



קשר בתנועה

פעילות גופנית מותאמת לזרים מרותקן בית
סרט ותדריך למטפלים ובני משפה



ג'ינס ישראל אשל
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



סרטון המדגים את הפעולות נמצא באתר אשל בכתובת:

www.eshelnet.org.il

הפקה: מרכז ידע אשל

עיצוב ועריכה גרפית: פנינה נחמיאס, ג'יינט ישראל

הוצאת לאור: רן רובנר, ג'יינט ישראל

© כל הזכויות שמורות לג'יינט ישראל-אשל

הודפס בירושלים 2017

קשר בתנועה תומכה בין בני משפחה

תדריך לבני משפחה המטפלים בזקנים מרותקי בית, בעזרת פעילות גופנית מותאמת

הקדמה

פעילויות גופנית חשובה לשימירת התפקוד והעצמות, ומשפיעה על הבריאות ועל איכות החיים בזקנה. פעילות גופנית חשובה במיוחד גם לזרים המרותקים רוב הזמן בביתם, המצויים במצב של חוסר פעילות: יושבים על כסא, כסא גלגלים או מרותקים למשיטה. שילובם של בני משפחה בתכנית **لפעילויות גופנית עם זקן מטופל**, מוסיף תכנים חדשים ומרענן נois במרחב מגשי הפעילויות, ומחזקת את הקשר בין בן המשפחה המטפל לבין המטופל הזקן. **טומלאץ לקבע זמנים קבועים לפעילויות גופנית המשותפת** כדי ליצור סדר קבוע ומהיבר לפעילויות זו ובכך לצמצם את משיכי הזמן בהםו הזקן/ה נמצאים במצב פסיבי.

מטרות הפעילויות

1. ייצרת חוויה חיובית במפגשים שבין בן-המשפחה ל זקן המטופל
2. הקניתת מיזוגניות תנואה למטופל הזקן, העשויה לתרום למניעת נפילות (בטיוחות). התרגילים בתדריך מחולקים לפי מבנה שעורף פעילות גופנית: תרגילים 1-6, תרגילי חיכום, תרגילים 7-26 הם תרגילי הפעלה מסווגים שונים. תרגילים 29-27 הם תרגילי הרפיה והתרגעות.

תוכן התדריך, מוחלך ל-7 קבוצות תרגילים:

- | | |
|--------|--|
| עמ' 6 | תרגיל 8-1: תרגיל פתיחה לחיכום |
| עמ' 14 | תרגיל 9-13: לחיזוק פלג גוף תחתון |
| עמ' 19 | תרגיל 14-15: לשיפור מערבים |
| עמ' 21 | תרגיל 16-18: לחיזוק פלג גוף עליון |
| עמ' 24 | תרגיל 19-23: לשיפור שווי משקל |

הנחיות לביצוע התרגילים: אנה קראו בעיון את ההנחיות והיעזרו בסרט הדרכה המדגים כל תרגיל. ההנחיות בתדריך זהות להנחיות בסרט.

הכנת תנאים אפשריים לפעלות:

- מומלץ ללבוש בגדים מתאימים לפעלות גופנית, כולל נעליים, להגברת הנוחות והביטחון
- התרגול בישיבה יתבצע על כסא יציב, רצוי ללא ידיות, על מנת לאפשר תנועה ללא הפרעה
- בתרגיל שיווי המשקל יש לשתמש ברהיט יציב כגון: שולחן אוכל או משטח שיש

הפעולות:

- ניתן לבצע את התרגילים, כולם או חלקם, בהתאם למצבו ויכולתו של הזקן המטופל.
- רצוי לשלב בכל מפגש תרגילים מהקבוצות הבאות: תרגילי חיכום (קבוצה 1), תרגילי הפעלה (קבוצה 2-5) תרגילי משחק והרפיה (קבוצה 6, 7)
- רצוי לגoon מעט לעת בבחירה התרגילים, כדי לרענן את הפעולות ולהגבר את העניין והאתגר במהלך

בזמן הפעולות חשוב להקפיד על:

- נשימה חופשית המותאמת לקצב התרגול.
- בתרגלי הכוח מומלץ לנשוף אויר החוצה בזמן המאמץ
- עידוד וחיזוק המתعامل בעת ביצוע התרגילים
- שילוב הליכה כחלק מהפעולות למתעלמים המסוגלים לכך.

התאמת השימוש באוצר העזר:

- בתרגול בעזרת גומיה, ניתן להתאים את רמת ההתנגדות של הביצוע בהתאם למקום האחיזה בגומייה
- בתרגיל גומיות יש להקפיד על ביצוע התרגול לאורך טווח התנועה האפשרי של המפרק, בלי לנעול אותו



כללי בטיחות:

- במקרה של עייפות קיצונית או כאב יש להפסיק את הפעולות או אין לבצע כלל.
- אם חלה הידרדרות במצב הזקן המטופל או אם חל לאחרונה שינוי קיצוני במצבו, יש להתייעץ עם רופא לפני ביצוע הפעולות.



שיוך מקצועי - עזר מצין כשירות לקרילה
היועצים: בני קלנר, שירלי בלטנו

ג'יונט ישראל אש
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים |
יוספה בן משה - ג'יונט אשל

תרגיל פתיחה לחימום יצירת קשר



תרגיל 1

- אביזר עזר: כדור ספוג
- מטרה: חימום כללי
- אופן ביצוע: למסור כדור בצורות שונות: אל החזה, הכתף, לירקע
- מספר חזרות: 6 - 8



תרגיל 2

אביזר עזר: כדור ספוג
מטרה: חימום כללי
אופן ביצוע: מסירה והחזרת כדור על ידי בעיטה ברגל
מספר חזרות: 6 - 8



תרגיל 3

- אביזר עזר:
כדור ספוג
טטרה:
חימום גב
אופן ביצוע:
למתוח גב עם כדור, במשור הצד והאופקי
מספר חוזרת: 3 לכל צד



תרגיל 4

אביזר עזר: אין
מטרה: חימום מפרקים
אופן ביצוע: סיבובי צוואר, כתפיים, כפות ידים
מספר חזרות: חמשה סיבובים של כל איבר, לכל צד
בקצב איטי



תרגיל 5

אביזר עזר: אין
מטרה: חימום מפרקים
אופן ביצוע: הרמת הירך כשהברך כפופה
מספר חוזרות: חמישה תנועות מעגליות עם כיוון השעון וחמש
תנועות מעגליות נגד כיוון השעון



תרגיל 6

מספר חוזרות: חמש מתיחות לכל כיוון
אופן ביצוע: כפיפה ופשיטה של כף הרגל בקצת איטי
מטרה: איזור עזר: אין



תרגיל 7

- אביזר עזר:** אין
- מטרה:** חימום מפרק הירך
- אופן ביצוע:** הרמה והורדת של רגל כפופה, לסרוגין
- דרגת קושי:** קלה
- מספר חזרות:** 5 - 10 לכל רגל



תרגיל 8

אבייזר עזר: אין

מטרה: חימום מפרק הירך

אופן ביצוע: כשהברך קופפה, ישור הרגל לפנים וחזירה

למצב כפיפה, שמאל יימין לסירוגין

דרגת קושי: קלה

מספר חזרות: 5-10 לכל רגל

תרגילים לחיזוק פלג גוף תחתון עם ולא אמצעי עזר



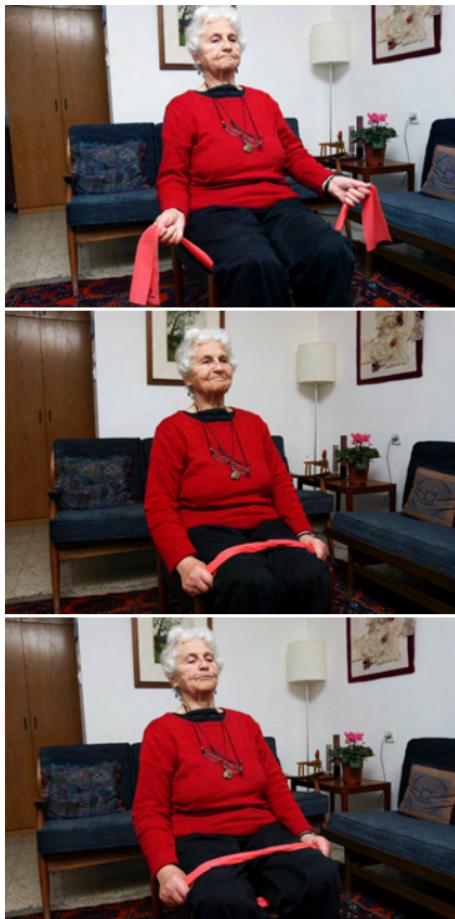
תרגיל 9

- אביזר עזר: גומייה
מטרה: חיזוק ירך קדמית
אופן ביצוע: כפיפה ופשיטה של הברך תוך קירוב הברך לבית החזה וישיורה
דרגת קושי: קלה
מספר חזרות: 5 - 10 לכל רגל



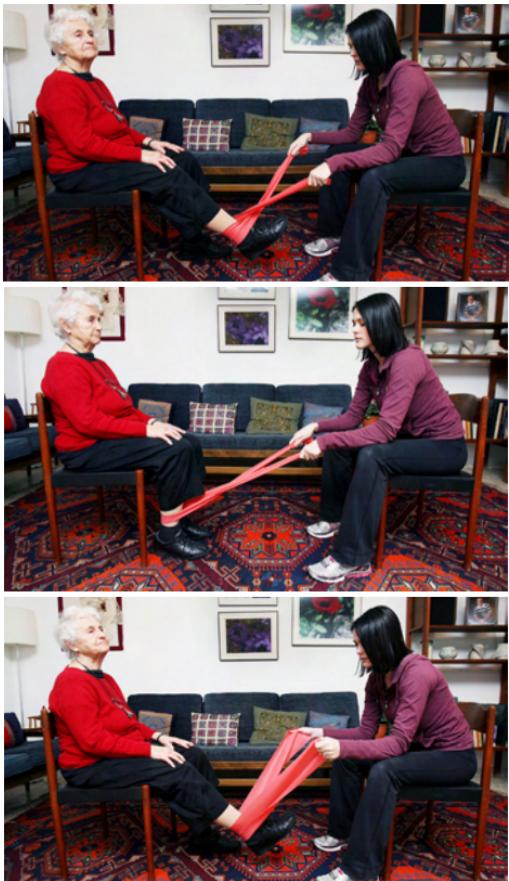
תרגיל 10

אביזר עזר: גומייה + כדור ספוג
מטרה: חיזוק השוק האחורי
אופן ביצוע: גומייה מונחת בכרית כף הרגל, מרפקים צמודים למותניים, כפיפה ופשיטה של כף הרגל. בן משפחה מחזיק את הכדור מול כרית כף הרגל, על מנת לעודד פשיטה שלה.
דרגת קושי: בינונית
מספר חזרות: 5 - 10 לכל רגל



תרגיל 11

- אביזר עזר:** גומייה
מטרה: חיזוק ירך חיצונית
אופן ביצוע: הרחקה לכיוון החוצה של הירכיים וקירוב פנימה עם גומייה קשורה לברכיים
דרגת קושי: קל-בינוני
מספר חזרות: 5 - 10 לכל רגל



תרגיל 12

- אביזר עזר:** גומייה
מטרה: חיזוק ירך אחורית
אופן ביצוע: כפיפה ופשיטה של הברך עם גומייה סביב
 כף הרגל, בן משפחה מחזיק את קצות
 הגומייה
דרגת קושי: בינוני
מספר חזרות: 5 - 10 לכל רגל



תרגיל 13

- אביזר עזר: כדור ספוג בין הברכיים
מטרה: חיזוק ירך פנימית
אופן ביצוע: לחיצת כדור בין הברכיים
דרגת קושי: קלה
מספר חזרות: 5 - 10 לכל רגל

תרגילים לשיפור מעברים



תרגיל 14

אביזר עזר: כסא, שולחן יציב, משטח שיש
מטרה: חיזוק פלג גוף תחתון על ידי קימה וישיבה
אופן ביצוע: קימה וישיבה איטית עם תמיכה של שולחן
דרגת קושי: קלה - בינונית
מספר חזרות: 3 - 8 מעברים



תרגיל 15

- אביזר עזר:** כסא, שולחן יציב, משטח שיש
מטרה: חיזוק פרג גוף תחתון וSHIPOR שווי משקל
בעמידה
אופן ביצוע: עמידה עם תמיכה, כפיפת ברכיים כשההגבות
ישר ככל האפשר ווישורם בקצב איתתי
דרגת קושי: קלה - בינונית
מספר חזרות: 3 - 8 כפיפות

תרגילים לחיזוק פלג הגוף העליון



תרגיל 16

- אביזר עזר: כדור ספוג
מטרה: חיזוק שרירי החזה
אופן ביצוע: לחיצת כדור כ奢יפות הידיים כלפי פנים
דרגת קושי: קלה - בינונית
מספר חזרות: 5 - 10



תרגיל 17

- | | |
|---------------------------------------|---------------|
| גומייה | אביזר עזר: |
| חיזוק גב עליון וחגורת הכתפיים | מטרה: |
| הרמת הידיים תוך כדי משיכת הגומייה מעל | אופן ביצוע: |
| הראש | |
| דרגת קושי: | קלה - בינונית |
| מספר חזרות: | 5 - 10 |



תרגיל 18

אביזר עזר: גומייה

מטרה: חיזוק זרוע אחורי

אופן ביצוע: גומייה מאחוריו הגב. אחיזה בשתי קצות הגומייה

דרגת קושי: קלה - בינונית

מספר חזרות: 5 - 10

תרגולים לשיפור שיווי משקל, יציבה ותחותת המגע עם הקרקע



תרגיל 19

- אביזר עזר:** כסא+ כרית שטוחה
מטרה: שיפור שיווי משקל בישיבה במישורי התנועה השונים
אופן ביצוע: הפנית גב במישור הצד ובמישור האופק!
שניהו ל: 2 - 3 שניות בסוף התנועה
דרגת קושי: קלה
מספר חזרות: 2 - 4 הפעם בכל מצב



תרגיל 20

- אביזר עזר:** כדור זיזים
מטרה: שיפור תחושת כף הרגל לשיפור המגע עם הקrukע
אופן ביצוע: כף הרגל יחפה מונחת על כדור זיזים. גלגול הכדור קדימה ואחורה
דרגת קושי: קלה
מס' חזרות: 8 - 10 לכל כף רגל



תרגיל 21

- אביזר עזר:** משטח יציב, שולחן או שיש
מטרה: שיפור שיווי המשקל והיציבה בעזרת העברות משקל
אופן ביצוע: עמידת פסיעה לצד משטח יציב, הנחת כף יד עליו. העברת משקל מהרגל האחוריית לקדמית וחזרה
דרגת קושי: קלה
מספר חזרות: 4 - 8



תרגיל 22

- אביזר עזר:** משטח יציב, שולחן או שיש
מטרה: שיפור שיוי המשקל והיציבה בעזרת העברות משקל
אופן ביצוע: עמידה מול משטח, העברת משקל מהעקב לכיוון כרית כף הרגל וחזרה
דרגת קושי: קלה
מספר חזרות: 4 - 8 העברות משקל לכל מצב



תרגיל 23

- אביזר עזר:** משטח יציב, שולחן או שיש
מטרה: שיפור שווי המשקל והיציבה
אופן ביצוע: עמידה על רגל אחת עם תמייכה
דרגת קושי: בינונית
זמן תרגול: 3 - 5 שניות לכל רגל

פעילויות משחקית, לייצרת הנאה, שמחה וחווית היישג



תרגיל 24

- | | |
|--------------------|--|
| אביזר עזר: | שני כסאות, כדור ספוג |
| מטרה: | משחקון לשיפור קואורדינציה, דיק בتنועה,
וחווית היישג |
| אופן ביצוע: | קליטה למרוח רגלי הכסא |
| דרגת קושי: | קלה |
| זמן תרגול: | בין דקה לשתיים |



תרגיל 25

- | | |
|--|--|
| <p>בדור ספוג
משחקון לשיפור קווארדינציה, זריזות, דיקון
בתנועה וחווית היישג
מסירת בדור באופנים שונים
קלה
דרגת קושי:
זמן תרגול:</p> | <p>אביזר עזר:
מטרה:
אופן ביצוע:
דרגת קושי:
זמן תרגול:</p> |
|--|--|



תרגיל 26

- כדרור ספוג:** אביזר עזר:
פעילות לפיתוח דמיון, יצירתיות ושיתופי
פעולה:
בנ המשפחה מבצע תנועות שונות והמטופל
מחקה אותו
דרגת קושי: קלה
זמן תרגול: 1 - 2 דקות

תרגילים להרפיה והתרגעות לסיום הפעולות



תרגיל 27

כדור ספוג בין הגב למשענת הכסא
התרגעות והרפיה
הרמת הידיים בצורות שונות תוך שאיפת
אוויר והורדתם דרך הצדדים תוך נשיפת
האוויר החוצה. קצב איטי.

1 - 2 דקוט

אביזר עזר:

מטרה:

אופן ביצוע:

זמן תרגול:



תרגיל 28

אביזר עזר: כדור זיזים
מטרה: התרגעות והרפיה
אופן ביצוע: עיסוי המטופל בעזרת כדור זיזים. בחלק מתרגילי העיסוי המטופל אקטיבי ובחלק אחר פסיבי, בהתאם למוגבלות התנועה של המטופל ומקום העיסוי
זמן תרגול: 1 - 2 דקות



תרגיל 29

מטרה: התרגנות והרפיה
אופן ביצוע: ישיבה בעינים סגורות. שמיית מוסיקה,
או האזנה לקלות שברקע
זמן תרגול: 1 - 2 דקות



**יעץ סקצועי: עוזר מצוין כשירות לקהילה
היעיצים: בני קלנר, שירלי בלטנו**

יוספה בן משה ג'ינט אשל

מרכז ידע אשל
גבעת הג'ינט, ת.ד. 3489 ירושלים 9103401
טלפון: 02-6557171, 02-6557551

www.eshelnet.org.il

www.facebook.com/jdceshel