



דף הנחיות למצגת - כאב ואורחות חיים

שקופית 2 - להציג בפני הקהל את השאלה. שהקהל יענה על השאלה, אפשר גם להפנות כל מיני שאלות לקהל על כל מיני סיטואציות כמו: נקע בקרסול, כאב גב אקוטי, נפילה, פציעה תוך כדי אימון וכו'.

שקופית 3 - ההמשך של התשובות של השקופית הקודמת. ניתן לחבר את הדוגמאות שדיברתם עליהם בשקופית הקודמת ואז לענות עליהם. כמו לדוגמא: נקע בקרסול או כאב גב אקוטי- לדבר קצת על השלבים (מנוחה/הורדת עומס בהתחלה ואז לחזור כמה שיותר לשגרה).

שקופית 4 - גם כאן להפנות לקהל ולשאל מי חושב שכן שירים את היד ולשאל 2-3 משתתפים - למה הם חושבים ככה? אותו דבר לגבי אלו שחושבים שלא.

שקופית 5 - אנחנו יודעים היום שאין דבר כזה שחיקה של הגוף. והמונח הזה לא נכון לשימוש.

אנחנו יודעים מהרבה מחקרים שבדקו שריצה זה בריא, הרמת משקולות זה בריא, Squat, מדרגות. באופן עקרוני אורח חיים פעיל זה הרבה יותר בריא מאשר אורח חיים שאינו פעיל.

מחקר גדול שנעשה לא מזמן הראה שמי שעשה פעילות גופנית בהתאם להנחיות הנוכחיות של ה-WHO האריך חיים בצורה גבוהה יותר ממי שלא היה פעיל.

שקופית 6 - מה דעתכם? להפנות לקהל ומי שחושב שכן שיגידו 2-3 אנשים למה ומי שחושב שלא שיגיד למה.

שקופית 7 - לחבר את המשפטים לקהל, לתת דוגמאות ממה שאנשים העלו. לדוגמא אם מישהו אמרה לא לזוז שהיא כאובה, לתת לה דוגמא איך לבצע את זה בהדרגה או למשל בפציעה במהלך אימון, להסביר בכלליות איך אנחנו עובדים בהדרגתיות. יש לסייג ולהגיד שהדוגמאות שניתנות הם באופן כללי ואם יש כאב שמונע מאתנו אחרי פרק זמן לא סביר לחזור לפעילות יומיומית וגופנית יש צורך בבדיקת פיזיותרפיסט.

שקופית 8 - אין דבר כזה ישיבה נכונה, הקושי הוא בחוסר תנועה, שינוי תנוחה חשוב ולא התנוחה עצמה. פעם חשבנו שאם אנחנו נדע לשבת בצורה מסויימת (למשל גו ישר) אז נסבול פחות מכאב. היום אנחנו יודעים שלא בזה מדובר. ואי אפשר באמת לדרוש ממישהו שישב ישר גמרי כשהוא לא רגיל לזה - כן אנחנו יודעים שיש צורך בשינויים של תנוחות הגוף ולא לשבת באופן סטטי לאורך זמן. ושנאנשים שהם פעילים גופנית ושומרים על אורח חיים פעיל יהיו כאובים פחות גם אם ישבו יותר זמן.

המשך בדף הבא....



**כואב
לך?
פיזיו
תרפיה
הבחירה
הראשונה**

דף הנחיות למצגת - כאב ואורחות חיים



שקופית 9 - מה דעתכם? איך אתם חושבים ששינה היא משפיעה לכאב?

שקופית 10 - להסביר את הקשר ההדדי בין השניים. כאב גורם לחוסר שינה ועייפות משפיעה באופן כללי על ההתמודדות מול כאב.

שקופית 11 - אפשר להפנות לקהל - מה אתם חושבים? מה שמעתם על הנושא הזה? מה אתם חושבים שאם נרוץ הרבה תהיה לנו יותר שחיקה בברכיים?

שקופית 13 - גם גאן פעם חשבנו שיש דרך להרים נכון ובכך להמנע מפציעות. היום אנחנו יודעים שזה לא ממש משנה איך אנחנו מרימים כל עוד השרירים שלנו חזקים מספיק. אין שיטת הרמה נכונה, צורת ההרמה תלויה באדם, בסביבה ובחפץ.

שקופית 14 - אין יציבה נכונה, הגוף אוהב תנועה ולא מנח סטטי ממושך, זו לא התנוחה אלא התנועה מחקרים מראים שלהבדל באורך רגליים, פלטפוס, מנח האגן וכד לא גורמים לכאב.

שקופית 15 - מוצר מתאים הוא מוצר שמתאים לך, למרות שאתם מכירים אנשים שזה עזר להם כמו השכנה מלמטה והחבר בעבודה...לקנות מה שנוח ולא עפ"י המלצת המוכר, אין טכניקה נכונה לכולם לריצה שינה, או ישיבה, הגוף יודע מה נכון עבורו.

שקופית 16 - כן, מתח נפשי תלוי בהקשר, מתח נפשי הוא מנגנון חשוב אך תלוי כמה זמן נמשך, לאנשים שונים מנגנוני התמודדות שונים עם מתחים.

שקופית 17 - הסבר על החשיבות של הדרגה. לשנות הרגלים של אורח חיים צריך לבצע תהליך אמיתי. לנסות לתת דוגמא על חזרה לפעילות גופנית או התחלת פעילות גופנית- לתת עצות איך להתחיל בהדרגה ועצות איך ניתן להתמיד (סביבה תומכת, משהו שאוהבים, זמינות וכו'...)

בהצלחה!



**כואב
לך?
פיזיו
תרפיה
הבחירה
הראשונה**