

קרקע מיילדותי של שרירי סוגר פי הטבעת דרגה 3-4 - מידע ליולדת באדיבות שירות הפיזיותרפיה

- קרקע של חיץ הנקבים הוא תופעה שכיחה במהלך לידה נרתיקית.
- קרקעים בדרגה 1-2 הם שטחיים ומערכים את העור, תת העור ולעיתים גם את השרירים השטחיים של חיץ הנקבים.
- קרקעים בדרגה 3-4 הם פחות שכיחים (בישראל מהווים 0.2%-0.6% מהלידות הנרתיקיות), עמוקים יותר ומערכים את סוגר פי הטבעת.
- סוגר פי הטבעת מורכב משני שרירים טבעתיים המהווים סוגר למניעת דליפה לא רצונית של גזים וצואה.
קרקע בדרגה 3 מערב את סוגרי פי הטבעת בדרגות שונות (3a-3c), החמורה ביותר מערבת את שני הסוגרים.
- **קרקע בדרגה 4** מערב את שני הסוגרים ואת רירית פי הטבעת.
- גורמי הסיכון לקרקע בדרגה 3-4 הם לידות מרובות, לידת עורף לאחור, משקל עוברי גבוה (> 4 ק"ג), לידה מכשירנית, שלב לחיצות מוארך, פרע כתפיים, חתך חיץ (אפיזיטומיה) והיסטוריה של קרקע מיילדותי דרגה 3-4 בלידה קודמת.
- עם זיהוי הקרקע בלידה מבוצעת תפירתו בחדר הניתוח, על מנת להבטיח את תקינותם העתידית של הסוגרים.
- לאחר הלידה יתכן כי תחושי כאבים באזור התפרים. ניתן להקל על הכאבים ע"י ישיבה באמבט עם מים חמימים או קומפרסים קרים של פדים עם תמיסת מלח אנגלי שניתן למצוא בכל בית מרקחת.
- יתכן ויהיה קושי בישיבה בשל כאבים כפי הטבעת - מומלץ לשבת על משטחים מרופדים ולשנות תנוחות ישיבה. ניתן לקנות כרית ישיבה מיוחדת אשר מסייעת בהורדת עומס מפי הטבעת ומקלה על הישיבה.
- ניתן להקל על תחושת כבדות ועומס על פי הטבעת על ידי מנוחות יזומות בשכיבה.
- סמוך ללידה יתכן ותחושי קושי במתן יציאה. כדי להקל על היציאה ייתנו מרכזי צואה, ניתן להיעזר בתנוחות התרוקנות המקלה על היציאה-הרמת הרגליים על שרפרף והישענות לפנים בגב ישר.
- בהמשך, בשל פגיעה בסוגרים האנאליים העלולה להוביל לפגיעה בתפקוד שלהם, יתכן שיהיה קושי בשליטה על מתן גזים וצואה.
- כששה שבועות לאחר הלידה תוזמני לביקורת, לאחריה תופני לביצוע בדיקות הדמייה החיוניות להערכת תפקוד הסוגרים: מנומטריה אנאלית- הבודקת את הלחץ בסוגרי פי הטבעת ואולטראסאונד טרנס רקטלי שמטרתו הערכת שלמות הסוגרים.
- במסגרת הביקורת תופני גם לביצוע פיזיותרפיה לרצפת האגן להערכת התפקוד לאחר הלידה וטיפול במידה וישנם סימפטומים (כאבים באזור הצלקת, אי שליטה על צואה או גזים, כאבים ביחסי מין, כאבים בעצם הזנב).

הטיפול הפיזיותרפי חשוב ותורם רבות להקלה על כאבים, שיפור תפקוד ובריאות הסוגרים ושיפור איכות החיים.
לקביעת תור לפיזיותרפיה לשיקום רצפת אגן ניתן להתקשר לטלפון 04-7744567