

דף הסבר על שימוש במאמני נרתיק.

במקרים מסויימים, תמליץ לך רופאת הנשים או הפיזיותרפיסטית של רצפת האגן על שימוש במאמני נרתיק.

השימוש במאמני נרתיק (נקראים גם "מרחיבים", אולם זה לא שם מדוייק) נועד לעזור במצבים של כאב בקיום יחסים בשל וולוודיניה או גיל המעבר, ובמצבים של היצרות הנרתיק בשל מחלה או לאחר טיפולים כימותרפיים או קרינתיים.

מאמני נרתיק מגיעים בסדרה של גדלים שהולכים ועולים, עשויים פלסטיק או סיליקון, לעתים בתוספת ידית אחיזה או אפשרות לרטט. מומלץ להתחיל את התירגול עם המאמן הקטן ביותר ולהעלות את הקוטר בהדרגה בהתאם לנוחיותך.

מטרת הטיפול היא לאפשר חדירה נרתיקית יותר בקלות ועם מינימום כאב. קצב התקדמות הטיפול ומשכו הם אישיים. המטרה אינה בהכרח להגיע למאמן הגדול ביותר, אלא לזה שמתאים לצרכי כל אישה ואישה.

כיצד להשתמש במאמני נרתיק?

מצאי זמן ומקום בהם תוכלי להיות לבדך, להרגע ולהתרכז בתירגול.

התמקמי בתנוחה שתאפשר לך להגיע בנוחות לפתח הנרתיק – לרוב הנשים נוח לבצע את התרגול בשכיבה על הגב, כשהברכיים כפופות מעט ומפושקות ברוחב הכתפיים.

לפני התחלת התרגול, נשמי כמה נשימות עמוקות והשתדלי להרפות את שרירי רצפת האגן. את יכולה לבצע כמה כיווצים והרפיות של שרירי רצפת האגן לפני התחלת התירגול עם המאמנים, זה עשוי לעזור בהרפיה של השרירים ולהקל על הכנסת המאמן.

התחילי במאמן הקטן ביותר, או האחרון שהגעת אליו בתרגול. השתמשי בחומר סיכה על המאמן ובפתח הנרתיק.

הניחי את המאמן בפתח הנרתיק, התרגלי למגע, ובעדינות הכניסי אותו פנימה לתוך הנרתיק. הזווית צריכה להיות מעט כלפי מטה. הכניסי את המאמן באיטיות עד שאת מרגישה אי נוחות או התכווצות של השרירים, ועצרי בנקודה זו. כווצי והרפי את השרירים שוב, מספר פעמים, ובדקי אם בזמן הרפיה ניתן להכניס את המאמן קצת יותר. אל תשתמשי בכוח, ועצרי אם את חשה בכאב, גם אם המאמן לא נכנס עד הסוף – זה בסדר.

בנקודה בה עצרת, הניעי את המאמן בעדינות, במשך 5 עד 10 דקות, פנימה והחוצה, ובמעגלים בתוך הנרתיק (למעלה, למטה ולצדדים). ניתן להוסיף חומר סיכה במידת הצורך. כאשר את מרגישה שאת מצליחה להכניס בקלות וללא כאב מאמן בגודל מסויים, עברי למאמן הבא (הגדול יותר). ניתן גם להשתמש במאמנים בגדלים שונים בתרגול – למשל מאמן גדול יותר לפתח הנרתיק, וקטן יותר לחדירה עמוקה – לפי היכולת שלך ולפי הנוחות שלך.

משך התרגול ומספר המאמנים השונים שאת משתמשת בהם בתרגול אחד – הוא אישי, לפי הרגשתך.

לאחר התרגול שטפי את המאמן במים פושרים וסבון.

במידה ואת משתמשת במאמנים בשל הדבקויות בנרתיק, את עשויה לראות דימום קל לאחר התירגול – זה נורמלי. אם יש דימום בכמות רבה או אם הדימום נמשך יותר מיום יש לפנות לבדיקת רופא נשים.

מומלץ לבצע את התרגול 3-4 פעמים בשבוע, עדיף לא בימים רצופים.

