסירוגין. יכולתך לבצע זאת היא אחד הסימנים ללמידת חוזק שריריך. שיטה נוספת היא להדק אותם השרירים סביב לפין הזקוף של הגבר במהלך קיום יחסי מין (הדבר גם יסב לו תחושה נעימה מאוד ועשוי להגביר את תחושת העונג שלך). אם את מתקשה בפעולה, אל תתייאשי, נסי שוב בהזדמנות אחרת.

שתי דרכים פשוטות ונפוצות לבצע את התרגילים הן: בקצב איטי (למתחילות עם כושר נמוך) ומהיר (לבעלות כושר טוב):

איך לעשות תרגילי קיגל בקצב איטי:

1. את יכולה לבצע את התרגילים בכל עת ובכל מקום- שכאת יושבת באוטו, במשרד, בעת שיחת טלפון, או אפילו כתרגיל יקיצה בבוקר. מדבקות קטנות על ריהוט, מקרר, שולחן וכו' משמשות כתזכורת.
2. לדמיין את רצפת האגן כמעלית העולה ויורדת לפי כיווצים עצמיים
3. לכווץ את שרירי רצפת האגן כמו בעצירת זרימת השתן (ולדמיין את השרירים כמעלית שעולה ויורדת בשליטתך).
4. החלי בתרגול שרירים אלה ע"י כיווץ חזק למשך כמה שניות ולאחר מכן, הרפיה מוחלטת.
5. חזרי על כך עשר פעמים לסירוגין (סדרה כזו נמשכת בערך עשרים שניות).
6. נסי להגיע תוך חודש לעשרים סדרות כאלו ליום (סה"כ 7 דקות).

איך לעשות תרגילי קיגל בקצב מהיר:

1. על מנת לדחוף החוצה את הפרשה הצוואר רחמי- בצעי את התרגילים בקצב איטי עשר פעמים ולאחר מכן בצעי אותם בקצב מהיר. אם הפרשה לא נראית אחרי רבע שעה, חזרי על כך עוד פעמיים או שלוש פעמים. בנוסף לבדיקה שגרתית, רצוי גם לבצע את התרגילים בשעות הבוקר לאחר שקיימת יחסי מין בלילה שלפני. התרגיל יחד עם כוח המשכה- דוחפים החוצה את נוזלי הזרע. זמן מה אחרי ביצוע התרגילים, תוכלי לבדוק את סמיכותן ואיכותן של הפרשות במצב הטבעי שלך.
2. לכווץ ולהרפות את שרירי רצפת האגן כמה שיותר מהר. חזרי על כך עשר פעמים וכמה שיותר במשך היום

האתר הישראלי לרצפת האגן www.pelvicfloor.co.il

