



דף הנחיות - בחן את עצמך פעילות מס' 2 - לנשום עם הכאב

ציוד נדרש:

- מומלץ מד סטורציה
- במקרה שאין מד סטורציה כדאי שיהיה סטופר כלשהו (פלאפון)
- מחשב/פלאפון כדי להעלות סרטון יוטיוב
- כסאות לכל המשתתפים כולל המדריך
- מתאים גם תוך כדי הרצאה או כפעילות פרטנית
- פלאיירים - "לקחת שליטה על כאב כרוני

<https://www.youtube.com/watch?v=UwYdY3xXUfk>

מקום מתאים:

נדרש מקום תחום ושקט יחסית

הנחיות למעביר:

- הסבר בקצרה על יכולת הנשימות להשפיע על כאב כרוני ועל מדדי בריאות נוספים כגון דופק, ל"ד, ומספר נשימות בדקה. הסבר על התרגיל שנעשה יחד, תרגיל נשימות שמדגים את השפעת הנשימה על המדדים הנ"ל.
- הנחה את המטופל למדוד דופק/מספר נשימות בדקה לפני התרגול
- בעזרת הסרטון תרגל עם המשתתף נשימות קצובות במשך שתי דקות
- חזור על מדידת הדופק/מספר נשימות בדקה
- הענק שי למשתתף

תודה ובהצלחה!



**כואב
לך?
פיזיו
תרפיה
הבחירה
הראשונה**