

ג'וינט ישראל | אשל
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



טיפוח שיווי המשקל בגיל המבוגר

כמו לגבי כל יכולת, יש לטפח ולחזק את שיווי המשקל בהתמדה. תרגול קבוע יסייע לכם לשמור על עצמאותכם בתפקוד ובניידות.

האם קשה לכם לשמור על שיווי משקל?

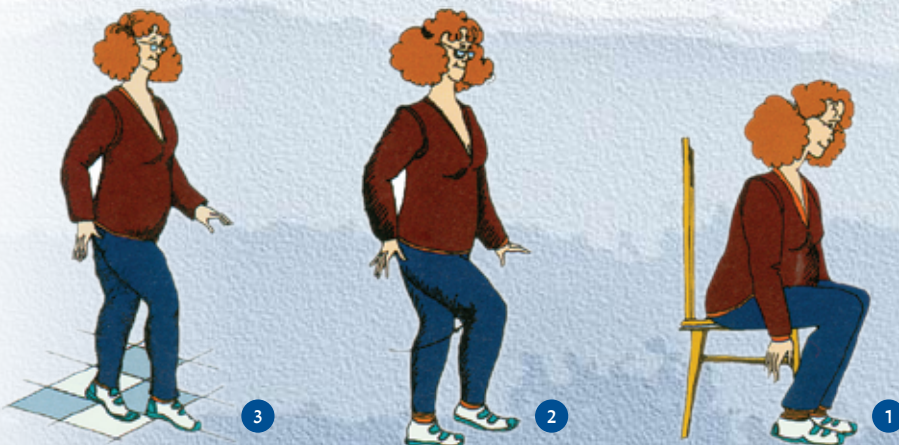
ראשית, בדקו את מצב שיווי המשקל שלכם, ובהתאם לתוצאות – מוצעים לכם כאן תרגילים לשיפור המצב. מומלץ לבצע את הבדיקה בסיוע אדם נוסף, במיוחד במשימות שבהן נדרש ביצוע בעיניים עצומות. את הבדיקה יש לבצע בנעליים סגורות ונוחות.

איך מבצעים את הבדיקה?

1. קומו מישיבה על כיסא ללא עזרת ידיים. בדקו האם אתם מסוגלים לעמוד יציב באופן מידי. (איור 1).
2. עמדו על רגל אחת, תוך ספירה איטית עד ארבע. החליפו רגל וספרו בשנית עד ארבע. בדקו האם אתם מסוגלים להחזיק מעמד במשך כל זמן הספירה. (איור 2).
3. לכו שלושה מטרים בקו רציף (לאורך קו של מרצפת), רגל לפני רגל – עקב בצד אגודל – מבלי להסתכל על הרצפה. בדקו האם אתם יכולים ללכת בלי לסטות הצידה. את הבדיקה ערכו בהשגחה של אדם נוסף. (איור 3).
4. עמדו בשתי רגליים צמודות ובעיניים עצומות במשך חצי דקה ברציפות.
5. צעדו שמונה צעדים ברציפות בקו ישר בעיניים עצומות, בדקו בסיוע אדם נוסף, את יכולתכם להגיע למטרה בקו ישר.

התוצאות

1. אם ביצעתם את כל המשימות בהצלחה, ניתן להניח כי שיווי המשקל שלכם תקין.
2. אם הצלחתם לבצע רק את שלוש המשימות הראשונות – התרגילים בחוברת זו יתירו לשיפור מצבך.
3. אם הצלחתם לבצע תרגיל אחד בלבד, או שלא הצלחתם לבצע אף אחד מהתרגילים – מומלץ כי תפנו לייעוץ למרפאה המתמחה בשיווי משקל, המצויה לרוב במרכזים רפואיים גדולים.



תרגילים בישיבה

ציוד – כיסא יציב

הוראות כלליות

- ◆ לשבת על הכיסא בלי להשען לאחור (איור 4)
- ◆ הרגליים בפיקוק קל (ברוחב האגן) והברכיים כפופות בזווית של 90 מעלות
- ◆ כפות הרגליים מונחות על הארץ
- ◆ קצב איטי
- ◆ נשימה סדירה
- ◆ לא "להחזיק אוויר" בבטן



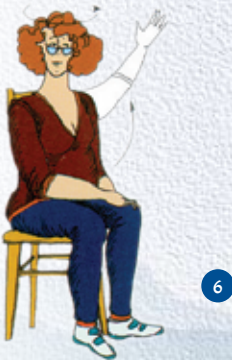
תרגיל ראשון

הניחו יד אחת על הירך ויד שנייה לצד הגוף (איור 5). התכופפו מעט למטה והצידה לכוון היד הישרה. חזרו לישיבה ישרה ללא שהייה ובצעו את התרגיל לצד השני (איור 4). יש לחזור על התרגיל חמש פעמים לכל צד, לסירוגין, עם מנוחה בין תרגיל לתרגיל בישיבה ישרה.



תרגיל שני

הניחו יד אחת על ברך נגדית כשהיד השנייה מורמת ומרוחקת מעט מן הראש הצדה ובאלכסון למעלה. סובבו את הגוף לכיוון היד המורמת. לוו את סיבוב הגוף בהפניית הראש, בלי להרימו. שימו לב לא לשהות בסיבוב ולא למשוך את הגוף בכוח ליתר סיבוביות. חזרו לישיבת המוצא, נוחו, החליפו ידיים וחזרו על התרגיל בכיוון השני, כך חמש פעמים בכל צד.



תרגיל שלישי

שבו בקדמת הכסא, והטו את הגו מעט קדימה כשכפות הרגליים מעט אחורה. התרוממו לעמידה בלי לאחוז בכיסא. אם קשה לכם להתרומם ללא אחיזה, החזיקו בכיסא בשתי ידיים ודחפו את עצמכם קדימה לקימה. עמדו תוך ספירה אטית עד שלוש והתיישבו חזרה באותו האופן שבו קמתם, תוך הטיית הגן קדימה. בצעו את התרגיל שלוש פעמים, תוך מנוחה בישיבה בין תרגיל לתרגיל (איור 7).



תרגיל רביעי



לתרגיל זה יש צורך במערוך או במקל מקוצר של מטאטא, או גליל קרטון קשיח של מגבת נייר. נוסף להוראות הביצוע הרגילות, יש לבצע את התרגיל ברגליים יחפות. הניחו את כפות הרגליים על הגליל בפיסוק מקביל ברוחב האגן. גלגלו את המקל בעזרת כפות הרגליים קדימה – באמצעות כף הרגל, כולל האצבעות, בכל כף רגל בנפרד או בשתי כפות הרגליים יחד. בצעו את התרגיל לאחור באותה צורה וברצף. את התרגיל יש לבצע חמש פעמים קדימה וחמש פעמים אחורה, לסירוגין, עם מנוחה בין תרגיל לתרגיל, בישיבה ישרה על הכיסא (איור 8).

תרגילים בעמידה

הוראות כלליות

- ◆ יש לבצע את התרגילים בנעליים נוחות וסגורות ליד משטח יציב בגובה האגן או המותן (כגון: משטח שיש במטבח, מזנון או שולחן אוכל יציב).
- ◆ יש לנשום נשימה סדירה ולהימנע מ"להחזיק אויר בבטן". אם תרגישו כי הנשימה מואצת, הפסיקו את התרגיל עד לחזרה לנשימה סדירה.
- ◆ בשבועיים הראשונים (לפחות) בצעו את התרגילים בהשגחת אדם נוסף.
- ◆ התקדמו בהדרגה בדרגות הקושי של תרגילים. ניתן לעבור לדרגת קושי גבוהה יותר אך ורק לאחר שביצעתם – ללא קושי – את התרגיל הקודם.

תרגיל ראשון

עמדו בעמידת פסיעה לצד המשטח והניחו עליו את כף היד הקרובה אליו. הרימו את העקבים, וצעדו קדימה עם הרגל האחורית, תוך העברת המשקל אליה וכיפוף הברך. יש לחזור על צעד זה 3-4 פעמים ואז החליפו צד (איור 9).



תרגיל שני

עמדו על רגל אחת במשך ארבע שניות רצוף. החליפו רגל ובצעו את התרגיל חמש פעמים בכל רגל, לסירוגין.

אם התגלה קושי בביצוע תרגיל זה בעת הבדיקה, התחילו להתאמן תוך מתן תמיכה לידיים באמצעות כיסא או משטח יציב אחר (כגון שיש), ובהדרגה, עם שכלול יכולת הביצוע, השתחררו מהתמיכה (איור 10).

את שלושת התרגילים הבאים יש לבצע בחמש עמדות מוצא שונות:

1. בעיניים פקוחות ובפיסוק ברוחב האגן
2. בעיניים פקוחות ורגליים צמודות
3. בעיניים עצומות ובפיסוק ברוחב האגן
4. בעיניים עצומות ורגליים צמודות
5. בעיניים פקוחות ובעמידת פסיעה קטנה.

תרגיל שלישי

עמדו ישר כשפניכם אל המשטח, ובמרחק חצי כף רגל ממנו. הידיים תחילה בקרבת המשטח ומוכנות להיתמך בו אם יש צורך. הטו את הגוף ישר עד שייגע במשטח וחזרו לעמדת המוצא. חזרו על התרגיל בין שלוש לארבע פעמים בכל אחת מחמש עמדות המוצא (איור 11).

תרגיל רביעי

עמדו ישר כשפניכם אל המשטח במרחק חצי כף רגל ממנו. יש להניח את הידיים על המשטח במהלך ביצוע התרגיל, וזאת לפחות במשך השבועיים הראשונים לתרגול. עמדו על החלק הקדמי של כף הרגל, כשהעקבים מורמים. הטו את הגוף בקו ישר עד שייגע במשטח, וחזרו לעמדת המוצא. בצעו את התרגיל שלוש או ארבע פעמים בכל אחת מחמש עמדות המוצא (איור 12).



תרגיל חמישי

עמדו עם הגב אל המשטח, במרחק חצי כף רגל ממנו, כשהידיים אוחזות מאחור את המשטח. הטו את הגוף לאחור, אל המשטח וחזרה ממנו.

בצעו את התרגיל שלוש עד ארבע פעמים בכל אחת מחמש עמדות המוצא (איור 13). עם שכלול היכולת, ניתן לבצע את התרגיל ללא מאחז.



13

תרגיל ששי

עמדו ישר כשפניכם אל המשטח ובמרחק חצי כף רגל ממנו. יש להניח את הידיים על המשטח במהלך ביצוע התרגיל, וזאת לפחות במשך השבועיים הראשונים לתרגול.

עמדו על העקבים, כשאצבעות כף הרגל מורמות. הטו את הגוף בקו ישר עד לנגיעת הגוף במשטח וחזרו לעמדת המוצא. בצעו את התרגיל שלוש עד ארבע פעמים בכל אחת מחמש עמדות המוצא (איור 14).



14

שימו לב!

יש להפסיק את התרגול עם כל תחושה של עייפות או סחרחורת. כל עוד הנכם חשים חוסר ביטחון בעת ביצוע התרגיל, בקשו מאדם אחר להשגיח עליכם. אם תרגישו בשלב כלשהו אי-יציבות או ירידה ביכולת, פנו לרופא ולייעוץ מקצועי.

למידע נוסף ניתן לפנות לאשל, גבעת ג'ויט, ת"ד 3489, ירושלים 91034
www.eshelnet.org.il