

# שרירי רצפת האגן

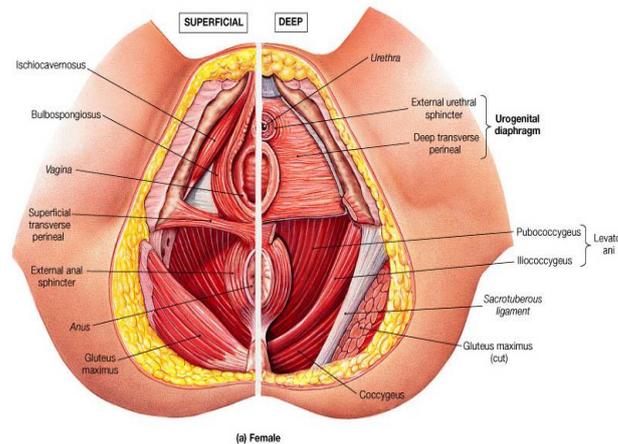
כתבה [רחיק גזית](#) מורה ל "יוגה נשית – פרי פיתוחה של מירה ארצי פדן"

שרירי רצפת האגן נחלקים לשלוש שכבות אנטומיות המורכבות משרירים סוגרים ושרירים מרימים/פותחים כשחלקם רצוניים וחלקם בלתי רצוניים.

**השרירים הסוגרים** נמצאים בשלוש השכבות וכוללים את "שריר השמונה" בשכבה הראשונה, הסוגרים של השופכה ופי הטבעת בשכבה השנייה ושריר הפיבורקטליס בשכבה העמוקה.

**השרירים המרימים / פותחים**, הלבאטור אני – LEVATOR ANI הם שרירים אורכיים הנמצאים בשכבה העמוקה.

## השכבה הראשונה החיצונית היא שטחית ונראית כמו הספרה שמונה



היא מורכבת משרירים רפלקסיביים (רצוניים) בצורת הספרה **8** כאשר העיגול הקדמי סוגר את פתח הנרתיק, פתח צינור השתן והדגדגן והעיגול האחורי סוגר את פי הטבעת. במפגש בין שני העיגולים נמצא מרכז גידי (PERINEAL) BODY המורכב מרקמת חיבור ומרקמת שריר.

בגלל היותם של שרירי ה - **8** רצוניים יש לנו את היכולת להתאפק ולשלוט בצרכים ובכיווץ הנרתיק בזמן יחסי מין.

הם אחראים על התפקוד המיני בזמן זקפה ועוררות. כיווצם בזמן קיום יחסי מין מפעיל רפלקס המדכא את התכווצותם של השלפוחית או הרקטום.

## **השכבה האמצעית - הסוגרים של פי השופכה ופי הטבעת הממוקמים בתוך**

### **השופכה ופי הטבעת**

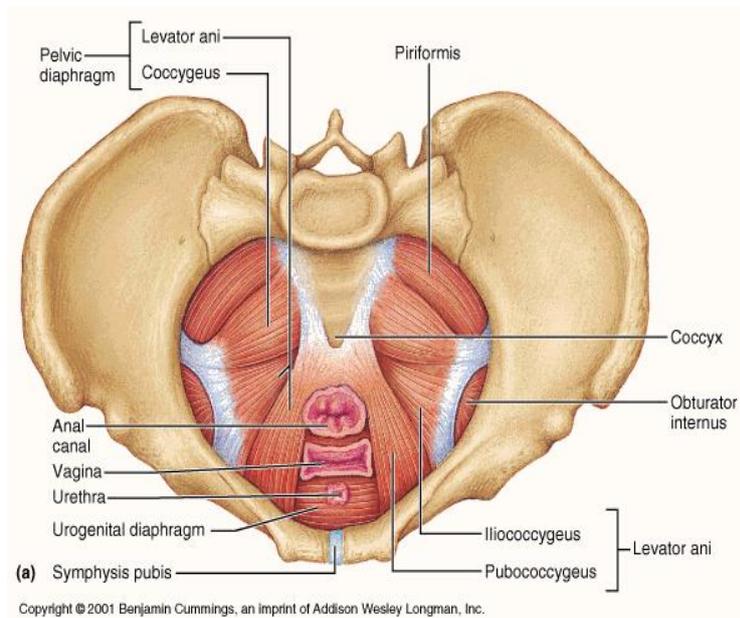
מורכבת משרירים רצוניים ולא רצוניים, האחראים על פעולת ההתאפקות. בתרגול ניתן להפעיל את השרירים הרצוניים של הסוגרים.

הסוגרים הלא רצוניים סגורים כל זמן שהשלפוחית והרקטום לא מבקשים להתרוקן. כאשר הם (השלפוחית והרקטום) מתכווצים, הסוגרים הלא רצוניים נפתחים אוטומטית והפסולת משתחררת. אנחנו תלויים בכוחם ובמידת שליטתנו על הסוגרים הרצוניים עם גיבוי משאר שרירי רצפת האגן.

חשוב לזכור שבזמן התאפקות מפעילים את הסוגרים **ללא שיתוף הרחב הבטני**

## **השכבה העמוקה – שרירי הלבאטור אני הכוללת את שריר הפיבורקטליס**

### **שרירי הלבאטור אני – LEVATOR ANI**



בחלק העמוק נמצא מרבד שרירי הנקרא "לבאטור אני" ועליו מונחים איברי חלל הבטן. הם שרירים אורכיים, כיונם מאחור-קדימה (מפי הטבעת קדימה לכיוון הנרתיק).

הם מחוברים תפקודית לרחב הבטני ולשרירי הירך הפנימיים, שהם חלק משרירי רצפת האגן.

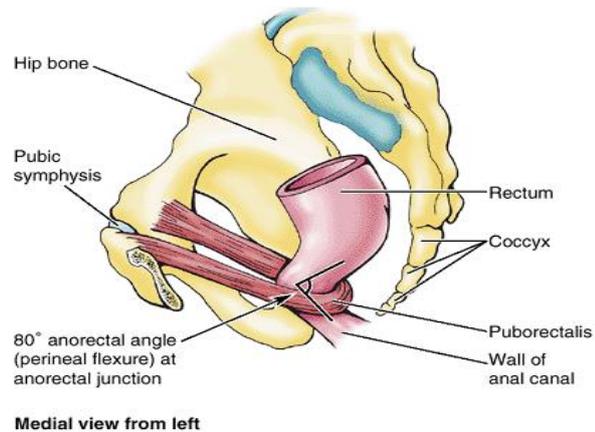
**תפקידם:** ייצוב איברי האגן בפעולת ההרמה של רצפת האגן, בתמיכה כנגד כוח הכובד ובכיווץ המגייס את הרחב הבטני בביצוע פעולות מאומצות.

**השימוש בהם** נעשה בזמן התרוקנות ולידה תוך שמירה על הרפיית הסוגרים וכן בביצוע פעולות מאומצות בשיתוף עם הרחב הבטני.

תפקודם התקין של שרירי רצפת האגן תלוי באיזון ביניהם. אם השרירים **הסוגרים** מכווצים מידי עלולות להתפתח תופעות כמו: עצירות, כאבים ביחסי מין, קשיי התרוקנות.

אם השרירים **הסוגרים** חלשים מידי תהיה נטייה לתכיפות, דחיפות וצניחות.

### שריר הפיבורקטליס



הוא שריר דמוי פרסה הכי קרוב לפתחי השופכה, הנרתיק וצינור השתן. סיביו יוצרים את הסוגרים הרצוניים של השופכה ופי הטבעת.

כאשר מכווצים אותו בתנועת סגירה מאחור קדימה (מפי הטבעת קדימה לכיוון הנרתיק) זה מעלה את לחץ הסגירה בפתחים של רצפת האגן, מאד חשוב במניעת דליפות וצניחות. הפיבורקטליס עובד עם **שרירי הבטן האורכיים (הרקטוס אבדומיניס)**, זה קורה בנשיפה בעת גלגול האגן לאחור (כאשר עצם הזנב מופנית אל בין העקבים) חשוב לאורגזמה תקינה.

כיווץ יתר שלו מפריע להתרוקנות צואה, שתן, כאבים ביחסי מין

רפיון יתר גורם לצניחות, דליפות, אורגזמות חלשות או קצרות.

לסיכום:

### לשרירי רצפת האגן יש שלושה תפקידים חשובים:

- סגירה – כשהשרירים הסוגרים מתכווצים הם לוחצים על הצינורות העוברים דרך רצפת האגן ובכך מונעים איבוד שתן, גזים וצואה
- הרמה – כשהשרירים בשכבה העמוקה מתכווצים הם מגנים על רקמות החיבור בכך שהם מרימים ומקבעים את איברי האגן בעמדה גבוהה
- הרמה זו חייבת להתבצע בתזמון נכון לפני שהלחץ יזיק לרקמת החיבור(תזמון גרוע יפגע במיקום האיברים ויגרום לקריסות)
- שליטה – כששרירי רצפת האגן מתכווצים הם מפעילים רפלקסים העוברים דרך מערכת העצבים המאפשרת לנו לשלוט בצרכים

ביבליוגרפיה:

ספר היוגה הנשית – "בריאות האישה בדרך היוגה" מירה ארצי פדן

מצגת קורס מורות בכירות מחזור שני של מירה ארצי פדן

חוברת: "רצפת האגן שלי דחיפות, תכיפות ומה שביניהן" רונית בן אליהו

אתר "רצפת האגן של יהודית שריג ז"ל"

**רוחיק גזית**

**טלפון: 09-7740048**

**נייד: 052-3413817**

**דוא"ל: rachelgazit@gmail.com**