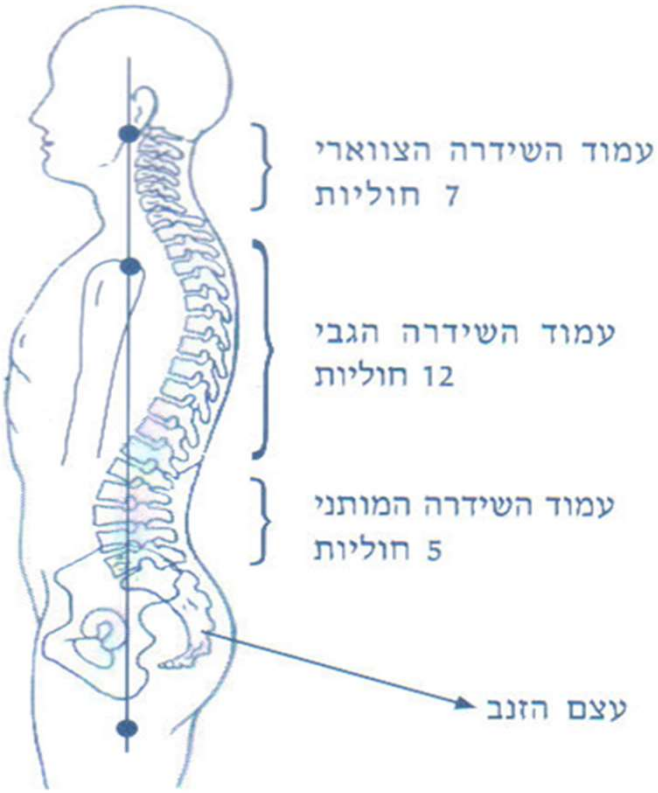
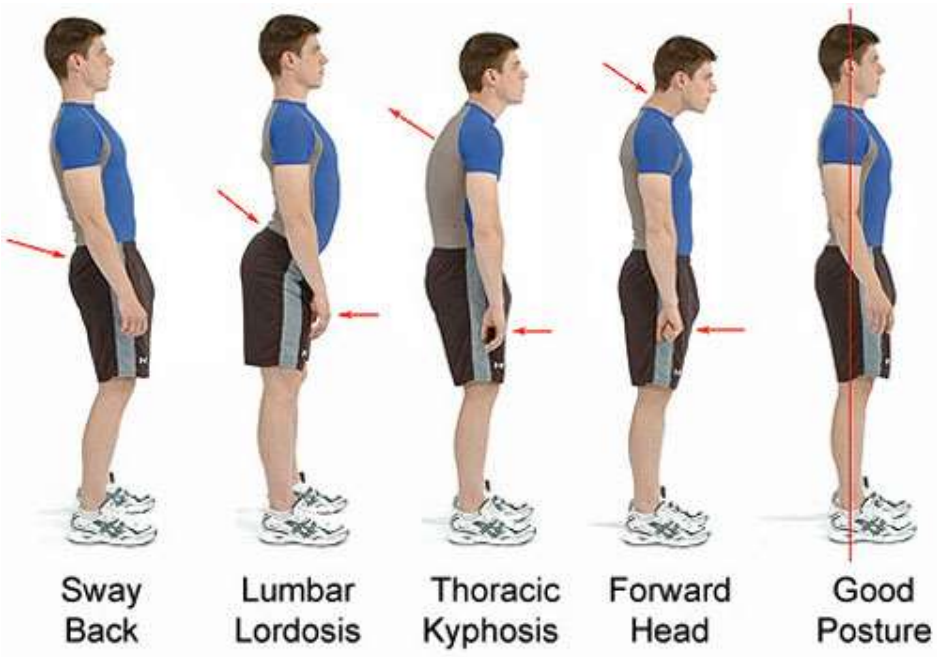
# טיפוח היציבה
# כיצד נשמור על הגב

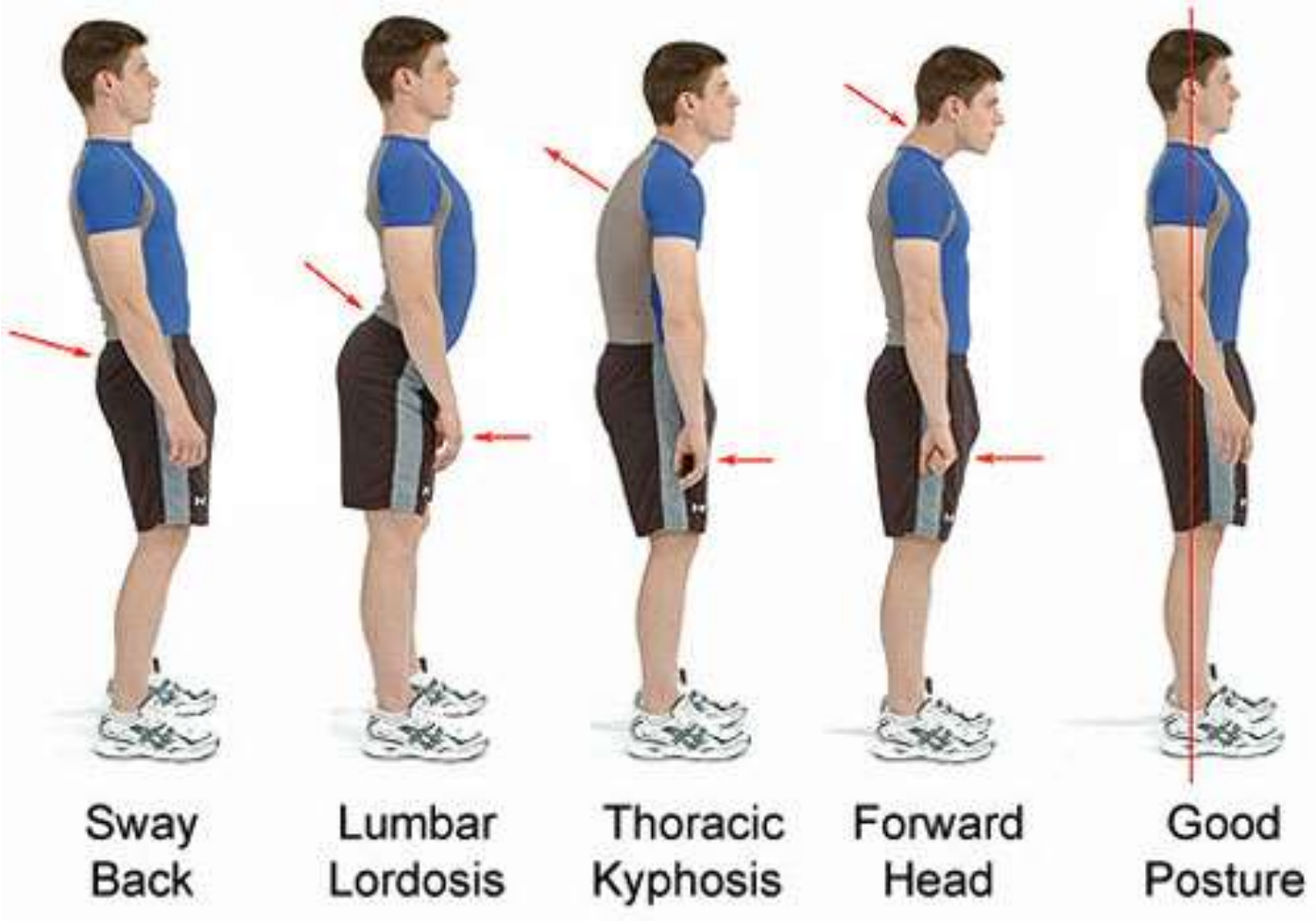


# יציבה הגדרה:

- **יציבה** היא מנח איברי הגוף של אדם או בעל חיים, שחלקו או כולו מוחזק בדרך כלשהי, הנשאר קבוע יחסית במבנהו הבסיסי בתנוחות שונות.
- יציבה מתייחסת לסידור הלא מודע והיציב מבנית של שלד הגוף, הנרכש לאורך תקופה ארוכה של תנועות גוף ותבניות תנועה.



# סוגי יציבה:


Sway Back
Lumbar Lordosis
Thoracic Kyphosis
Forward Head
Good Posture

# מה משפיעה על היציבה:

- היציבה היא מולדת ותורשתית.
- נרכשת דרך אורח חיים וכן בהשפעת מצבים רגשיים.
- פעילות גופנית, נכונה, יכולה לשפר את התנאים ליציבה מסוימת על ידי הארכת שרירים וחיזוקם.
- סביבת עבודה עשויה להשפיע על היציבה, בגלל הפעילויות הנדרשות במהלך העבודה, ואף דרך הלבוש הנהוג בסביבת העבודה (כמו שימוש בנעלי עקב).

# מה משפיעה על היציבה המשך:

- גורמים רגשיים יובילו לשינוי במנח הגוף. למשל, חוסר ביטחון או צער משודרים לסביבה דרך מנחי גוף מסוימים (כחלק משפת הגוף).
- במידה ומנחים אלו יישמרו לאורך זמן, הם עלולים להתפתח לדפוס קבוע, וכך להשפיע על היציבה.

# מה משפיעה על היציבה המשך:

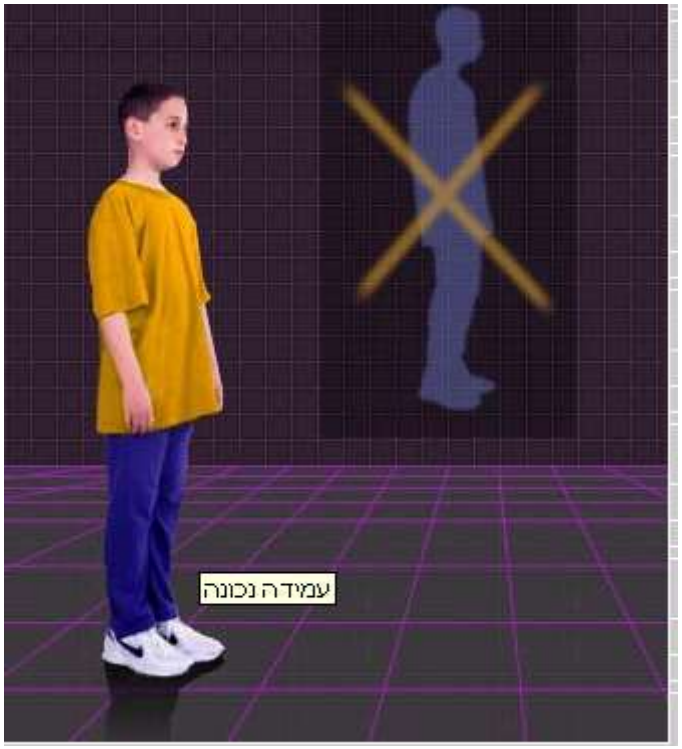
- בנוסף להשפעות הנרכשות, יציבה היא תוצר של גורמים גנטיים המשפיעים על מבנה הגוף ואיבריו.
- גיל - המשפיע על מבנה העצמות והמפרקים.
- מגדר - לגברים ולנשים צורת אגן שונה.
- הבדלים בהרכב הגוף באחוזי שומן ובחלוקת רקמת השומן בגוף.

# יציבה נכונה- הפעלה נכונה של הגוף בכל זמן

- יציבה נכונה היא הפעלה נכונה של הגוף בכל זמן ובכל מצב: בעמידה, בישיבה ובשכיבה.
- יציבה נכונה מאפשרת הפעלה של הגוף כך שלא ייווצר מתח ולחץ על השרירים, המפרקים והעצמות.
- יציבה נכונה מפחיתה את הסיכויים לכאבי גב.
- תנוחת גוף נכונה מונעת לחץ על איברים פנימיים, דבר המאפשר תפקוד תקין וזרימה טובה יותר של דם בגוף.

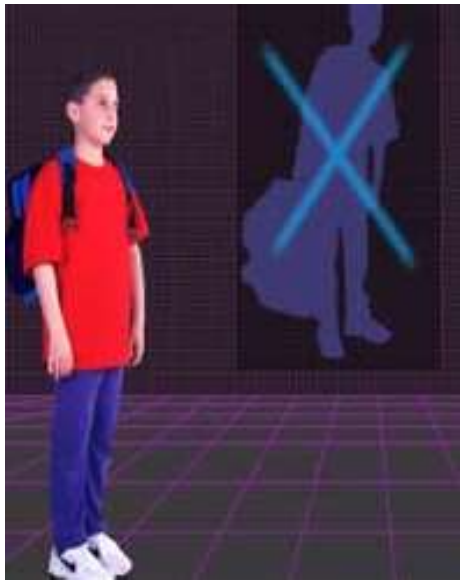
# כיצד נעמוד נכון?

- משקל הגוף מחולק באופן שווה בין כפות הרגליים כשהן פונות מעט החוצה.
- הברכיים משוחררות ואינן מתוחות.
- החזה שואף למעלה כדי ליצור רווח בין הטבור לעצם החזה, שהבטן אסופה פנימה.
- הכתפיים מוטות מעט לאחור וכלפי מטה כשהידיים תלויות באופן חופשי.
- הראש שואף למעלה כשהסנטר אסוף והעורף מאורך.



# כיצד להתכופף נכון?

- הגב יישאר זקוף.
- הברכיים כפופות.
- חפץ קרוב לגוף.
- עליה בעזרת שרירי הרגלים.



# נשיאת ילקוט

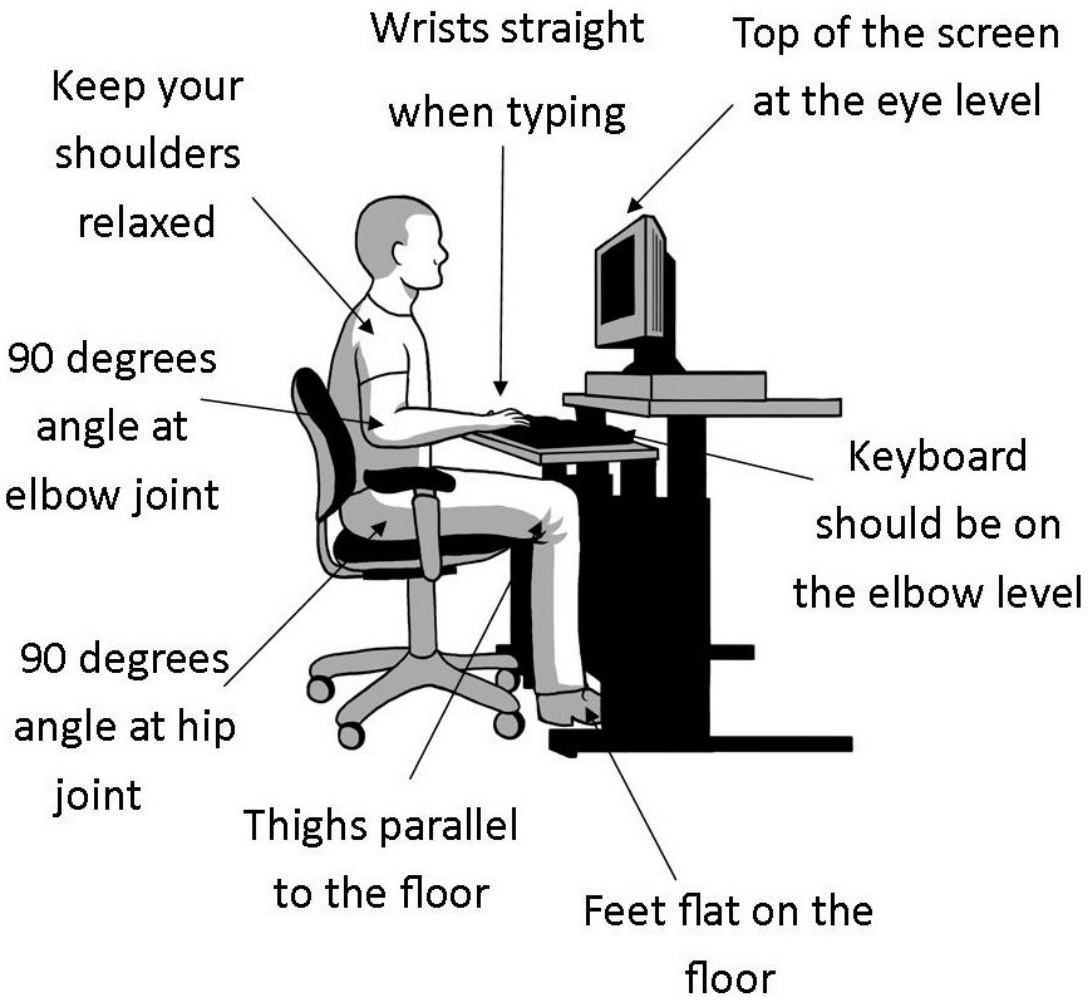
נשתדל שהילקוט לא יהיה כבד מידי .

- אורך הרצועות שווה.
- אורך הרצועות מותאם לכך שהילקוט ישען על השכמות ולא על המותניים.
- לא לתלות את הילקוט על כתף אחת, תמיד לתלות את הילקוט על שתי הכתפיים.

# כיצד נשב נכון על כיסא?

- ברכיים כפופות בזווית ישרה :הזווית בין הגוף לירך היא כ- 120 מעלות.
- תמיכה של הגב התחתון :הישבן על הכיסא.
- שני שליש של הירך על המושב.
- וכפות רגליים ישרות על הרצפה : אם הן לא מגיעות לרצפה נשתמש בדום רגליים.

# כיצד נשב נכון על כיסא?

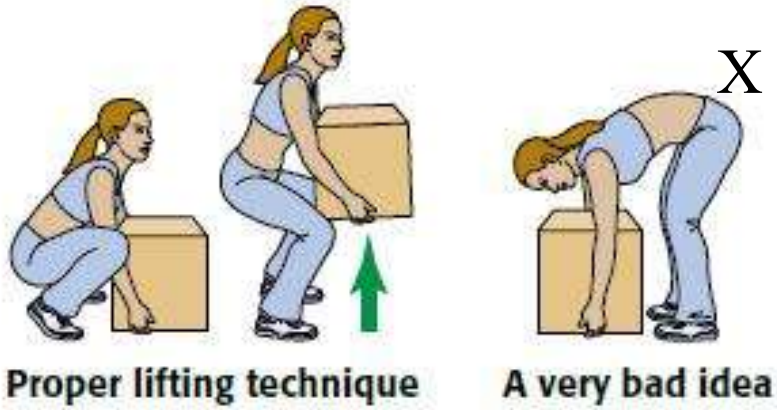



תרגול בכיתה

# כיצד נרים חפץ כבד?

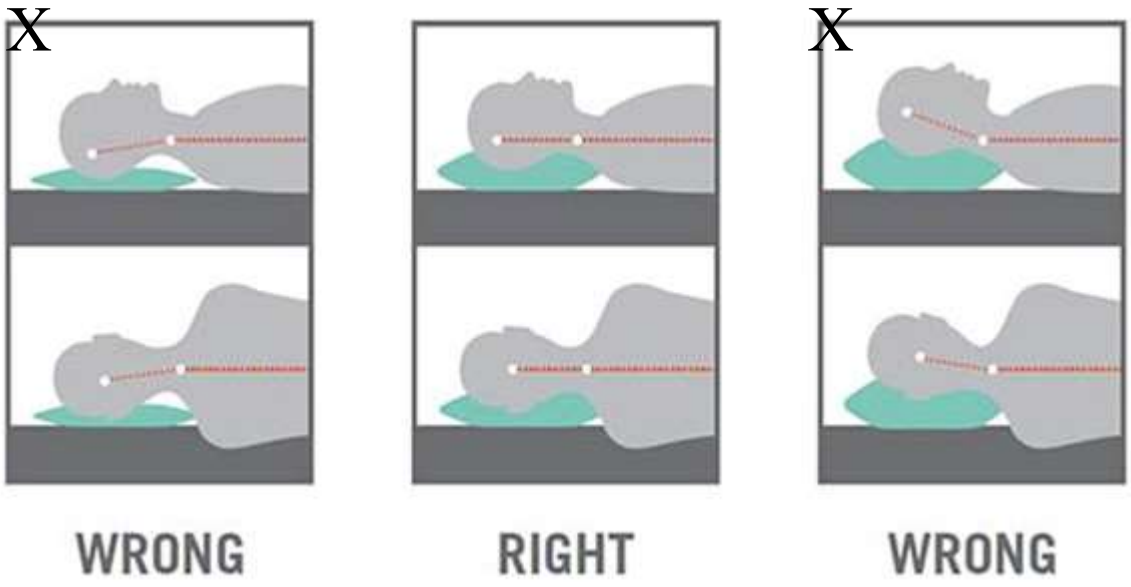
נתכופף לחפץ עם ברכיים ישרות, הגב יישאר זקוף.

- נרים את החפץ קרוב לגוף.
- נשמור על החפץ קרוב למרכז הכובד (הפופיק).
- נשתדל להרים חפץ כבד יחד עם אדם נוסף ולא לבד!!!

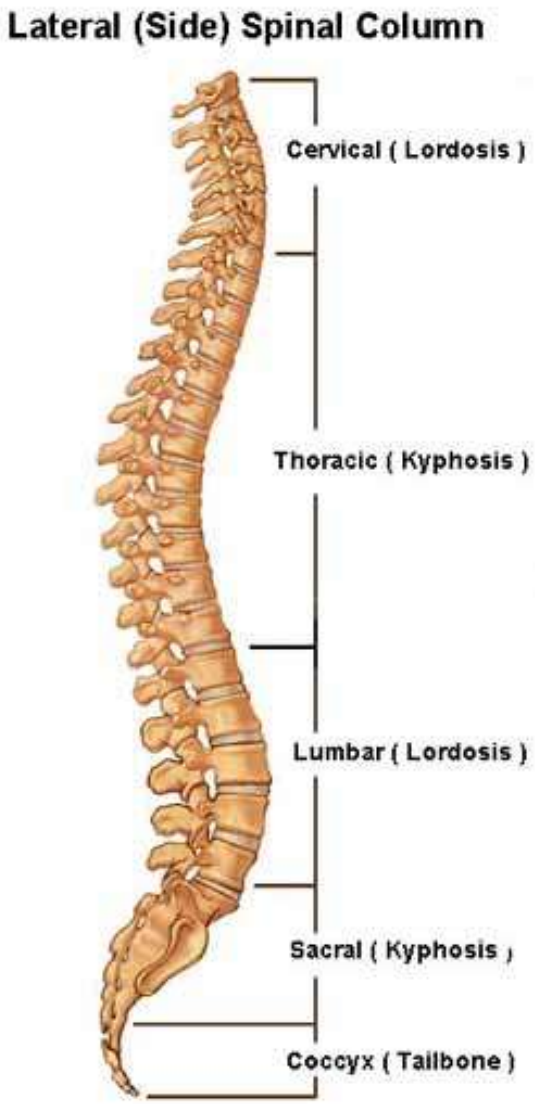


# כיצד נישן נכון?

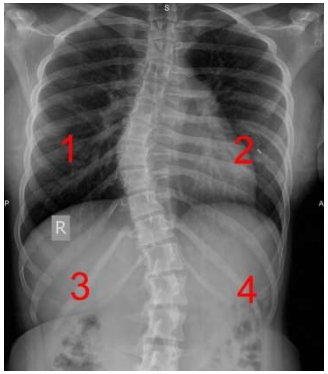
- מומלץ לישון על הצד בתנוחה עוברית.
- אם ישנים על הבטן, חשוב לכופף רגל אחת.
- מומלץ להשתמש במזרן שהוא לא קשה מידי ולא רך מידי.



# שלוש עקומות טבעיות של עמוד השדרה

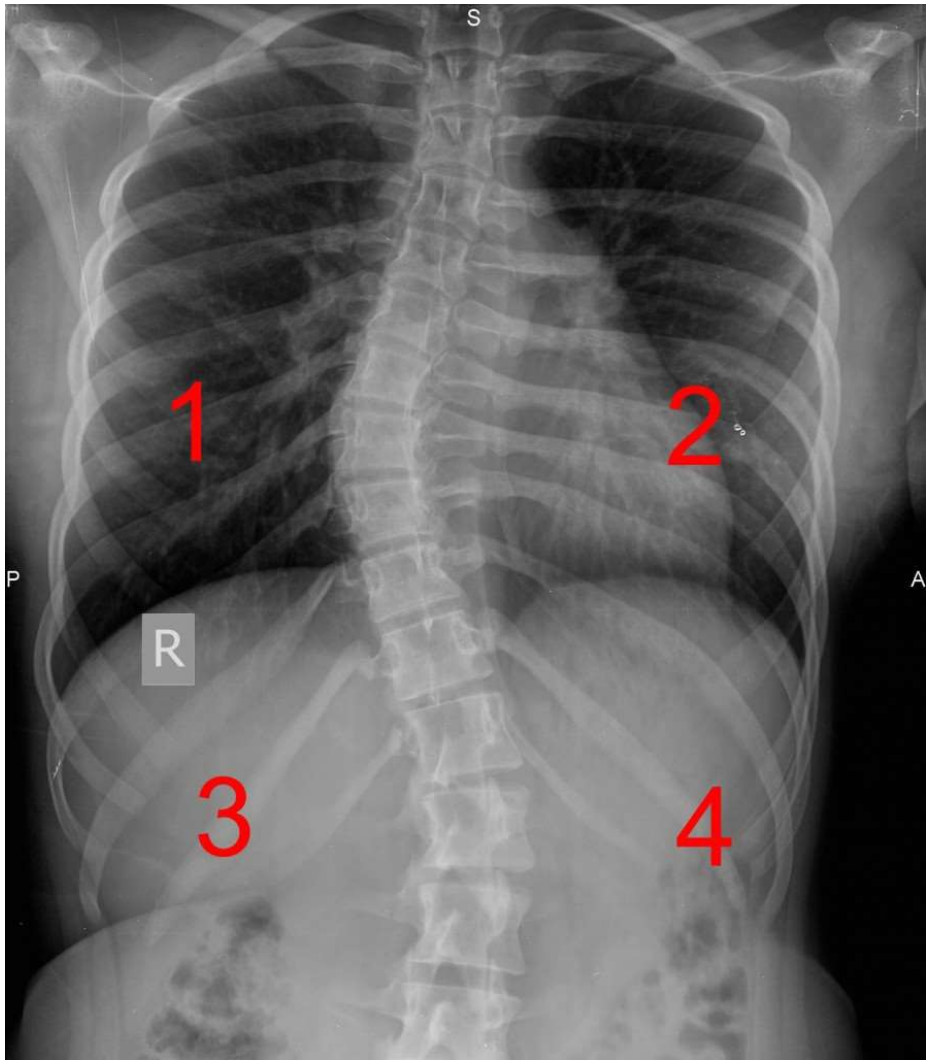



- עקומה קעורה צווארית - לורדוזה.
- עקומה קמורה גבית - קיפוזה.
- עקומה קעורה גב תחתון - לורדוזה.

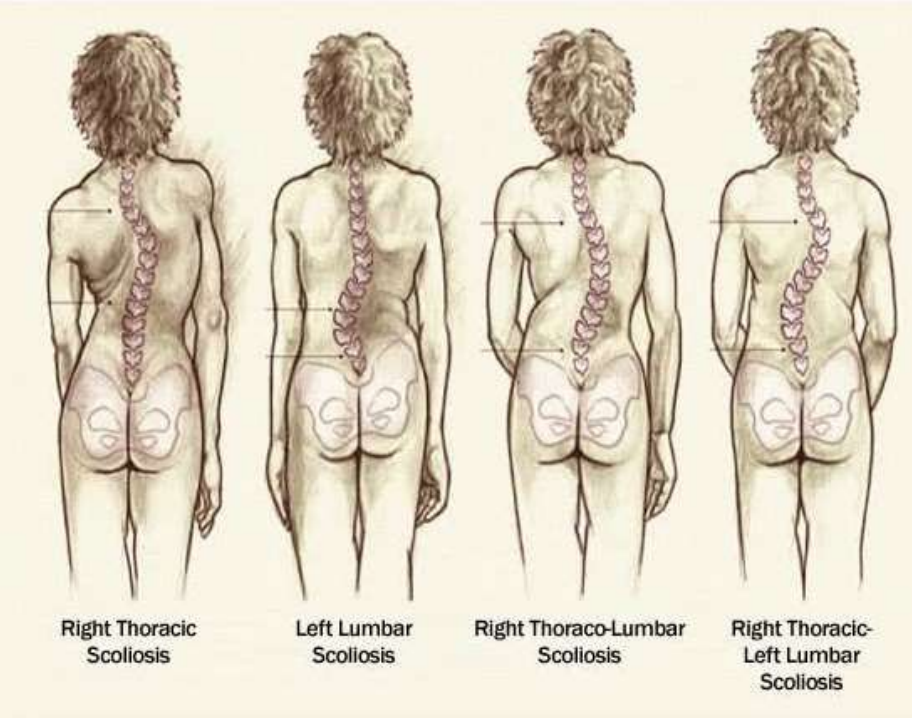



# עקמת הגב C/S

- ***מהו סקוליוזיס?***
- בכל עמוד שדרה יש פיתולים טבעיים. פיתולים אלה מעגלים את השכמות שלנו ויוצרים את השקערורית בגב התחתון. אבל אצל חלק מהאנשים עמוד השדרה מתפתל מצד אל צד. שלא כמו ביציבה לקויה.


S
1
2
P
A
R
3
4

- פיתולים אלה לא ניתן לתקן באמצעות למידה של עמידה זקופה. מצב זה של עקמת בעמוד השדרה – סקוליוזיס, מתבטא בצילום רנטגן בצורת האות האנגלית S או C ולא בצורת קו ישר, מה שצריך להיות המצב הטבעי.

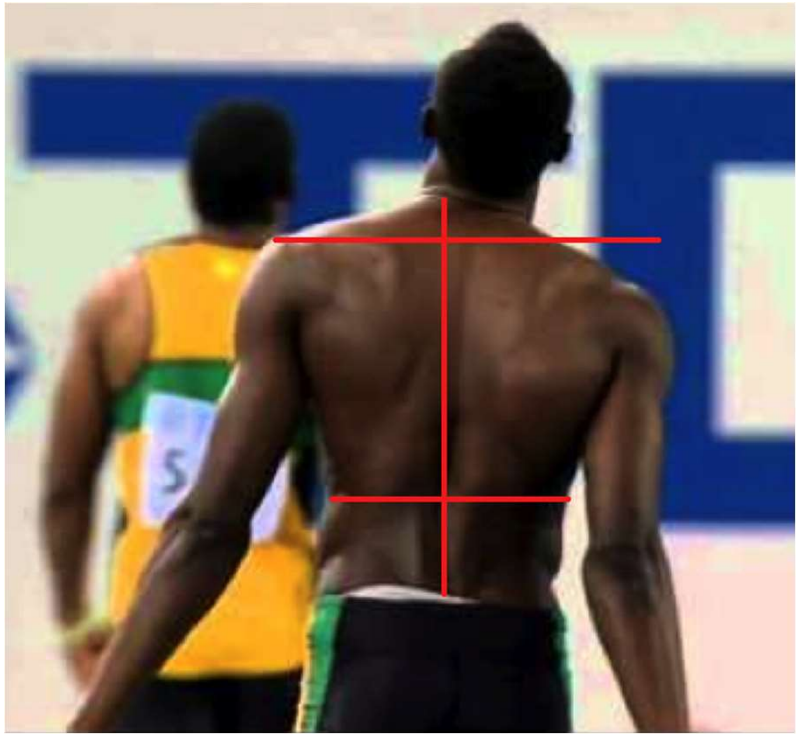


# סימנים:

- כתפיים לא שוות
- מותניים לא שוות
- ירך אחת מוגבהת
- נטייה לצד אחד

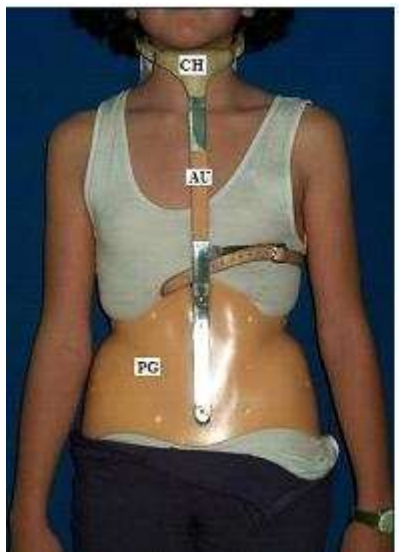
של מי הגב הנ"ל?

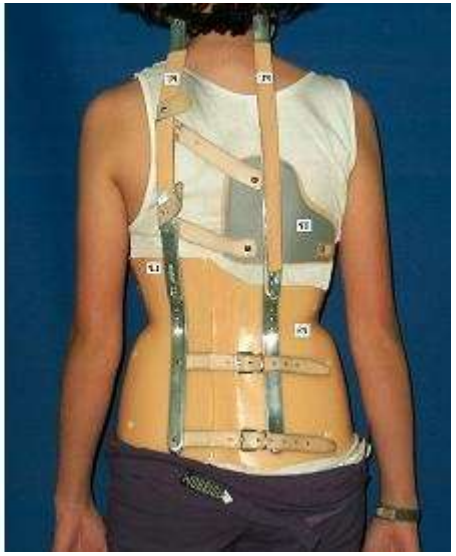
# סימנים:



# חשיבות האבחון המוקדם

- עקמת של הגב בילדים עלולה שלא להיות מאובחנת מאחר שאינה כרוכה בכאבים. ולכן, הורים חייבים לשים לב לסימנים הבאים:
  מותניים לא שוות
  ירך אחת מוגבהת
  נטייה לצד אחד



# חשיבות הפעילות גופנית לשמירה על הגב

- בפעילות גופנית באופן סדיר, בעזרת תשומת לב ותרגילים מתאימים:
- חיזוק שרירי הבטן והגב [שרירים מייצבים].
- פעילות סבולת לחיזוק כללי כגון ריצה הליכה וכ'ד.
- תבנית מחשבתית נכונה כפי שהוסבר במצגת....

-סוף-