

## "לרקוד לברואות עם פרקינסון" מפגשים של תנועה, הנאה והנעה לחולל שינוי ולהתחבר לחיים דרך הרקוד! לחץ << כניסה לאתר

אם את או אתה מתמודדים עם מחלת הפרקינסון, יש בוודאי מספר נושאים שמפריעים לך באופן יומיומי. למשל, הקושי בתנועה – קשיחות השרירים, איטיות, הפרעה בהליכה, שיווי המשקל. יכולות להיות גם בעיות נוספות, כמו התמצאות במרחב. גם עולם הרגש סובל, ולעתים קרובות מופיעים דיכאון וחרדה עקב השינויים.

אנחנו מציעים לך ולחבריך עזרה במקום שלא חשבת עליו – תכנית "לרקוד לברואות", המתקיימת בהדרכת צוות הבנרה, בי"ס המוביל לרקודים סלוניים ולטיניים בישראל.

מחקרים רפואיים שנעשו לאחרונה, מראים כי הרקוד הזוגי יכול לסייע בהרבה מאד מהתחומים שפורטו לעיל. מדוע? הרקוד דורש שיווי משקל דינמי והתאמה לסביבות משתנות. כאשר מתאמנים ברקוד, המוח נדרש להתמודד עם אתגרים מגוונים – והוא לומד לבצע את המשימות האלו, למרות המגבלה שמציב המצב הרפואי.

לאחרונה התפרסמו תוצאות מחקר מארה"ב, שבדק את השפעתה של תכנית לימוד ריקוד על חולי פרקינסון. מחקר זה נעשה לאחר שנים של מחקרים מקדימים בהן פותחה השיטה. המחקר בדק חולי פרקינסון שהשתתפו לאורך שנה בתכנית הרקוד, ואת ההשפעה על חומרת המחלה ועל התפקוד הגופני. לאחר ההשתתפות בשיעורי הרקוד, נצפתה במשתתפים הטבה משמעותית בחומרת המחלה, וכן שיפורים משמעותיים בהליכה, שיווי משקל, ותפקוד גפיים עליונות, בהשוואה לקבוצת הביקורת שלא רקדה.

בהבנרה בנינו תכנית לימוד ריקוד המותאמת בדיוק עבורך – מקבוצות לימוד קטנות שתכנית הלימוד שלהן הותאמה לקשיים הקיימים בפרקינסון, ועד שיעורים פרטיים עם מורים שעברו את ההדרכה המתאימה. אנחנו מקיימים קשר עם מרכזים רפואיים בעולם המובילים את המחקר בתחום זה. בנינו עבורך גם תכנית אימון ותרגול פרטית לבית – מרכיב חשוב בהצלחתו של כל אימון גופני.

בדומה לרוב הדברים בחיים, יש צורך בתרגול, נחישות ואמון על מנת להשיג את היעדים האלה. חיוני ביותר שחולה הפרקינסון ייקח אחריות על מצבו ויתרגל מדי יום על מנת להגיע לתוצאות אופטימליות בעזרתו של מדריך שמבין את "הפאזל של מחלת הפרקינסון" ויודע באיזו טכניקה להשתמש, המטרות האלה הן ברות השגה.

מנהלי התכנית הנם אשר ומור ארזי, מורים מקצועיים דיפלומות IDTA בעלי ניסיון של מעל עשרים שנה בתחום הרקוד וכן ניסיון רב עם רוקדים בתהליכי שיקום שונים.

התכנים הרפואיים מנוהלים ע"י ד"ר עופר הורניק, רופא בעל ניסיון של שנים רבות בפיתוח ורגולציה של מוצרים רפואיים, וניהול ניסויים קליניים.



התכנית מומלצת ומלווה ע"י פרופ' שרון חסין מנהלת המחלקה הנוירולוגית להפרעות תנועה בבי"ח שיבא בתל השומר.

מתוך ניסיוננו המקצועי, אנחנו יודעים כי הריקוד יכול לעזור לך מאד. אנחנו מציעים לך לבוא, לבדוק ולהתנסות.

**סניפי "לרקוד לבריאות" : כפר סבא | רעננה | רמת אביב|כפר ויתקין| קרית אונו**  
**לפרטים התקשרו : 09-7681372**

[קישור לקבוצת "לרקוד לבריאות בפייסבוק"](#)

[סרטון ריקוד לחיים](#)  
על תלמידה שלנו המתמודדת עם פרקינסון באמצעות הריקודים הסלוניים.

[סרטוני תרגול תנועות וצעדי ריקוד](#)