

חזרה לפעילות גופנית לאחר בידוד / החלמה מקורונה

שבוע הפיזיותרפיה 2021

בזמן ולאחר שהיה בבידוד עקב חשיפה לנגיף הקורונה, או לאחר החלמה, ישנה חשיבות רבה לחזרה לפעילות גופנית ולאורח חיים פעיל. פעילות גופנית הדרגתית, מותאמת אישית על ידי פיזיותרפיסט מוסמך, עשויה להשפיע ולקדם את תהליך ההחלמה וההתאוששות.

על מנת לבנות תוכנית מותאמת, יש להתייעץ עם הרופא והפיזיותרפיסט המלווה.

במסמך זה, נציג רעיונות לפעילות אקטיבית ונשימתית, שניתן לעשות לאחר החלמה או בזמן בידוד.

לפני שמתחילים בפעילות יש לשים לב ל:

- איורור הריאתי
- סיבולת לב-ריאה
- סיבולת שריר
- האם למנח הגוף יש השפעה על הנשימה

על מנת לעודד תרגילי נשימה אצל ילדים ניתן לשלבם במשחקי דמיון ויצירתיות.

לדוגמא:

משחק "אתה תותח"

1. בנה תותח מכוסות חד פעמיים.
2. הכנס פונפון או כדור קטן לתוך התותח-יש השפעה לכובד הכדור על הנשיפה.
3. נשוף והעף את הכדור הכי רחוק שתוכל.

תמונות להמחשה:



משחק "המגדל"

1. בנה מגדל מכוסות חד פעמיים
 2. נשוף חזק על מנת להפילם
- יש חשיבות למרחק של המשתתף מהכוסות על הנשיפה
 - ניתן לנשוף על הכוסות גם בעזרת קשית ארוכה או קצרה

משחק "סערה בכוס מים"

נשוף מעל כוס או קערה מלאה במים על מנת שיווצרו גלים
ניתן להניח בקערה סירה מנייר ולנשוף לכוונה

מי אומר אוףףף הכי ארוך

משחק הדיגדוגים – דגדג את המשתתף עד שיצחק

לנשוף דרך קשית ארוכה או קשית קצרה, ולהעיף כדורי נייר קטנים המונחים על השולחן. ספרו כמה כדורים הצלחתם להעיף

הפרחת בועות סבון

כבוי נר

רעיונות נוספים ניתן לראות כאן: ["פעילויות נשימה" שבוע הפיזיותרפיה 2021](#)

פעילות גופנית

פעילות גופנית מסייעת בתהליך ההחלמה והחזרה לשגרה. מומלצת חזרה הדרגתית לפעילות, התאמה של פעילות נגישה, ברורה וקלה למשתתף, תוך שימוש באביזרים הזמינים בכל בית. ניתן להציע פעילות מובנית הדורשת תכנון, או פעילות ספונטנית שאינה מובנית.

להלן הצעה לפעילות גופנית מובנית כאשר אביזר העזר הוא גרביים:

- 1. מטרת הפעילות:** זריזות ושיפור זמן תגובה.
תיאור הפעילות: המשתתפים עומדים בשורה זה לצד זה, ממול כל משתתף קערה מלאה בגרביים. המשתתפים מתבקשים לרוץ לעבר הקערה, לאסוף כל פעם גרב אחת, כאשר המשתתף סיים לאסוף את כל הגרביים, הוא צריך לקשור אותם ביחד לשרשרת ארוכה. המשתתף שמסיים ראשון - מנצח.
- 2. מטרת הפעילות:** שיפור שווי משקל- הליכה עקב בצד אגודל לאורך מסלול הגרביים.
תיאור הפעילות: סדרו את הגרביים בשורה על הרצפה, ניתן בשורה ישרה או באלכסון. המשתתפים מתבקשים ללכת עקב בצד אגודל לאורך המסלול.
- 3. מטרת הפעילות:** חיזוק גו וחגורת כתפיים.
תיאור הפעילות: לפעילות זו השתמשו בגרביים, חבל ובאטבי כביסה.
המשתתפים שוכבים על הבטן מול חבל מתוח, הם מתבקשים לקחת אטב וגרב ולתלות את הגרביים על החבל.
- 4. מטרת הפעילות:** קפיצה לגובה מעל מכשול.
תיאור הפעילות: קשרו את הגרביים זה לזה לשרשרת ארוכה. גלגלו את "שרשרת הגרביים" ובקשו מהמשתתפים לקפוץ מעל.

רעיונות לפעילות גופנית שאינה מובנית:

- קפיצה הליכה או דהירה לקצב המוסיקה
- עליה וירידה במדרגות ולא במעלית
- פיזור המוצרים שנקנו בסופר למקום
- עידוד רכיבה על אופניים, קורקינט וכדומה
- משחקי כדור כמו: כדור רגל
- השתתפות בנקיון הבית
- השתתפות ברחיצת הרכב המשפחתי
- קרב כריות

פיזיותרפיה מקדמת בריאות!!!

פעילות גופנית בגיל הילדות וההתבגרות הינה בעלת יתרונות בריאותיים רבים הקשורים לכושר הגופני, למסת העצם, השריר והשומן בגוף, לסיכון להשמנה עתידית ולגורמי סיכון למחלות לב וכלי דם.

בהצלחה!

**קבוצת העניין – ילדים
העמותה לקידום הפיזיותרפיה**