

דליפות ותכיפות במתן שתן

**דליפות צואה
ועצירות**

**כאבים לאחר
לידה**

**היפרדות בטנית
לאחר היריון**

צניחת רחם

**צניחת נרתיק
ושלפוחית שתן**

כאבים או אי נוחות ביחסי מין



יש פיתרון!

**אל תתפשרי על בריאותך ועל איכות חייך -
התקשרי אליו עכשיו לטלפון: 052-3060397**

שרון סיגורה

פיזיותרפיסטית בעלת רשיון משרד הבריאות

דוא"ל: sharonb74@gmail.com

אתר: www.sharonsigura.com

מה כולל הטיפול ברצפת האגן?

- ✓ תשאול מקיף והוליסטי תוך התייחסות לכל המערכות הנמצאות בחלל האגן- שתן, רבייה ועיכול.
- ✓ הסבר על מהות הבעיה ועל שיטת הטיפול, ולאחר בדיקה קביעת יעדי טיפול ודרכים להשגתם.
- ✓ הסתכלות ואבחון יציבה, מצב עמוד השדרה והאגן, מצב שרירי הבטן ותבנית נשימה.
- ✓ בדיקה ספציפית לרצפת האגן: בדיקה תחושתית, בדיקת כוח, גמישות הרקמות ותקינותן.
- ✓ שינוי התנהגותי- חישוב מאזן נוזלים והדרכה לאימוץ הרגלי תזונה, שתיה והתרוקנות נכונים.
- ✓ לימוד טכניקות להתאפקות, לשליטה על התרוקנות ולהקלה על עצירות.
- ✓ טיפול ידני בכאב, בצלקות ובמתח שרירי גבוה.
- ✓ בניית תוכנית תרגול להרפיה, לחיזוק ולהתקדמות הדרגתית, מותאמת לכל מטופלת ובכל גיל.
- ✓ ליווי אישי ותמיכה גם בין הפגישות בקליניקה.



האם קורה שבורח לך שתן כשאת מתאמצת, מתעמלת, מתעטשת או צוחקת?

האם יש לך כאבי אגן או גב לא מוסברים בעיקר בסוף היום?

האם כואב לך או שאת חשה אי נוחות בזמן קיום יחסי מין?

האם את חווה קשיים בחזרה לתפקוד לאחר לידה?

ברצונך לעסוק בפעילות ספורטיבית

בהיריון או לאחר הלידה?

אם השבת תשובה חיובית לאחת או יותר מהשאלות, דעי שאינך חייבת לסבול. פני אלי ותוכלי לשפר את איכות חיך



שמי שרון סיגורה

ואני פיזיותרפיסטית מזה 29 שנה.

מומחית לבעיות ברצפת האגן ומדריכת

פילאטיס ופילאטיס שיקומי.

פני אלי ואוכל לעזור לך לשמור על גופך, ללמדך איך

להשתמש נכון בשרירי רצפת האגן בכל פעילויות

הספורט והיומיום, להקל על הכאב וחוסר הנוחות

ולהרגיש שוב חזקה וחופשיה.

“חזרתי לספורט ללא כל דאגה מדליפות שתן מביכות. המון תודה לך שרון. ממליצה לכל אישה אשר סובלת מכל בעיה ברצפת האגן”

“בטיפולך חוויתי יחס מדהים, טיפלת בבעיה איתה הגעתי אלייך, ציידת אותי בכלים רבים להמשך הדרך. חיי הזוגיות שלי חזרו למסלולם. אין לי מלים להודות לך”

“באתי אלייך עם בעיות קשות ומורכבות והצלחת לשפר את איכות חיי ולגרם לי לחיך. המון תודה והערכה על מסירותך בטיפול ועל היחס והאמפתיה”

“לשרון המטפלת המקסימה, היית עבורי חוויה מתקנת לטיפולים קודמים. חל שיפור עצום באיכות חיי. מודה לך מקרב לב”