

פעילות גופנית לאנשים עם פרקינסון



יובל לויitan MScPT

פיזיותרפיסט אחראי

**היחידה לשיקום פרקינסון והפרעות תנועה
המרכז הרפואי ע"ש שיבא, תל השומר**



מטרות



- להקנות כלים ואפשרויות לבניית תוכנית תרגול לאנשים עם פרקינסון
- להקנות כלים וסטרטגיות לשמירה על שיווי משקל ומונעת נפילות

הקדמה



- הטיפול הרפואי בפרקינסון עוזר לגוף לנوع טוב יותר דרך העלאת רמות הדופאמין במוח
- אולם, תרופות לא מושפרות את הכוח הגוף, הגמישות או הסיבולת. **בשביל זה צריך לעבוד**
- בהרצאה זו ננסה לעודד אתכם להמשיך בפעילויות ספורטיביות או תחביבים אשר אתםओحبים ואשר מאטגרים את הגוף שלכם. הם יעזרו לכם לתקדט טוב יותר
- ישנן הרבה תוכניות תרגול אשר יכולות להתאים לכם. התרכזו במה שאתם יכולים לעשות ועשו זאת!

פיזיותרפיה ורפוי בעיסוק בפרקינסון



- מטרת ההרצאה זו היא הקניית מידע והצעות לתרגול לאנשים עם פרקינסון. מומלץ להפנות שאלות ספציפיות או בעיות הנובעות מהמחלה לפיזיותרפיסט/ית או מרפא/ה בעיסוק המתמחים בטיפול בפרקינסון

פיזיותרפיסט/ית או מרפא/ה בעיסוק יכולו:

- לתוכן ולעצב תוכנית אימון אשר עונה על הצרכים הייחודיים של המטופל
- להעניק ולטפל בהפרעות ניידות והליכה
- להעניק ולטפל בכאבים מפרקיים או שריריים אשר פוגעים בפעולות היום-יום
- לשיער בבעיות שיווי משקל ולהקנות אסטרטגיות אשר יפחיתו את הסיכון לנפילות
- ללמד בני משפה ומטפלים טכניקות לשיווע לאנשים עם פרקינסון
- להפנות לתוכניות אימון מתאימות בקהילה
- לטפל בקשישים בביצוע פעילויות יומיום כגון אכילה, לבוש, רחצה וכתיבה
- להמליץ או ללמד שימוש באביזרי עזר מתאימים

מרכיבי תוכנית התרגול



- תוכנית אימון בפרקינסון אמורה לכלול 3 תחומיים עיקריים:
 - כוח
 - גמישות
 - סיבולת לב-ריאה (יכולת אירוביית)
- כל שלושת התחומיים הכרחיים לשינוי משקל ומניעת נפילה
- הקפידו לא להשמיט אף אחד מtower שלושת המרכיבים בתוכנית האימון השבועית שלכם. אתן לכם מספר דוגמאות המדגימות כיצד השמטה אחד מהרכיבים יכולה להוביל להגבלות בתנועה ובתפקוד

דוגמאות לבעיות תפקודיות בשל החסרת מרכיבי אימון



- **ירידה בכוח:**

למרים סדר יום פחות פעיל מבעבר, ואינה מבצעת תרגול אשר יכול לסייע לה לשמר את כוח השרירים שלה. היא מבצעת מתיחות מדי יום. קימה מכסה (ובעיקר ספה נמוכה) הופכת להיות קשה לה יותר בגלגול ששרيري הרגליים שלה נחלשים



דוגמאות לבעיות תפקודיות בשל החסרת מרכיבי אימון

- **ירידה בגמיישות:**

יאיר מבצע תרגילי חיזוק והליכות מדי יום. הוא לא מבצע תרגילי מתיחות כלל. טווח התנועה לכיפוף בירכיהם שלו פוחת והוא מתקשה להתכוופף לכיוון כפות רגליו למטרת גريبת גרבאים



דוגמאות לבעיות תפקודיות בשל החסרת מרכיבי אימון

- **ירידה בסיבולת:**

רחל אינה מבצעת היליכות או פעילות אחרת במשך זמן ארוך (למטרה שיפור סיבולת). היא אינה מתקשה לקום מכסא או להתלבש, אולם מסוגלת ללבת רק למרחקים קצרים, לדוגמה מרכבה עד למסעה, עד שמתהילה להרגיש חוסר יציבות ועיפות. הסיבולת הירודה שלה מגבילה את יכולותיה להשתתף באירועים משפחתיים מהווים לביתה אשר דורשים הליכה ממושכת



מרחק הליכה הנדרש למקומות יומיומיים



סיבולת	מבנה
149-52 מטרים	סניף דואר בנק קופת חולים
526-154 מטרים	מכולת חנות כלבו בית מרקחת
922-499 מטרים	סופרמרקט גדול חנות לציוד ביתי גדולה קניון

כמה הנחיות לתרגול



- בטיחות היא החשובה מכל במהלך תרגול. אם זה לא בטוח, אל תעשו זאת!**
- התאמנו כאשר התרופות לפראקינסון שלכם עובדות (מצב A) – אתם תקצרו רוחחים גדולים יותר להתאים בזמןים מתאימים לכם במהלך היום. כך תוכלו בקלות יותר לנוהל מערכת פעילות גופנית שבועית קבועה
 - תרגול אינו אמור להכאי – אם גורם לכאב, הפסיקו. אתם יכולים לנסות כל מיני שיטות אימון להשגת מטרותיכם. אם אחת לא עובדת בשביבכם, בחרו את זאת שאתם יכולים לבצע ללא כאבים
 - באופן כללי, קבלת אישור רפואי לאימון מומלץ, בעיקר לפני אימונים אירוביים או אימוני כוח בעצימות גבוהה. הסיבה העיקרית לראות רפואי היא שלילת בעיות קרדיאליות אשר יכולות להגביר סיכון לאיירוע לבביים (כגון התקף לב) במאיצים גבוהים. סקרים גם כן זמינים לניטור צמוד יותר במהלך האימון והכוונה רפואית
 - תרגול בעצימות גבוהה באוכלות מוגרות יכול להגדיל את הסיכון לפציעות מפרקיות או שריריות ולㄣן מומלץ לפני שמתחלים בתוכנית אימון לקבל הדרכה של פיזיותרפיסט או מאמן כושר מוסמך
 - קשישים מומלץ להתאמן בעצימות בינונית אשר תפחית סיכון לפציעות אולם עדין תאתגר את הגוף

מרכיבי תוכנית התרגול:

1. מתיחות



- מתיחות יומיומית זו בשלב הראשון במבנה תוכנית האימון שלכם, והן יכולות להיות מהרכיב המרכזי המהנה ביותר בתוכה. מתיחות מסייעת לכם להילחם בנוקשות שריריים של המחללה, להתחילה את היום בקלות יותר ולשמור על גמישות שריריים ומפרקיים. אנשים גמישים יותר מתקשים פחות בתנועה יומיומית

למה צריך לבצע מתיחות?

- הגדלת טווחי תנועה מפרקיים
- סיוע ליציבה טובה
- הפחתת מתח שרيري והגנה מפני כאבי שרירים
- שיפור בזרימת דם

מתיחות



מתי לבצע מתיחות?

- **כל יום!**
- דבר טוב לגבי מתיחות הוא שניתן לבצע אותן בכל זמן
- התחילה את היום בסדרת מתיחות לפני שאתם קמים מהמיטה
- נסו לבצע מתיחות מספר פעמים במהלך היום. לדוגמה, כאשר אתם רואים טלוויזיה או נועדים ברכב

כמה זמן לבצע כל מתיחה?

- ביצעו כל מתיחה 3 פעמים. במידה ואתם מתקשים לבצע סדרה ארוכה של מתיחות בכל פעם, בחרו כמה מתיחות אשר אתם יכולים לבצע בזמןים שונים במהלך היום
- כל מתיחה כ-30 שניות בכל צד לפחות
- אל תשכחו לנשום במהלך המתיחות, **ניסיונות عمוקות!** כל מתיחה אמורה לקחת 3-5 נשימות עמוקות (פנימה והחוצה)

מרכיבי תוכנית התרגול:

2. כוח

- 
- חולשת שרירים אינה מהתסמנים הפרטינסוניים, אולם חולשה יכולה להיווצר לאורך השנים כסיבוך שני של חוסר פעילות ומעבר לאורה חיים יושבני. תרגילי חזוק חשובים מאוד בתוכנית האימון ויכולו לסייע לכם לשמר יכולות תפקודיות כגון קימה מישיבה בכיסא בקלות או הרמת מזוזה כבדה.
 - תרגילי כוח יסייעו לכם גם לשמור על צפיפות עצם תקינה. מניעת אוסטואופורוזיס בפרטינסן חשובה מאוד כדי להקטין סיכון לשברים במידה ונופלים
 - תרגילי כוח יכולים להבצע במגוון צורות: הרמת משקולות, מכשירי כוח בחדר הכושר, גומיות, תרגילי התנגדות כנגד משקל הגוף ועוד
 - בדומה למתייחות, ניתן לבצע תרגילי כוח בבית באופן אפקטיבי ביותר. הטריק הוא למצוא אילו תרגילים עובדים בשביבכם וכי טוב

תרגילי כוח



מספר דוגמאות לאביזרים לבניית שרירים ועצמות חזקים:

- משקליות ידיהם קטנות
- משקליות ידיהם וקרסוליים עם סגירת וולקרו
- גומיות התנגדות אלסטיות (טרהバンド)
- ציוד ביתי שכיה:
 - קופסאות שימושיים
 - בקבוקי פלסטיק (1 ליטר או $\frac{1}{2}$ ליטר) מלאים במים או חול
- תרגילים רבים ניתנים לביצוע **כגדי משקל הגוף בלבד**, לדוגמא סקוואט או פלאנק

תרגילי כוח



בכמה משקל להשתמש?

- השתמשו בטכנית הידועה כ10 חזרות מקס' (RM-10). ככל מר, השתמשו במשקל המקסימלי אותו אתם יכולים להרים 10 חזרות. לדוגמה, אם אתם יכולים להרים משקלות של 3 ק"ג 10 חזרות ללא קושי, המשקלות קלות מדי בשביבכם. אתם יכולים לנשות 5 ק"ג. אם אתם יכולים לבצע רק 10 חזרות עם משקלות של 5 ק"ג לפני שתם מתעיפים ולא מסוגלים להמשיך, 5 ק"ג הוא משקל טוב לכם

באיזו תדרות לבצע תרגילי כוח?

- אל תבצעו תרגילי כוח על אותן קבוצות שרירים يوم אחר יום. אתם יכולים להזק את שרירי הידיים יומ אחד, ורגליים ביום שלאחר מכן, אולם אל תבצעו אימון ידים יומ אחר יומ

כמה חזרות לבצע לתרגיל?

- התחילו בסט של 10 חזרות לתרגיל והתקדמו בהדרגה ל-3 סטים של 10 חזרות
- העלו את המשקל ברגע שאתם מרגישים שאתם יכולים לבצע 3 סטים ללא קושי
- אם איןכם מסוגלים לבצע את כל תוכנית החיזוק באותו זמן, חלקו לכם את התרגילים לזמן שווים במהלך היום

מרכיבי תוכנית התרגול:

1. סיבולת לב-ריאה



תרגול אירובי מכיל כל פעילות רציפה אשר מפעילה את כל הגוף, עובדת על הלב והריאות כמו גם על שריריהם. לדוגמה:

- הליכה
- שחיה
- התעמלות אירובית במים
- רכיבה על אופניים
- ריקוד
- אפילו כמה פעילויות יומיומיות כוללות מרכיב אירובי חיובי, כגון ניקיון הבית, גינון או טיוול עם הכלב

תוכנית פעילות אירובית המבוצעת 3 פעמים בשבוע יותר יכולה:

- לחזק את הלב והריאות
- לשפר את הסיבולת
- להפחית סטרס
- לשפר מצב הרוח
- לעוזר בהפחחת לחץ דם,colesterol גבוה וסוכרת
- לשיעז בירידה קוגניטיבית

סיבולת לב-ריאה



כמה פעמים לבצע פעילות אירוביית בשבוע?

- מטרתכם לבצע לפחות 30 דקות פעילות אירוביית 5 פעמים בשבוע (150 דקות). התחלו לפחות, 20 דקות לדוגמה, ובהדרגה התקדםו
- התחלו את הפעילות האירוביית ב-3-5 דקות חימום, לדוגמה הליכה במקום (הרמת ברכיים, "מארש צבאי") לפני שהחיה או רכיבת אופניים
- סיימו את הפעילות ב-3-5 דקות של התאוששות, ככלומר אותה פעילות בעוצימות נמוכה יותר או שינויי לפעילויות אחרות (לדוגמה אם רכבתם החליפו להליכה קלה)

כמה קשה להתאמן?

- שיטה אחת היא שיטת "דופק מטרה". לתוכאות מרביות כדי כי תתאמנו בין 60%-80% מהדופק המקסימלי שלכם אם אתם מתחילהם התאמנו בין 60 ל-75%. בכלליות, לאחר 6 חודשים אימון תוכלו לעלות ל-85%
- לחישוב דופק מטרה, הפחיתו את גילכם מ-220. זהו הדופק המקסימלי שלכם. כעט הCPFilo באחוז בו תרצו לעבוד

דופק מטרה	גיל
85%	60%
161	30
153	40
144	50
136	60
127	70
119	80

סולם בורג להערכת עצימות

סולם בורג 10-1 להערכת עצימות	
0	מנוחה
1	מאוד מאד קל
2	קל
3	ביבוני
4	קשה במעט
5	קשה
6	
7	מאוד קשה
8	
9	מאוד מאד קשה
10	מאיץ מירבי

6	6
7	מאוד מאד קל
8	
9	מאוד קל
10	
11	קל
12	
13	קשה במעט
14	
15	קשה
16	
17	קשה מאוד
18	
19	מאוד מאד קשה
20	מאיץ מירבי

"כמה קשה לך מ-6 עד 20?" (כאיילו 6=60 פעימות בדקה=מנוחה, 20=200 פעימות בדקה=מאיץ מירבי)

סיכום המלצות לפעילויות גופנית בפרקינסון

- שיטת 300 הדקות בשבוע
- אימון אירובי 3-5 פעמים בשבוע 30-50 دقota, עצימות 80-60% (דופק 110-130 פעימות לדקה), לפחות 150 دقota פעילות אירובית בשבוע
- אימון כוח 20-30 دقota 4 פעמים בשבוע
- ביצוע מתייחות באופן יומיומי להפחחת נזקשות שרירים

יום	אירובי	כוח	מתיחות	אחר
ראשון	הליכה 30 دقota	תרגילי רגליים	5 תרגילים בבוקר ו- 5 בערב	עבודה בגינה 20 دقota
שני				
שלישי				
רביעי				
חמישי				
שישי				
שבת				

בואו נבנה תוכנית אימון



מתichות



матיחות לצוואר בישיבה

3. הביטו מעלה ומטה. בצעו
זאת 5-10 חזרות לכל צד

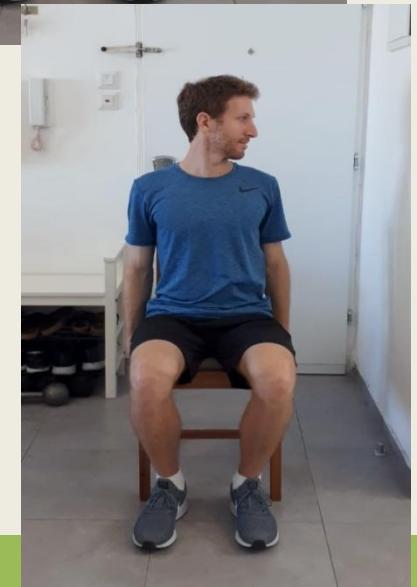


2. הטו את הראש לيمין ולאחר מכן מכאן לשמאלי.
ניתן להוסיף מתיחה לפחות 10 שניות בסוף
כל טווח בעזרת היד. בצעו זאת 5-10 חזרות



לכל צד

1. בישיבה בגב ישר סובבו את
הראש לימין ולאחר מכן מכאן
לשמאלי. בצעו זאת 5-10
חזרות לכל צד



רוטציות בישיבה

2. סובבו את הזרוע השמאלית לשמאל רחוק ככל שאתה יכולם ולאחר מכן חזרו לעמדת המוצא. בצעו זאת 5-10 הזרות לכל צד



1. בישיבה בגב ישר סובבו את הגב לשמאל ותפסו את משענת הכסא בשתי ידיים. סובבו את הצוואר והבטו מעבר לכתף השמאלי. בצעו זאת 5-10 הזרות לכל צד



ידיים מעל הראש



בישיבה בגב ישר שלבו את האצבעות יחד. סובבו את כפות הידיים כך שייפנו כלפי חוץ ובאיティות הרימו את הידיים מעלה. בעדינותת תנו לראשם ליפול לאחר והבטו לכיוון הידיים. חוזרו לנקודת המוצא. בצעו זאת 5-10 חזרות

מתיחה צידית בישיבה

הטו את הגוף לצד אחד ושלחו את היד לכיוון הרצפה בעוד שהיד השנייה מעליה והצדה. שמרו את שהי כפות הרגליים על הרצפה. בצעו 5-10 חזרות לכל צד



מתיחת חזה וצואר בישיבה

2. בישיבה מלאה בכיסא שלבו את הידיים מעבר למשענת הגב. ישרו את הגב ובعدיניות תנו לראשם ליפול לאחור וhabito מעלה. בצעו זאת 5-10 חזרות

1. בישיבה בקצתה הכסא שלחו ידיים לאחור ואחزو בצדדי הכסא. ישרו את הגב ובعدיניות תנו לראשם ליפול לאחור וhabito מעלה. בצעו זאת 5-10 חזרות



מтиחת ירך אחורית בישיבה



בישיבה בקצתה הכסא
שלחו את רג'ל שמאל
ישרה לפנים. ישרו את
הברך ושמרו את
הבהונות פונtot מעלה.
בעדינות הטו את הגוף
לפנים למתיחה. אתם
יכולים למקם את הידיים
על הברך הימנית או
להושיט אותן לכיוון
הבהונות של רג'ל שמאל
(לא כיפוף הברך).
חזיקו את המתיחה
למשך 10 שניות. בצעו
זאת 3-5 חזרות לכל צד

מתיחה לשיר התאומים בעמידה



בעמידה מול קיר שלחו רגל ימין לאחור ואת שמאל לפנים. יישרו את ברך ימין והקפידו שהעקב הימני מונח על הרצפה. בהוננות פוננות קדימה. השעינו את משקל הגוף לפנים עד למתייה. אל תתנו לעקב האחורי להתרומם. החזיקו את המתיחה למשך 10 שניות. בINUו זאת 3-5 חזרות לכל צד

מתיחות לשיפור יציבה בעמידה

3. עמדו עם פנים לפינה החדר והניחו את האמות וכפות הידיים על כל קיר. היישענו קדימה לכיוון הפינה. החזיקו את המТИחה למשך 10 שניות. בצעו זאת 3-5 חזרות



2. כעת החליקו את הידיים מעלה לאורך הקיר, מעל לראשם כמה שאתם יכולים תוך כדי שמירה המרפקים צמודים לקיר. החזקו 5 שניות בסוף הטווח ו חוזרו לנקודת המוצא. בצעו זאת 3-5 חזרות



1. עמדו עם הגב צמוד לקיר, מרפקים כפופים ואמות לחוצות נגד הקיר. החזיקו את המТИחה למשך 10 שניות. בצעו זאת 3-5 חזרות



ישור הגב ומתיחה כתפיים בשכיבה



שכבו על הגב, פנים מעלה ורגליים ישרות ככל הניתן. הושיטו את הידיים מעבר לראש עד לרצפה. בהדרגתיות לחזו את העקבים, הברכיים, ירגיים, גב תחתון, כתפיים, ראש, מרפקים ולבסוף הידיים לכיוון הרצפה. נסו לקבל מתיחה. החזיקו את המתיחה למשך 10 שניות והרפו. בצעו זאת כעט בסדר הפוך, התחלו בידיים וסימנו בעקבים



מתיחת גב תחתון בשכיבה



שכבו על הגב, ברך ימין כפופה אל הבطن ורגל שנייה מונחת על הרצפה. ידיים שלובות מונחות תחת הברך. לחזו את הברך אל הבطن בנשיפה, ובו זמנית ישרו את רגל שמאל לאורך הרצפה, תוך שמירה על מותנית לחוצה לרצפה, ושהררו. בצעו זאת 5 פעמיים בכל צד



מתיחה לרוטציה גב תחתון בשכיבה



שכבו על הגב, עם ברכיים כפופות וידיים פרושות לצדדי הגוף. סובבו את שתי הברכיים לצד ימין, תוך שמרית הידיים והגו העליון ישרים וצמודים לרצפה. סובבו את הראש בעדינות לצד שמאל. החזיקו את המתיחה למשך 10 שניות והחליפו לצד שני. בצעו זאת 3-5 חזרות לכל צד



מתייחת גב תחתון (תנוחת העובר)



עמדו עמידת שש, ברכיים ברוחב האגן וכפות הידיים ברוחב הכתפיים. קמרו את הגב בנשיפה עמוקה מהבטן פנימה אל עמוד השדרה. הובילו את היישבן אל העקבים תוך מתייחת הגו והצמדתו אל הירכיהם, שאפו אוויר, ותוך לחיצת הבطن פנימה הובילו את הגו למקום אל נקודת התחלה. בצעו זאת 5 פעמים



מтиיה לישבן ולעמוד השדרה בישיבה על המזרן



שבו על הריצפה, רגלי אחת כפופה, רגלי שנייה כפופה מעלה בצורה משולש. יד נגנית לברך מלפנים אותה ומננה את הגב כמה שיותר הצידה. מתחו את היישבן והישארו בתנוחה 10 שניות. לאחר מכן החליפו ברך ויד נגנית ומתחו את הצד השני. בצעו זאת 3 פעמים בכל צד.



מТИחת הבטן וירק קדמית (תרגיל הקוברה)



שכבו על הבטן, כפות ידיהם מונחות מתחת לכפות הרגליים, הצמידו מרפקים לגוף. תוד כדי שאיפת אויר הרימנו באיטיות את הראש ואת פלג הגוף העליון וגלגלו אחורה את עמוד השדרה. היישארו למשך 5 שניות עם ידיים ישרות 5 שניות ואז נשפו אויר והורידו באיטיות את הגב אל הרצפה. חיזרו על התרגיל 5 פעמים



תרגילי כוח



חיזוק ישבן בשכיבה על הגב (תרגיל הגשר)



שכיבו על הגב, ברכיים כפופות, כפות רגליים מתחת לברכיים וכפות ידיים פונות מטה ומנוחות לצידי הגוף על הרצפה. כווצו את היישבנים והרימו את הירכיים עד לקו אלכסוני ארוך מהברך לכף. שמרו על מנה זה 5 שניות וחזרו באיטיות לנוקות המוצא. חיזרו על התרגיל 10 פעמים, 3 סטים, דקה מנוחה



חיזוק שרيري בטן ויצוב אגן (פלאנק)

הרימו את עצמכם מהרצפה, היישענו על אמות הידיים **ונעכו את כפות הרגליים** ברצפה כשהן מכופפות קלות. אם זה תרגיל הפלאנק הראשון שלכם, היישאו בתנוחה זו במשך כ-10 דקות. אם אתם כבר קצת מיומנים בתרגול פלאנק, תשאפו להחזיק כ-30 דקות עד דקה בתנוחה. בצעו 3 חזרות של 30 דקות בתנוחה, כשבין כל תרגול יש לחתה הפסקה של דקה אחת. שמרו על קו ישר בין הירכיהם לראש, ראש מorum והשתדלו שלא להרים את הכתפיים



חיזוק שרירי הזרועות והחזה: שכבות שמייה (דרגה קלה יותר)

בשכיבה על הבطن, ידיים צמודות לגוף, כפות ידיים בכו הכתפיים. ישרו את המרפקים כאשר הברכיים מונחות על הרצפה. הקפידו לא לבצע הקשתה גדולה בגב. כך תישגו כיווץ טוב יותר של שרيري הבطن. בצעו 10 חזרות, 3 סטים, דקה מנוחה בין הסטים



שכבות שמייה (דרגה קשה יותר)

התחלו על הידיים והאצבעות הרגליים.

הרגליים צריכות להיות ברוחב הכתפיים, והידיים צריכות להיות מתחת לכתפיים.

לאחר מכן, קופפו את המרפקים והנמיכו את הגוף עד שהוא מקביל לרצפה. חשוב לשמור על גוף ישר במהלך כל התרגיל, המרפקים צריכים ליצור זווית של 90

מעלות. בסוף, הרימו עצמכם בחזרה ו חוזרו לנקודת ההתחלה. בצעו 10 חזרות, 3 סטים, דקה מנוחה בין הסטים



פלאנק צידי

לתרגיל זה יש שתי וריאציות, דינמית או סטטית. לגרסה הדינמית שכבו על היד הימנית שלכם כשגופכם ישר לזרם, רדו עם המותניים כמעט עד הרצפה ווחזרו לנקודת המוצא. בצעו 10 חזרות רצופות של התרגיל ועברו לצד השני של הגוף. עשו 3 סטים מלאים.

לגרסה הסטטית שכבו על הצד כמו בתרגיל הקודם והישארו במצב סטטי 30 שניות-דקה. הקפידו על גוף ישר. עיברו לצד השני של הגוף ועשו אותו דבר. חיזרו על הפעולה 3 פעמים בכל צד



חיזוק גב וכתפיים בשכיבה על הבطن



1. שכבו על הבطن עם ידיים מאחרי הראש מבט למיטה. אספו בطن והרימו ביחד באיטיות את הידיים, הראש ואת הכתפיים עד לתוחושת סחיטת הגב התחתון (כ- 10 - 20 ס"מ מהריצפה). אין להרים ראש לאחור, מבט למיטה בכל זמן התרגיל. המתינו כ-2 שניות וחזרו לyat לעמדת המוצא. ביצעו 10 חזרות, 3 סטים, דקה מנוחה בין הסטים



חיזוק גב - הרמת יד ורגל נגדית בשכיבה כל הבطن

בשכיבה על הבطن עם ידיים ישרות מעל הראש, אספנו בטן והרימו יד ורגל נגדית. החזיקו אותן מורמות 3 שניות והורידו באיטיות. שימו לב כי הרמת הרגל מתבצעת כיחידה אחת מהאגן. חשוב להימנע מכיפוף הברך. המבט מופנה לכיוון הקrukע כדי למנוע לחץ מיותר באזורי הצוואר. יש לבצע הרמה והורדה איטית ומבוקרת של היד והרגל. בצעו 5 חזרות לכל צד, 3 סטים, דקה למנוחה בין הסטים



חיזוק גב - הרמת יד ורגל נגדית בעמידה 6



במצב של עמידת 6 כאשר כף היד נמצאת מתחת腋ת, הרימו יד ורגל נגדית עד מצב בו הם מקבילים לקרקע. שימו לב כי המבט מופנה לכיוון ה الكرקע כדי למנוע לחץ מיותר באזור הצוואר. החזקת הגו ומניעת קיוער בגב. החזיקו יד ורגל מורמות 3 שניות והורידו באיטיות. החליפו לצד הנגדי. בצעו 5 חזרות לכל צד, 3 סטים, דקה מנוחה בין הסטים



חיזוק רגליים בעמידה (סקוואט)

2. עמדו כשבניכם מופנות אל גב הכסא והניחו את רגליים בפישוק רחב, כאשר אצבעות הרגליים מופנות מעט החוצה בזווית של 45 מעלות. הניחו ידיים על משענת הכסא והיעזרו בה לתמיכה לאורך כל שלבי התרגיל. הפנו את ישובכם החוצה וכופפו הברכיים עד 60-90 מעלות. בצעו 10 חזרות, 3 סטים, דקה מנוחה בין הסטים



1. היישענו עם הגב על קיר, והחליקו מטה עד שהברכיים ב-60-90 מעלות. כווצו את היישן. הישארו במצב זה למשך 5 שניות וזרו מעלה. בצעו 10 חזרות, 3 סטים, דקה מנוחה בין הסטים



עליה על קצות האצבעות



עמדו עמידה ישרה, ידיים נתמכות בכיסא לפנים, רגליים קרובות זו לזו. הרימו עקביים, תוך עליה על קצה האצבעות בשאיפה, ולהצוו חזרה עקבים לרصفה בנשיפה. בצעו זאת 10 חזרות, 3 סטים, דקה מנוחה בין הסטים

חיזוק ירך צידית ואחורית



2. עמדו עם הפהנים לגב הכסא ואהזו את הכסא בשתי ידיים, הרימו את רגל שמאל באוויר והרחקו אותה לאחור. בצעו 10 חזרות לכל צד, 3 סטים, דקה מנוחה בין הסטים



1. עמדו עם רגליים צמודות ואהזו את הכסא ביד ימין, הרימו את רגל שמאל באוויר והרחקו אותה מהרגל השניה. בצעו 10 חזרות לכל צד, 3 סטים, דקה מנוחה בין הסטים



לחיצת כתפיים בישיבה עם משקוליות ידיים

שבו זקורף ואחזו שתி משקליות יד, אחת בכל יד, כשבכפות הידיים פוננות החוצה וכשהזרועות כפופות. להצוו אה הידיים למעלה עד לפשיטה מלאה של הזרועות מעבר **לראש**. הנמייכו חזרה עד לכאן הכתפיים. בצעו 10 חזרות,
3 סטים, דקה מנוחה בין הסטים



כיפוף מרפקים בישיבה עם משקליות יד

שבו זקורף ואחזו שני משקליות יד, אחת בכל יד, כשבכפוף הידיים פוננות פנימה וכשהזרועות ישרות. בעוד המרפקים פונים לאחור ולא משנהו מקום (בسمוך לגוף), כופפו את המרפקים תוך סיבוב האמה החוצה, כך שבסיום התנועה, בכפיפה מלאה במרפקים, כפות הידיים יפנו לעבר הכתף. הנמייכו את משקליות היד למנה ומהמקום המקורי. בצעו 10 חזרות, 3 סטים, דקה מנוחה בין הסטים



כיצד ניתן לשפר שיווי משקל ולמנוע נפילות?



- **תרגילי שיווי משקל** יכולים לשפר את שיווי המשקל ולהפחית את הסיכון לנפילות בקרב אנשים עם פרקינסוזן
- אם אתם סובלים מבעיות בשיווי המשקל, ואתם נוטים ליפול, אתם זקוקים לראות פיזיותרפיסט אשר יסייע לכם בבעיות אלה. הנירולוג המטפל שלכם או רופא המשפחה יכול להפנות אתכם לטיפול פיזיותרפיה
- פיזיותרפיסט יכול להמליץ על תרגילים ספציפיים, אסטרטגיות וabiizi' עזר לשיפור שיווי המשקל ומונעת נפילות

תרגילי שיווי משקל בפינה החדר:

1. רגליים צמודות

1. עמדו ברגליים צמודות
והסתכלו קדימה למשך 10

שניות



2. הביטו מעלה ולאחור מכון
מטה למשך 10 שניות



תרגילי שיווי משקל: 1. רגליים צמודות



3. הסתכלו ימינה ולאחר מכן שמאלה לפחות 10 שניות



תרגילי שיווי משקל: 1. רגליים צמודות



4. עצמו את עיניכם ל 5-10
שניות ושמרו על שיווי משקל.
במידה ומרגשים יציבו נסו
את תנועות הראש שביצעתם
קודם בעיניים עצומות

תרגילי שיווי משקל: 2. עמידת טנדם/רגל לפני רגל

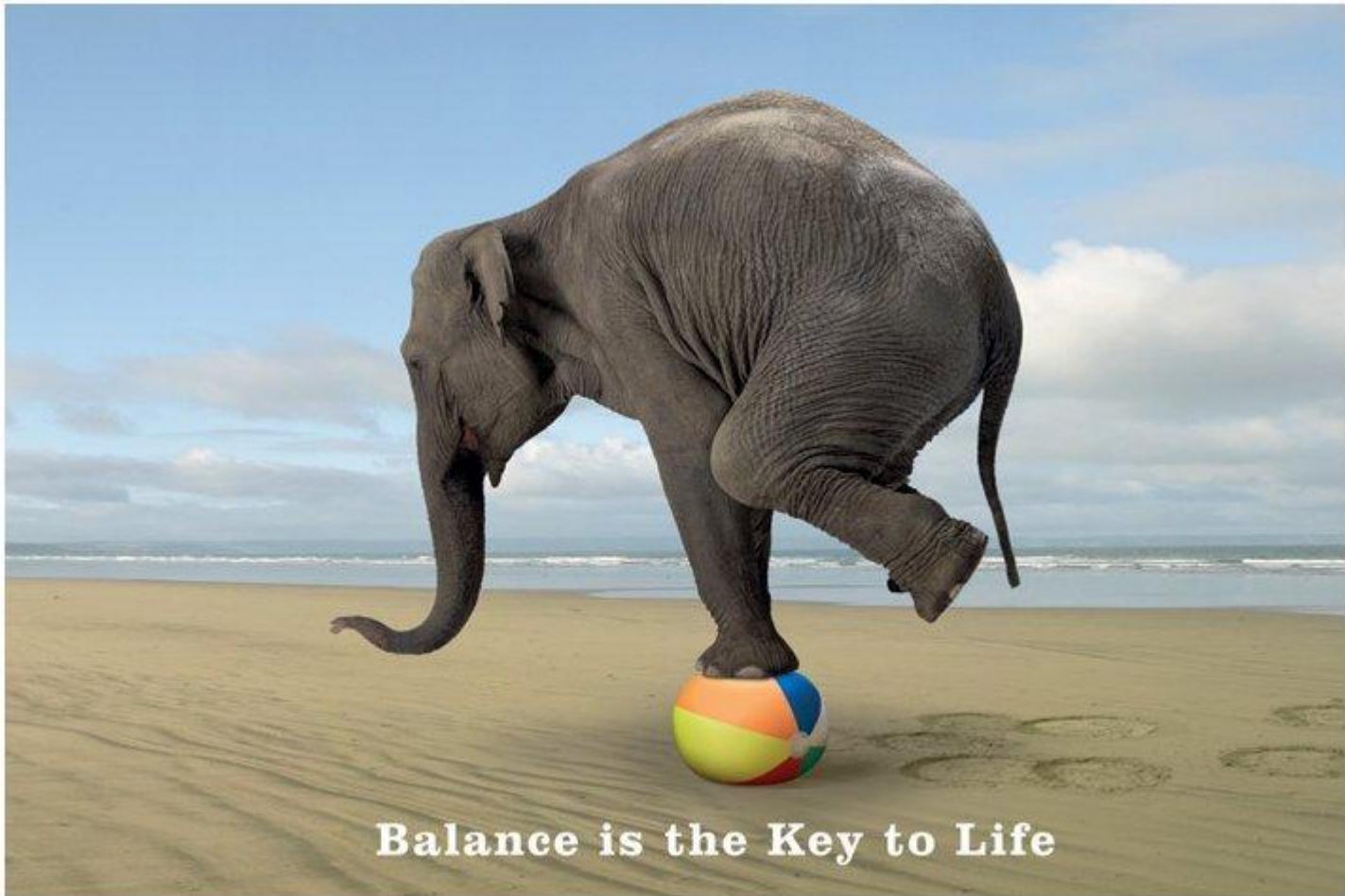
4. חזרו על כל השלבים עד כה גם במאחור
טלטול גדול של הידיים לפנים ולאחור כאילו
אתם רצים



3. עמדו כשרגל ימין קדימה וחזרו על כל
השלבים הקודמים בעמידה זו. כעת נסו זאת
כשרגל שמאל לפנים



אסטרטגיות לשיפור שיווי משקל ומניעת נפילות



Balance is the Key to Life

יצירת מומנטום בקימה - "cosa ndnha"

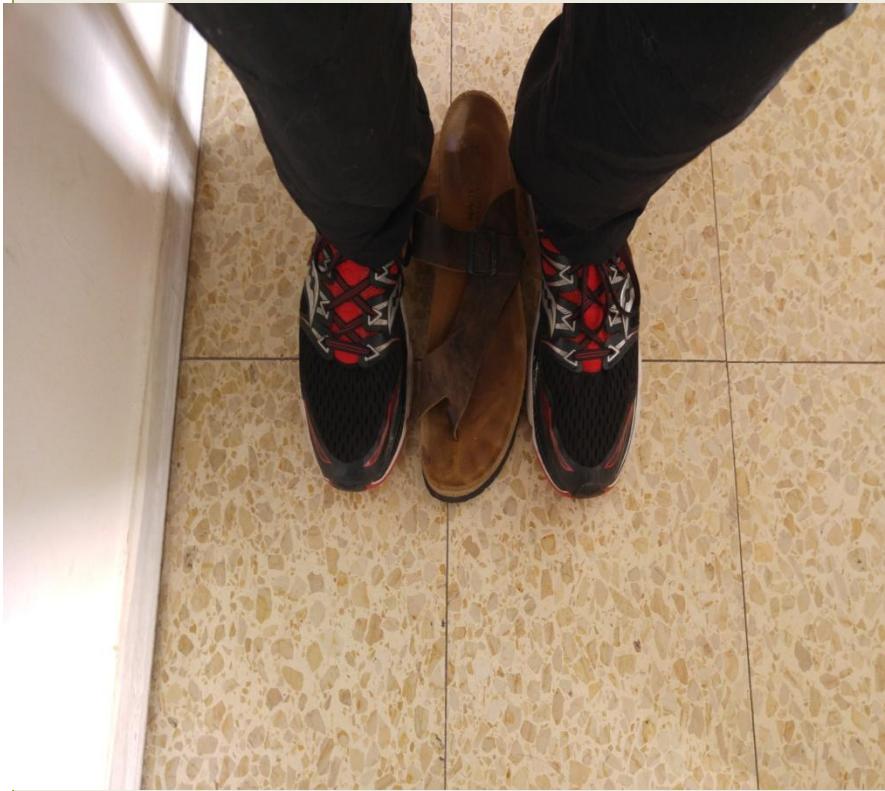


2



1

مיקום כפות הרגליים בקימה



מיקום כפות הרגליים בקיימה



שיפור יציבות בעמידה הראשונה



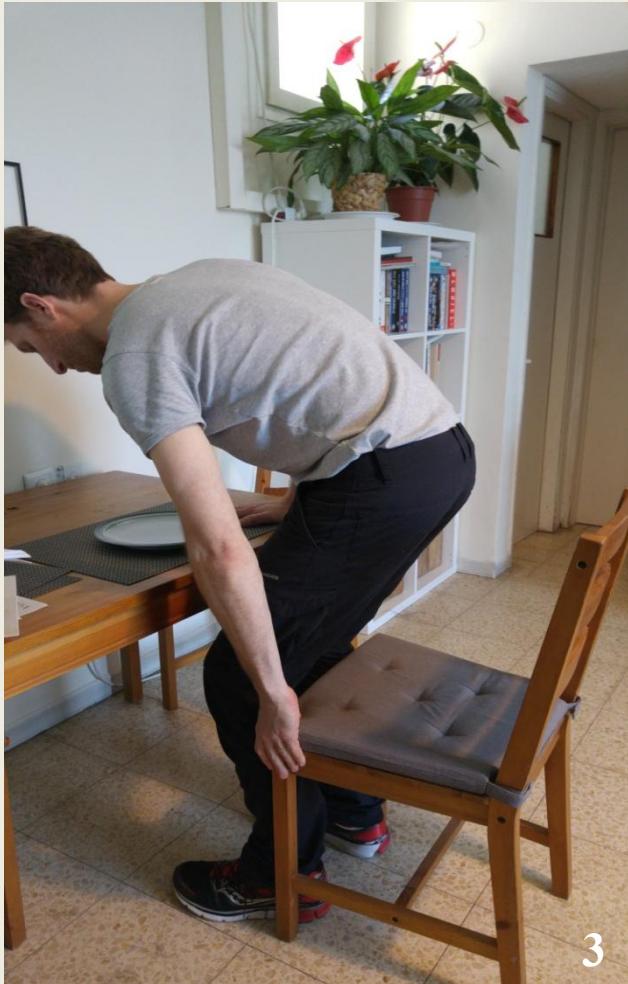
שיפור יציבות בעמידה הראשונה



כניסה לשולחן אוכל

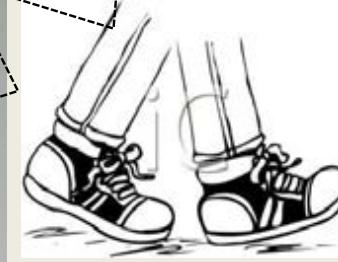


שולחן אוכל / מסעדה



3

הלייכה מודעת בצעדים גדולים לכוסא למניעת קיפאון



העה לכסא ללא קיפאון - מס'יבוב להליכה צידית



גישה לכיסא מהצד לצמצום סיבוב



2
1



1

תשומת לב לרגליים בסיבובים





צעדים למונע קייפאון בהליכה (Freezing)



מניעת קיפאון ונפילות במעברים

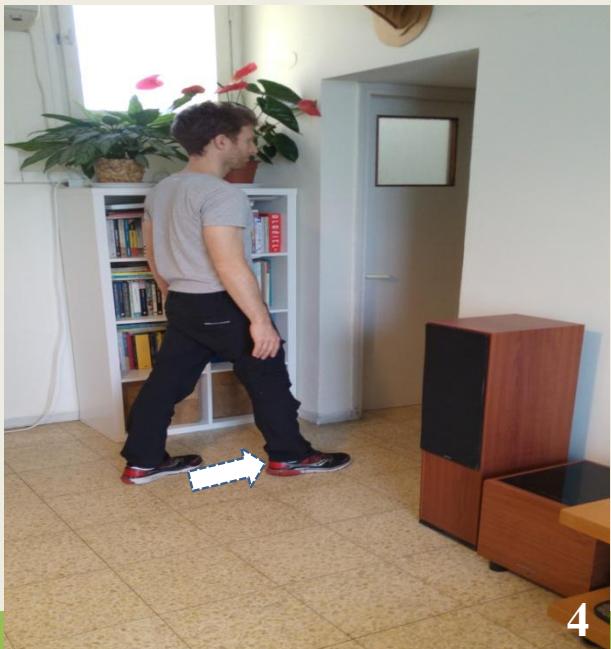
1



2



4



העברת משקל לרגל אחת – קחו את הזמן!

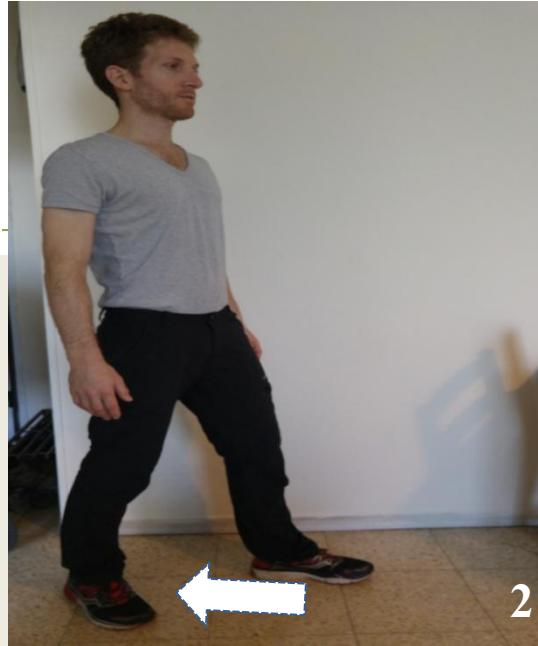


בסיס התמיכה בעמידה ובהושטת יד



הרמת חפץ





ברגע
שמרגישים
חוסר יציבות
אחורית..

אם נופלים צריך לדעת גם לקום



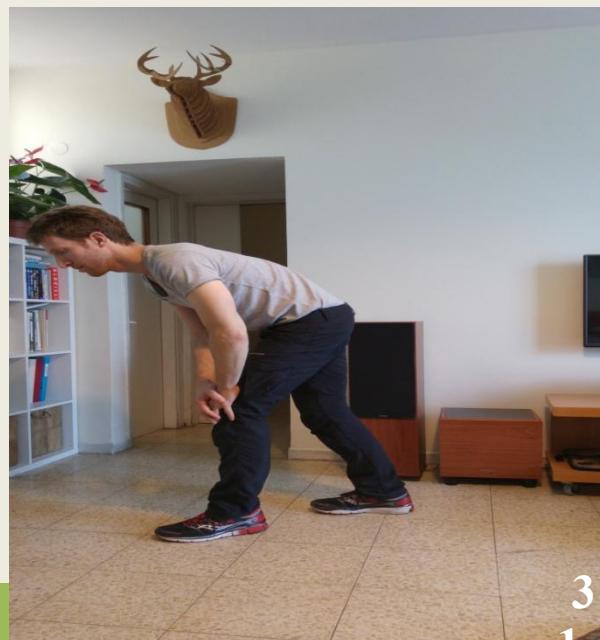
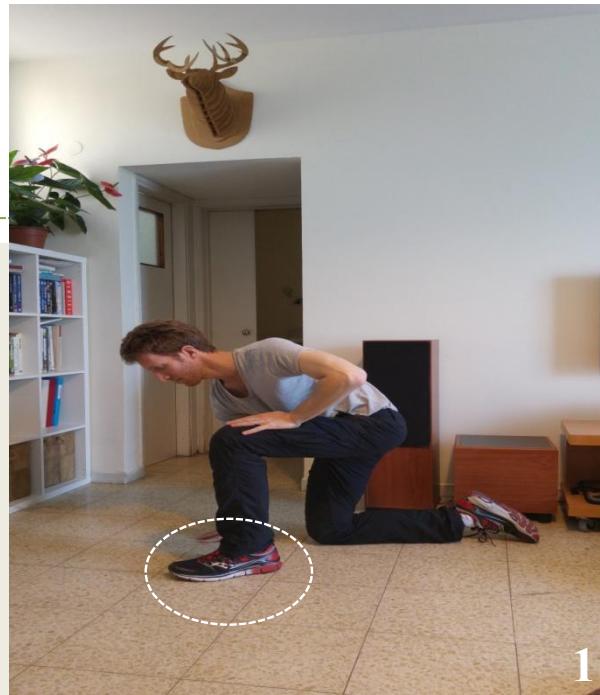
קימה מהריצה שלב 1



קימה מהרצפה שלב 1 – אופציה ב



קימה מהרצפה שלב 2



קימה מהריצה - ברכיים לא טובות



בצלחה!



שלכם לכל שאלה,

יובל לויתן MScPT

פיזיותרפיסט אחראי

**היחידה לשיקום פרקינסון והפרעות תנועה
המרכז הרפואי ע"ש שיבא, תל השומר**

טל': 054-5454917

מייל: yuvallevitan@gmail.com

אתר: www.yuvallevitan.com

בפייסבוק: יובל לויתן – פיזיותרפיה נוירולוגית