

## איך חוזרים למקסימום תפקוד במינימום זמן?

המטרה העיקרית של טיפול הפיזיותרפי היא לעזור לאדם להשיב את תבניות התנועה שנפגעו בשל פציעה אקוטית או כאבים כרוניים, ולשפר עד כמה שניתן את תפקודו היומיומי.

לאימון גופני אקטיבי (Exercise Therapy) מקום חשוב ביותר בתהליך השיקום הפיזיותרפי והוא מתמקד בשיפור הפרופריאוספציה, הקינסתזיה, טווחי התנועה, הסבולת והכוח השרירים, שיפור הבקרה המוטורית ואיכות התנועה ועוד.



Kinesis One

מעבר לשיפור היכולת התנועתית, לאימון גופני אקטיבי השפעה חיובית על תחושת הביטחון העצמי והדימוי הגופני. הוא עשוי להקטין את תחושת הפחד מתנועה ומנפילות. אימון נכון מגביר את תחושת השליטה והמעורבות של המטופל בתהליך, מגדיל בהדרגה את האקטיביות שלו ואת "המרחב התפקודי" שלו בחיי היומיום.

**הבעיה היא כיצד ניתן לאמן אנשים בצורה בטיחותית, קלה ואפקטיבית באופן כזה שתהיה העברה לחיי היומיום? במהלך העשור האחרון חלה פריצת דרך עולמית בתחום האימון הגופני הפונקציונאלי.**

את המהפכה בתחום מובילה חברת טכנוג'ים (Technogym) האיטלקית, שהצליחה לגשר על הפער בין תחום הפיזיותרפיה והשיקום לבין עולם הכושר והבריאות. החברה יצרה קונספטים חדשניים של אימון בשלושת תחומי התפקוד העיקריים: אימוני כוח פונקציונאליים, גמישות ופעילות אירובית.

בתחום האימון הפונקציונאלי פיתחה חברת טכנוג'ים את מכשיר ה-Kinesis One ואת 6 מכשירי ה-Kinesis Stations. בעזרתם יכול כל אדם לבצע אימון כוח פונקציונאלי בתנועה חלקה ונעימה. המכשירים פועלים בטכנולוגיית ה-Full Gravity - המכשיר מתאים עצמו לתנועת האדם ומגבולתיו, ומאפשר תנועה והתנגדות בשלושת מישורי התנועה. ה-Kinesis Stations מאפשרים מעבר מדורג לאימוני התנועה הפונקציונאלית, בכך שניתן להתחיל את האימון בישיבה ותנועות פשוטות והדרגה לעבור לאימון בעמידה ולתנועות מורכבות, אלכסונית בין-מישוריות.



Kinesis Stations

בתחום הגמישות פותחו שני מכשירי ייחודיים לשרשרת האנטומית האחורית (Flex-ability Posterior) ולשרשרת האנטומית הקדמית (Flex-ability Anterior). במכשירים אלה ניתן לבצע תרגילי הגמישות בזמן שהגוף מצוי במצב רפוי ועם מינימום כאב. הבטיחות, האיכות והעיצוב של המכשירים גורמים לחוויית אימון נעימה המעודדת אנשים לבצע תרגילי גמישות. כמו כן, הם מצוינים להרפיה בסוף אימון. לדוגמה, ניתן לשכב פרקדן עם שתי רגליים מורמות באלכסון מעלה לשיפור החזרה הורידית. כמו כן, מומלץ לשלבם עם תרגילי נשימה ומודעות גופנית.



Top Excite

בתחום האירובי פותחו מכשירים המהווים פריצת דרך באימון ובשיקום התנועתי: מכשיר ה-Top ומכשיר ה-Cross Over. מעבר לשיפור היכולת האירובית, מכשירים אלה משפרים את שיווי המשקל, פרופריאוספציה, ומחזקים את שרירי הליבה (ה-core). הם מצוינים לאימון כלל-גופי ולשיפור הסיבולת והיכולת התפקודית.

בנוסף, חברת טכנוג'ים פתחה את ה-Easy Line – 9 מכשירי כוח הידראוליים (הפועלים עם בוכנות שמן) מעוצבים בעיצוב איטלקי. המכשירים מאופיינים בתנועה חלקה ביותר הגורמת לדה-סנסיטיזציה לשרירים ומפרקים הכואבים, לשיפור זרימת הדם והסבולת השרירית. הבוכנות ההידראוליות מאפשרות אימון ללא כאבים מאוחרים בשריר (DOMS). הם קטנים מאוד בגודלם ועל גלגלים המאפשרים הזזה קלה מאוד ואחסון.

לסיכום, כיום, יכולים פיזיותרפיסטים ליהנות מעולם חדש של אפשרויות להפעלה אקטיבית פונקציונאלית. הדבר מתבטא בזמן הלימוד הקצר, בצורך המינימאלי בהשגחה, בתנועה החלקה ללא עומס על המפרקים, בפונקציונאליות הרבה של האימון, ובהתאמה לקשת רחבה של גילאים ורמות התפקוד.

חברת טכנוג'ים מציעה לפיזיותרפיסטים פתרונות כושר איכותיים וחדשניים, לשילוב האימון הגופני כחלק מרכזי בתהליך הטיפול הפיזיותרפי ולהגעה למקסימום תפקוד במינימום זמן.

\***גלעד שר** – M.A במדעי הספורט והחינוך הגופני במגמת טיפוח היציבה ממכללת וינגייט. מאסטר טריינר של חברת טכנוג'ים בישראל. מומחה בתחום הכושר הגופני התפקודי לגיל השלישי.

**הנכם מוזמנים להתנסות במכשירי טכנוג'ים בכנס השנתי של העמותה לקידום הפיזיותרפיה שיתקיים ב- 15.12.16.**

לפרטים נוספים צור קשר עם יועץ טכנוג'ים לתחום המדיקל-

אריאל בן שמואל 054-6708159 [arielbs@agentek.co.il](mailto:arielbs@agentek.co.il)



Easy Line