

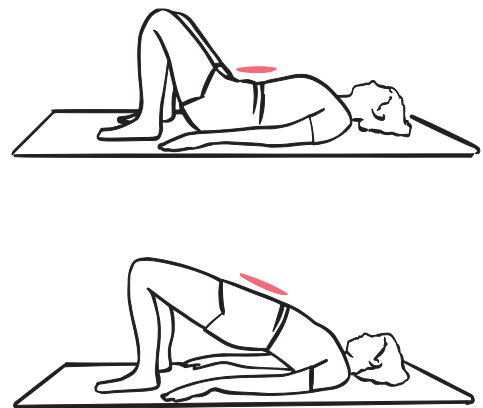
## תרגול יומיומי לכאבי ברך וירך

דלקת מפרקים ניוונית היא מחלה כרונית הגורמת לפגיעה בסחוס המפרקי. עם התקדמות המחלה, כשהסחוס נשחק והמבנים הנוספים בברך (מניסקוסים, רצועות וכו') נפגעים, המפרק יוצא מאיזון ומאבד את יציבותו. שחיקה זו גורמת לכאבים, חוסר יציבות בהליכה ומובילה לדלקות חוזרות של גידים ושרירים שבתוך המפרק ומחוצה לו. כך נוצרת הפרעה תפקודית הולכת וגוברת שעלולה אף לגרום לפגיעה קשה באיכות החיים.

על כן, תוכנית התעמלות קבועה ותרגילי פיזיותרפיה מחזקים את השרירים, מקלים על הכאב ומשפרים בצורה משמעותית את התפקוד. ההמלצה היא לבצע את תוכנית התרגול באופן יומיומי.

ציוד מומלץ: כיסא, מערוך/מקל, גומיית התנגדות (טראבנד- ניתן לרכישה בחנויות ספורט)

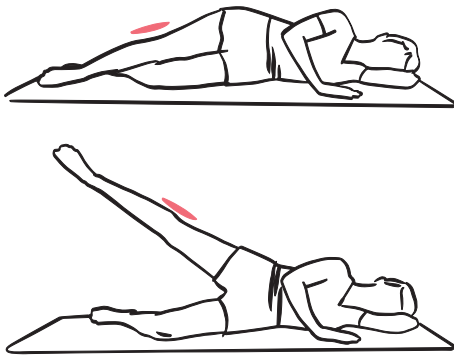
1



### בשכיבה על הגב

- לכופף ברכיים
  - להרים את הישבן מעל הרצפה, להחזיק כ-3 שניות ולהוריד בחזרה
- חזרו על התרגיל 10 פעמים ב-3 סטים עם מנוחה של חצי דקה בין סט לסט

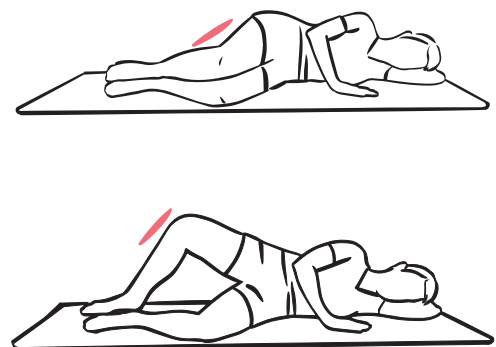
2



### בשכיבה על הצד

- יש לשמור את הרגל המונחת על המיטה כפופה והרגל העליונה ישרה
  - להרים את הרגל העליונה ישרה עד גובה האגן (כפי שמתואר בתמונה)
- חזרו על התרגיל 10 פעמים לכל רגל ב-3 סטים עם מנוחה של חצי דקה בין סט לסט

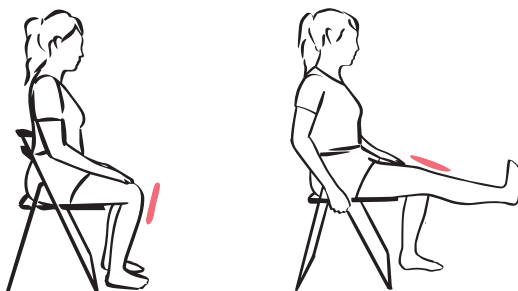
3



### בשכיבה על הצד

- יש לכופף את הברכיים לבטן, להצמיד את הקרסוליים
  - להרים את הברך העליונה ולהוריד בחזרה
- דגשים: לא לסובב את הגב לאחור ולא להפריד את הקרסוליים
- חזרו על התרגיל 10 פעמים לכל רגל ב-3 סטים עם מנוחה של חצי דקה בין סט לסט

4

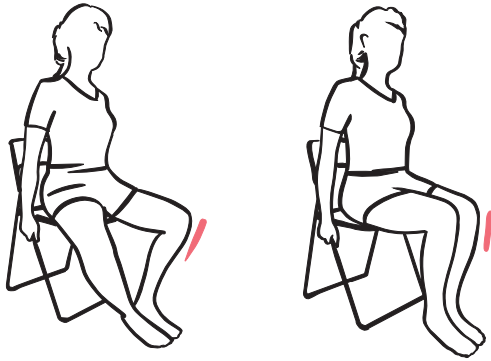


### בישיבה על כסא

- יש למשוך את אצבעות כף הרגל כלפיך (למעלה)
  - ליישר את הברך תוך כיווץ שריר הירך הקדמי
  - להחזיק 5 שניות ולכופף את הברך באיטיות עד שהרגל נוגעת ברצפה
- חזרו על התרגיל 10 פעמים לכל רגל ב-3 סטים עם מנוחה של חצי דקה בין סט לסט

## תרגול יומיומי לכאבי ברך וירך

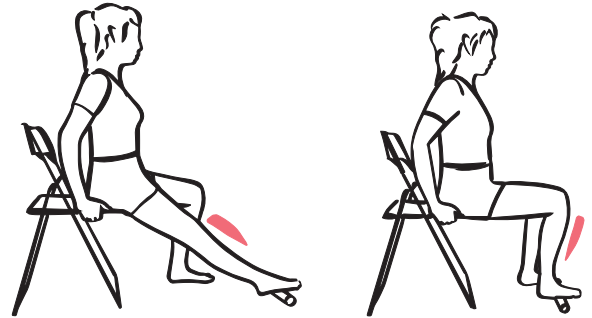
6



### בישיבה על כסא

- להצמיד את כפות הרגליים
  - לפתוח את הברכיים לצדדים מבלי להפריד את כפות הרגליים
- טיפ:** להעלאת דרגת הקושי ניתן לקשור גומיית התנגדות סביב הברכיים  
חזרו על התרגיל 10 פעמים ב-3 סטים עם מנוחה של חצי דקה בין סט לסט

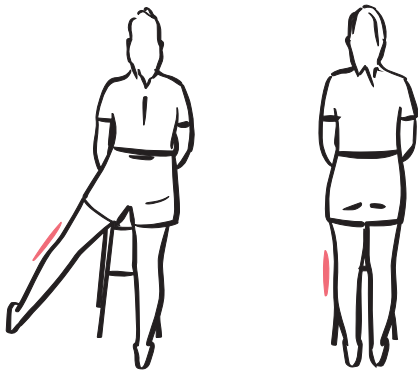
5



### בישיבה על כסא

- להניח את הרגל על מקל או מערוך
  - גלגלו את הרגל ליישור וכיפוף (הלוך וחזור)
- טיפים:** אפשר לתרגל תוך צפייה בטלוויזיה, ניתן להניח כרית חימום על הברך תוך כדי תרגול  
מומלץ לבצע את התרגיל בין 10 ל-15 דקות ברצף

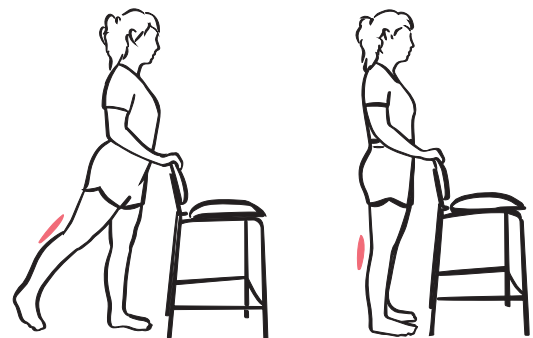
8



### בעמידה

- יש לעמוד ישר ולהחזיק בשיש/שולחן
  - הביאו את הרגל הצידה, וחזרה למקומה
- דגש:** לשמור על גוף ישר תוך כדי התרגול
- טיפ:** להעלאת דרגת הקושי ניתן לקשור גומיית התנגדות סביב הברכיים  
חזרו על התרגיל 10 פעמים ב-3 סטים עם מנוחה של חצי דקה בין סט לסט

7



### בעמידה

- יש לעמוד ישר ולהחזיק בשיש/שולחן
  - הביאו את הרגל לאחור, תוך שמירה על הברך ישרה
- דגש:** לא להשען קדימה
- טיפ:** להעלאת דרגת הקושי ניתן לקשור גומיית התנגדות סביב הברכיים  
חזרו על התרגיל 10 פעמים ב-3 סטים עם מנוחה של חצי דקה בין סט לסט

## תרגול יומיומי לכאבי ברך וירך

10



**בעמידה**

- יש לעמוד ישר ולהחזיק בשיש/שולחן
- להתרומם על קצות האצבעות

חזרו על התרגיל 10 פעמים ב-2 סטים עם מנוחה של חצי דקה בין סט לסט

9




**בעמידה**

- יש לעמוד ישר ולהחזיק בשיש/שולחן
- באיטיות להתכופף עם הישבן לאחור עד גבול הכאב בברכיים

**דגשים:** לשמור על גוף ישר תוך כדי התרגול לא לעבור כיפוף של 90 מעלות בברכיים

חזרו על התרגיל 10 פעמים ב-3 סטים עם מנוחה של חצי דקה בין סט לסט

12

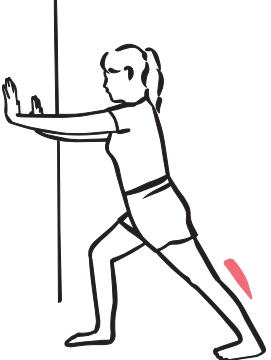


**מתיחות**

- לשבת על הכסא
- הניחו רגל על רגל כפי שמתאור בתמונה
- להביא את הגב קדימה ולהחזיק 20 שניות

חזרו על התרגיל 5 פעמים לכל רגל

11



**מתיחות**

- יש להשען עם הקיר כשהרגל המתרגלת מתוחה לאחור
- והרגל השניה כפופה לפניכם
- להשעין את הגוף לפניכם עד שמרגישים מתיחה ברגל הישרה לאחור
- להחזיק 30 שניות ולהרפות

**דגש:** לשים לב שהעקב לא מתרומם מהרצפה

חזרו על התרגיל 5 פעמים לכל רגל

### הערות

- לפני תחילת התרגול יש להוועץ עם האורתופד המטפל ולהתאים את התרגילים לרמת היכולת.
- מומלץ לתרגל על בסיס יומי, 4-5 פעמים בשבוע ולמשך חודשיים לפחות.
- במידה ויש קושי ביצוע תרגיל מסויים או שמופיע כאב מתמשך, רצוי להוריד את זמן התרגול ואת מספר החזרות.

### בהצלחה!