

## אימון שלפוחית עלון מידע לאישה

1. מהו אימון שלפוחית?
2. איך אוכל להשיג שליטה על שלפוחית השתן?
3. איך להתגבר על תכיפות?
4. איך להתגבר על דחיפות ודליפה מתוך דחיפות?
5. אימון שלפוחית - עד כמה זה באמת מוצלח?

### מבוא

נשים רבות חוות בעיות הקשורות לשלפוחית השתן בשלב כלשהו של חייהן. שלוש הבעיות השכיחות ביותר הן תכיפות, דחיפות ודליפת שתן במתארי דחיפות. תכיפות משמעה הליכה לשירותים יותר מ-7 פעמים ביום. אם את קמה לשירותים בלילה יותר מפעם אחת, המצב נקרא נוקטוריה או השתנת-לילה. דחיפות היא התחושה הפתאומית והבלתי-נשלטת שאת חייבת ללכת לשירותים באופן מיידי, ואם את דולפת כשאת מרגישה כך, המצב נקרא דליפת שתן מתוך דחיפות.

### מהו אימון שלפוחית?

אימון שלפוחית יאפשר לך לזנוח הרגלים שליליים, ללמוד הרגלים טובים וכך להחזיר את שליטתך על שלפוחית השתן שלך, במקום שהשלפוחית תשלוט בך ובחייך.

מחקרים הוכיחו שנשים רבות מוצאות את אימון השלפוחית כמביא להפחתת תכיפות, דחיפות ודליפה מדחיפות. תכניות אימון שלפוחית מסייעות לרווח את הזמן בין הביקורים בשירותים, להגביר את הכמות והנפח שהשלפוחית מכילה ומחזיקה ולשלוט בתחושת הדחיפות בזמנים בהם השלפוחית מתכווצת ללא צורך. אימון השלפוחית מאפשר לך להשיג שליטה בשלפוחית.

חלק מתכנית אימון השלפוחית הוא ללמוד להבין את המסרים שהשלפוחית שולחת, לאילו מסרים צריך להקשיב ומאילו מסרים אפשר להתעלם. תכנית אימון שלפוחית אמורה גם לסייע לזהות מתי שלפוחית השתן שלך מלאה ומתי היא לא.

לשלפוחית השתן שלך לקח שבועות, חודשים ואולי שנים רבות לבנות את ההרגלים הנוכחיים שלה ולכן, גם שינוי הרגלים הינו תהליך ולא מתרחש באופן מיידי. דרושים זמן, מסירות ומחויבות וגם סבלנות כדי לאמן את השלפוחית שלך להרגלים חדשים, טובים יותר. התעודדי – רוב הנשים שמות לב לתחילת שיפור בתסמינים תוך שבועיים, אף שייתכן ותצטרכי 3 חודשים ומעלה כדי להשיג שליטה בשלפוחית.

### עצות נוספות לסייע בשליטה על השלפוחית

לעתים, ניתן לבצע שינויים נוספים, שיסייעו לך לשפר את השליטה בשלפוחית. אם את סובלת מהשתנת-יתר, ממצב הגורם לך לשיעול רב (למשל אסטמה, ברונכיטיס) או שאת סובלת מעצירות, רצוי שתדוני בדבר עם רופא/ה, פיזיותרפיסט/ית או יועץ/ת לשליטה בסוגרים – אחרת, המצבים הללו עשויים להחמיר את דליפת השתן. חלק מהתרופות מביאות לקושי בשליטה על השלפוחית ומומלץ שתבררי עם הרופא/ה המטפל/ת שלך, אם יש לך חששות בעניין.

### לפני שתתחילי את אימוני השלפוחית:

1. הדבר הראשון שצריך לעשות הוא לוודא שאינך סובלת מדלקת בכיס השתן. ניתן לעשות זאת באמצעות בדיקת דגימת שתן לכללית ולתרבות במעבדה (דרך רופא/ה מטפל/ת).
2. הדבר הבא שיש לעשות הוא למלא יומן השתנה. יומן ההשתנה מאפשר לך לראות באיזו תכיפות את הולכת לשירותים, מהי הכמות שהשלפוחית שלך יכולה להכיל, מהם הכמות וסוג השתייה שאת צורכת ועד כמה מפריעות לך דחיפות ודליפה מדחיפות. תוכלי להשוות יומן מראשית הטיפול עם יומן הממשך התהליך או לאחר הטיפול, כדי להעריך את ההתקדמות והשינוי.

**שלפוחית שתן תקינה, חצי מלאה, רפויה**



**שלפוחית שתן הפעילה ביותר, חצי מלאה אך מתכווצת, ולכן גורמת לדליפת שתן**



- שתי באופן נורמלי, לפחות 6-8 כוסות (1000-1500 מ"ל) של נוזלים ליממה, אלא אם כן קיבלת הנחיה אחרת מהרופא/ה שלך. אל תפסיקי לשתות מתוך מחשבה שהדליפה תיפסק, אם תשתי מעט מדי, השתן ייהפך למרוכז מאד. מצב זה יגרה את השלפוחית ויגרום לה לרצות להתרוקן לעתים תכופות יותר, אפילו כאשר היא מכילה מעט מאד. מחסור בנוזלים עשוי גם להביא לזיהום בדרכי השתן. אל תצרכי את כל הנוזלים שלך בבת-אחת. רווחי את צריכת הנוזלים שלך לאורך כל היום. אם תשתי הרבה בבת-אחת, צפוי שתרגישי דחף עז ללכת לשירותים זמן קצר לאחר מכן.
- משקאות מסוימים מגרים כנראה את השלפוחית וגורמים לך לרצות ללכת לשירותים לעתים קרובות יותר. לרוב מדובר במשקאות אלכוהוליים ומשקאות מכילים קפאין כגון קפה, תה, קולה, משקאות שוקו או קקאו ומשאות אנרגיה מוגזים; השתדלי להפחית את צריכת המשקאות מכילי-הקפאין שלך ל- 1-2 כוסות ביום.
- הימנעי משתייה בשעות הקודמות לשעת השינה שלך. שתייה בפרק זמן זה תגביר את הסיכוי שתאלצי לקום בלילה.

**איך להתגבר על תכיפות?**

א. בדקי את יומן ההשתנה שלך. באיזו תדירות את הולכת לשירותים במשך היום? אם עוברות פחות מ- 2-3 שעות בין מתן שתן אחד לשני, עלייך לנסות לרווח את הזמן בין ביקוריך בשירותים. לדוגמה, אם את הולכת לשירותים כל שעה, הציבי לעצמך מטרה במרווח של שעה ו- 15 דקות. אם את חשה דחיפות לפני תום הזמן, נסי כמה מן הרעיונות המובאים בחלק הבא, כדי לשלוט בתחושה הזו ולהכריח את השלפוחית להמתין.

שעה	שתייה	מתן שתן	דחיפות	דליפה ופעילות	החלפת פד	החלפת תחתונים	החלפת בגדים
6:00		מ"ל 300	✓	קימה		✓	
7:00	תה 150 מ"ל						
7:15		מ"ל 50					
8:10	קפה 150 מ"ל						

יומן מתן שתן לדוגמה

ב. אם את מסוגלת להמתין לזמן-המטרה שלך, ויכולה לעשות זאת במשך 3-4 ימים רצופים, רווחי שנית את הזמנים בין ההשתנות. רווחי בהדרגה את משך הזמן בין ביקוריך בשירותים, עד שתלכי לשירותים פעם ב- 2-3 שעות במשך היום.  
ג. נסי לקצץ במספר הביקורים שלך בשירותים "ליתר ביטחון". לדוגמה, שאלי את עצמך אם את באמת צריכה ללכת לשירותים בכל פעם שאת יוצאת מהבית – אם נכנסת לשירותים לפני 20 דקות, ייתכן ואין לך צורך אמיתי לריקון חוזר של שלפוחית השתן. שלפוחית רגילה מחזיקה בנוחיות כ- 400 מ"ל – כמעט 2 כוסות בנפח.

#### איך להתגבר על דחיפות ודליפה מדחיפות?

נסי את כל הרעיונות הבאים כדי לשלוט על הדחיפות ולחייב את השלפוחית להמתין עד לריקונה. בחני אלו מהרעיונות יעילים ביותר עבורך ואז, השתמשי בהם בעת הצורך.

- הדקי את שרירי רצפת האגן שלך חזק ככל האפשר והחזיקי אותם מכווצים לזמן ארוך ככל יכולתך. המשיכי לכווץ עד שתחושת הדחיפות חולפת או נשלטת. כיווץ שרירי רצפת האגן מסייע ללחוץ את השופכה (הצינור היוצא משלפוחית השתן) ולסגור אותה וכך, למנוע דליפה.
- הדקי את שרירי רצפת האגן שלך במהירות וחזק ככל האפשר ואז, הרפי. חזרי על הפעולה מספר פעמים ברציפות. חלק מהנשים מוצאות שביצוע מספר כיווצים רצופים יעיל להן יותר מאשר לנסות להחזיק כיווץ יחיד לאורך זמן רב.
- הפעילי לחץ על אזור רצפת האגן אזור הפרנאום- חיץ הנקבים תוכלי לעשות זאת באמצעות שיכול רגלייך או ישיבה על משטח מוצק. הפעולה גם שולחת מסר לשלפוחית דרך העצבים, האומר לה שהמוצא מהשלפוחית חסום ולכן, עליה להמתין בטרם תנסה להתרוקן.
- העסיקי את עצמך בהסחת-הדעת ככל יכולתך. לדוגמה, צבטי את אזור הירך, או ספרי אחורה מ- 100 או כל צורה אחרת של הסחת-דעת או הרפיה מחשבתית.
- שני תנוחה, אם את מוצאת שכך פוחתת תחושת הדחיפות. חלק מהנשים מגלות שרכינה קלה קדימה עוזרת.
- אל תזוזי כאשר את חשה התכווצות שלפוחית דחופה והפעילי שליטה על הדחף. קשה להתאפק להישאר בשליטה על השלפוחית ולמהר לשירותים בעת ובעונה אחת.
- בזמן דחף, השתדלי שלא להתנועע או לקפוץ במקום. התנועה מקפיצה את השלפוחית ועשויה להחריף את הבעיה.

#### אימון שלפוחית - עד כמה זה באמת מוצלח?

אימון השלפוחית (ואימון שרירי רצפת אגן במקרים מתאימים) מסייע לאחת מכל 2-3 נשים הסובלות מדליפה בדחיפות. זכרי, לאחר שהצלחת לאמן את השלפוחית שלך להרגלים טובים, עלייך להמשיך ליישם הרגלים אלו למשך שארית חיך.

למידע נוסף, בקרי באתר  
[www.YourPelvicFloor.org](http://www.YourPelvicFloor.org)  
או באתר הישראלי לאורוגינקולוגיה

הערה: מטרתו של עלון לספק מידע בלבד והוא אינו מיועד לסייע באבחון או בטיפול. בכל מצב רפואי יש להיוועץ ברופא/ת הנשים לצורך קבלת מידע נוסף.

תורגם ע"י : האיגוד הישראלי לאורוגינקולוגיה