

מה הקשר בין הירך לרצפת האגן?

1 מחוברים ממש

שרירי רצפת האגן (הלבטורים) מחוברים לשריר ירך שנקרא אובטורטור אינטרנוס, שהוא מסובב חיצוני של מפרק הירך.



2

הם עובדים יחד

רצפת האגן ושרירי הירך עובדים יחד עם כל השותפים שלהם באזור, שרירי הגו, האגן, הבטן כדי לאפשר לנו לנוע בקלילות וביציבות!



3

יש עוד כל כך הרבה מה לומר על הקשר הזה -
* הכוח שנדרש מהירכים כדי להגיע לשירותים ולא לדלוף
* כאבים באזור האגן שיכולים להיות מושפעים מקיצור של שרירי ירך
* חיזוק הירך יכול להקל על דליפות שתן!
ועוד ועוד



4

לכן בדיקה וטיפול ברצפת האגן כוללת גם בדיקת ירך

אם הירך מוגבלת בתנועתה או כאובה יתכן ונוכל להקל עליה דרך עבודה על רצפת האגן וגם את תפקוד רצפת האגן נוכל לשפר עלי ידי שיפור תנועתיות וכוח שרירי הירך! זה די נהדר



אז לכו להניע את הירך -->
לשבת בצורות מגוונות ולא רק על כסא, לרקוד, לקפוץ, לחזק את הירך בחדר כושר (ואם אתן דולפות תוך כדי ולכן נמנעות --בואו לטפל)