

תרגול בבית לאחר שחרור משיקום

ממשיכים להתקדם גם בבית

השלב הביתה הוא המשך חשוב בתהליך השיקום.
תרגול קבוע יכול לסייע בשמירה על:



כוח
וסיבולת



שיווי משקל
ויציבות



הליכה
וניידות



ביצוע פעולות
יומיומיות



ביטחון
ועצמאות



כלל חשוב:

בצעו רק תרגילים שהותאמו לכם על ידי צוות השיקום
ובהתאם ליכולת האישית.

מתרגלים נכון ובטוח

הכינו את הסביבה להצלחה ובטיחות



זכרו!

אין לבצע תרגיל חדש או להעלות דרגת קושי ללא הנחיה מצוות השיקום.



בחרו מקום מואר, מסודר וללא מכשולים.
פנו שטח פנוי כדי לנוע בבטחה.



נעלו נעליים סגורית, יציבות ולא מחליקות.
הן תומכות ומפחיתות סיכון להחלקה.



הכינו את האביזרים הנדרשים.
השתמשו באבזר ההליכה או בצידוד שהומלץ לכם על ידי הצוות.



פעלו לפי תוכנית התרגול שקיבלתם.
התחילו בהדרגה, בקצב שמתאים לכם.



הקשיבו לגוף.
בצעו את התרגילים בטווח נוח וללא כאב.



אם הומלצה השגחה או עזרה – אל תרגלו לבד.
בטיחותכם מעל הכל.



סביבה בטוחה + תרגול נכון = ישיקום יעיל ובטוח יותר



תאורה טובה
חשובה



הסירו שטיחים
שמחליקים



הרחיקו מכשילים
מהדרך



שמרו על רצפה
יבשה וגקיייה



תרגלו בשעות בהן
אתם מרגישים טוב



GASHER | NeuroBridge
גשר לשיקום בטוח

המחלקה לשיקום נוירולוגי
המרכז הרפואי הגריאטרי
דורות

 GASHER.org.il

תרגילים פשוטים בבית ניתן לבצע לפי ההמלצה שקיבלתם



בצעו באיטיות, שליטה וללא כאב.
אם אינכם בטוחים – התייעצו עם צוות השיקום.



זכרו!

בטיחות לפני הכול
וסביבה בטוחה
לכל תרגיל.



1 ישור ברך



- שבו זקוף על כיסא יציב.
- ישרו ברך אחת קדימה עד כמה שנוח.
- החזירו באיטיות והחליפו רגל.

8-10 חזרות בכל רגל

2 הרמת עקבים ובהונות



- כפות הרגליים על הרצפה.
- הרימו את העקבים כלפי מעלה והורידו.
- לאחר מכן הרימו את קדמת כף הרגל (בהונות) והורידו.

10-15 חזרות

3 הרמת ברך בישיבה



- הרימו ברך אחת לכיוון החזה עד כמה שנוח.
- הורידו באיטיות והחליפו רגל.

8-10 חזרות בכל רגל

4 פתיחת ברכיים הצידה (עם גומייה)



- הניחו גומייה מעל הברכיים.
- פתחו את הברכיים הצידה בגבולות הנוח וחזרו למרכז.

10-15 חזרות

5 הרמת ידיים קדימך או לצדדים



- הרימו את הידיים קדימה או לצדדים עד גובה הכתפיים וחזרו באיטיות.
- התאימו לטווח התנועה שלכם וללא כאב.

8-12 חזרות

טיפים חשובים:



נעלו נעליים סגורות ויציבות



שתו מים כפי שהמלץ



תרגלו לפי התוכנית ובזמנים קבועים



השתמשו בכיסא יציב וללא גלגלים

הקפידו על תרגול קבוע
להמשך שיפור התפקוד והעצמאות.



GASHER | NeuroBridge
גשר לשיקום בטוח

המחלקה לשיקום נוירולוגי
המרכז הרפואי הגריאטרי
דורות

GASHER.org.il

תרגילים לחיזוק ושיווי משקל בעמידה

תמיד עם תמיכה מתאימה ובהתאם להמלצת הצוות



זכרו!

העמידה דורשת יציבות.
אם הומלצה השגחה –
התאימו רק עם בן משפחה
או איש צוות.



תרגלו
במרחב בטוח
וללא מכשולים



1 הרמת עקבים



- עמדו זקוף והחזיקו במשענת יציבה.
- התרוממו על קצות האצבעות וחזרו באיטיות.

10-15 חזרות

2 הרמת ברך לסירוגין



- החזיקו במשטח יציב.
- הרימו ברך אחת עד גובה נוח והורידו.
- החליפו רגל.

10-15 חזרות בכל רגל

3 העברת משקל צד לצד



- עמדו זקוף והחזיקו במשטח.
- העבירו את משקל הגוף באיטיות מימין לשמאל וחזרה.
- שמרו על יציבות וברכיים רכות.

10-15 חזרות

4 צעדים קדימה ואחורה



- החזיקו במשטח יציב.
- עשו צעד קטן קדימה וחזרו אחורה.
- החליפו רגל.

8-12 חזרות בכל רגל

5 עמידה על רגל אחת (לפי יכולת)



- החזיקו במשטח.
- התרוממו על רגל אחת לכמה שניות.
- החליפו רגל.

5-10 שניות בכל רגל



טיפים חשובים

- ✓ בצעו את התרגילים לאט ובשליטה.
- ✓ הפסיקו אם יש כאב, סחרחורת או חוסר יציבות.
- ✓ התקדמו בהדרגה.
- ✓ הקפידו על נשימה רגילה.
- ✓ שתו מים בהתאם להנחיות.

התרגול מסייע:



תרגול יומיומי
של כמה דקות
מביא תוצאות גדולות



שיפור כוח
וסיבולת



שיפור שיווי
משקל



שיפור הליכה
וניידות



הפחתת סיכון
לנפילות



שימור עצמאות
ואיכות חיים



GASHER | NeuroBridge

גשר לשיקום בטוח

המחלקה לשיקום נוירולוגי

המרכז הרפואי הגריאטרי

דורות



GASHER.org.il

תרגילים נוספים שתוכלו לבצע בבית

בצעו לאט, בנשימה סדירה ולפי יכולתכם ובהתאם להנחיות הצוות



בטיחות לפני הכול!

בחרו מקום בטוח, מואר ונקי ממכשולים.
היעזרו בכסא יציב או במשטח תמיכה לפי הצורך,

דגשים חשובים



בצעו 1-2 סטים
של כל תרגיל
10-15 חזרות.



הקפידו על מנוחה
בין סט לסט
שתו מים.



הפסיקו תרגול
אם מופיעים כאב,
סחרחורת או קוצר נשימה.



אם אינכם בטוחים –
התייעצו עם צוות
השיקום.

**הצלחה קטנה בכל יום
מביאה להתקדמות גדולה!**



1 פתיחת ברך לצד



שבו זקוף, הרימו רגל אחת
הצידה ככל שנוח,
חזרו לאט והחליפו רגל.

2 כיפוף ברך בעמידה



עמדו זקוף והחזיקו במשטח יציב.
כופפו ברך ואיטו את העקב לכיוון הישבן.
חזרו לאט והחליפו רגל.

3 עליות על קצות האצבעות



עמדו זקוף והחזיקו במשטח.
עלו לאט על קצות האצבעות, החזיקו 2 שניות,
ורדו באיטיות.

4 העברת משקל קדימה ואחורה



עמדו זקוף והחזיקו במשטח.
העבירו את משקל הגוף קדימה ולאחר מכן אחורה.
חזרו לאט.

5 מתיחות עדינות ליד ולכתף



מתיחה עדינה ומבוקרת.
שמרו על גב זקוף ונשימה סדירה.

6 פשיטת קרסול



שבו זקוף, ישרו רגל קדימה,
כופפו את כף הרגל אליכם ולאחר מכן הרחק.
חזרו לאט והחליפו רגל.

7 סיבוב גו בישיבה



שבו זקוף, שלבו ידיים על החזה
וסובבו את הגוף בעדינות לצד אחד,
חזרו למרכז והחליפו צד.

8 הליכה במקום



עמדו זקוף עם אחיזה יציבה.
הרימו ברך אחת למעלה והורידו,
המשיכו לסירוגין.

תרגול יומי עוזר לשפר:



ניידות
והליכה



כוח
וסיבולת



שינוי משקל
ויציבות



עצמאות
בפעולות היום יום



ביטחון עצמי
ואיכות חיים



הבית הוא חלק מהשיקום

תרגול קבוע + סביבה בטוחה
= שיפור תנועה ואיכות חיים



GASHER | NeuroBridge

גשר לשיקום בטוח

המחלקה לשיקום נוירולוגי

המרכז הרפואי הגריאטרי

דורות



GASHER.org.il

תרגילים לידיים – אחיזה, תיאום ותפקוד יומיומי

דוגמאות לתרגילים פשוטים שאפשר לבצע בבית



חשוב לזכור!

בצעו רק תרגילים המתאימים ליכולתכם
ובהתאם להנחיות צוות השיקום.



1 אחיזה ושחרור



לחיצה עדינה על כדור רך
או ספוג ושחרור.
חיזוק השרירים
ושיפור השליטה ביד.



2 העברת חפץ מיד ליד



העבירו בקבוק קל
או חפץ קל אחר
מידי ימין לשמאל
ובחזרה.
תרגול תיאום ושליטה.



3 הושטת יד לחפץ



סדרו חפץ קל
במקומות שונים על השולחן.
הושיטו את היד אליו
והחזירו באיטיות.
חיזוק טווח התנועה
והשליטה.



4 החלקת בקבוק/חפץ על השולחן



החליקו בקבוק קל
או מגבת על השולחן
קדימה, חזרה ולצדדים.
תרגול תנועת הכתף
והמרפק.



5 פתיחה וסגירה של כף היד



פתחו את האצבעות
לכדי מתיחה קלה
וסגרו לאגרוף רך.
שיפור תנועתיות
וגמישות האצבעות.



6 תרגול תפקודי יומיומי



הרימו כוס קלה, אחזו
בחפצים קטנים, העבירו
אותם ממקום למקום
או סידרו חפצים על השולחן.
תרגול שימוש בידיים
בפעולות יום-יומיות.



כללי זהב לתרגול בידיים



בצעו לאט
ובשליטה.



חזרו 10-15 פעמים
של כל תרגיל.



תרגלו
פעם-פעמיים ביום.



שבו זקוף ותמכו את
הייד לפי הצורך.



הפסיקו אם מופיע כאב
או תחושת עייפות.



GASHER | NeuroBridge

גשר לשיקום בטוח

המחלקה לשיקום נוירולוגי

המרכז הרפואי הגריאטרי

דורות

GASHER.org.il

לסיכום – מתמידים ומתקדמים יחד

התרגול הקבוע הוא המפתח להחלמה ולשמירה על העצמאות



כל צעד קטן קדימה –
הוא ניצחון בדרך להחלמה!



התמדה היא המפתח

- ✓ תרגלו כל יום לפי התוכנית שקיבלתם.
- ✓ גם תרגול קצר וקבוע מביא לשיפור.
- ✓ התקדמו בהדרגה ובסבלנות.
- ✓ הקשיבו לגוף והתאימו את התרגילים ליכולותיכם.



קבעו זמן קבוע בכל יום לטווח התרגול.



מתי לעצור ולפנות לייעוץ?

- כאבים חדשים או מחמירים.
- סחרחורת או תחושת עילפון.
- קוצר נשימה חריג.
- חולשה חדשה או שינוי בתפקוד.
- חוסר יציבות משמעותי או נפילה.
- ירידה חדשה ביכולת לבצע תרגילים שבוצעו ללא קושי.



במקרה כזה – יש לפנות לייעוץ רפואי ולהתאים את התרגול למצב.



טיפים להצלחה

- ✓ סביבה בטוחה ומסודרת לתרגול.
- ✓ נעליים מתאימות וביגוד נוח.
- ✓ שתייה מספקת לפני התרגול ואחריו.
- ✓ מנחות לפי הצורך.
- ✓ שיתוף פעולה ותמיכה של בני המשפחה.



אנחנו כאן בשבילכם

צוות השיקום זמין לייעוץ ולהתאמת תוכנית התרגול לצרכים האישיים שלכם.



המשיכו להאמין בעצמכם – יחד נמשיך לבנות גשר להחלמה איכותית וחיים טובים יותר.



תרגול נכון + סביבה בטוחה + התמדה = איכות חיים טובה יותר



כל התקדמות חשובה



הציבו מטרות קטנות ומציאותיות



הקשיבו לגוף והיו סבלניים



תרגול יומי למשך טוב יותר



אתם לא לבד – אנחנו איתכם



GASHER | NeuroBridge
גשר לשיקום בטוח

המחלקה לשיקום נוירולוגי
המרכז הרפואי הגריאטרי

דורות



GASHER.org.il