

"ישיבה יציבה ודרך ה(א)גב"

הרצאה בנושא נזקי ישיבה ממושכת
ליציבה ודרכי התמודדות

מאת: ארז אלון

ארגונומיה בתנועה

www.erezalon.com



כאבי גב - תמונת מצב

- 85 % - מהאוכלוסייה העולמית סובלת מכאבי גב
- 15 % - סובלים באורח קבוע (כרוני) – כיום שווה כמעט אחוז זה אצל בני הנוער
- 16 מיליארד דולר קנדיים הוצאו על טיפול וכתוצאה מכאבי גב בשנת 2006
- 50 מיליארד דולר מוציאים אמריקאים כל שנה על טיפול בכאבי גב תחתון
- כאבי גב תחתון הם הסיבה השלישית בשכיחותה בארה"ב לניתוחים
- 50 % - בלבד ייצאו מניתוחים אלו עם הקלה
- 1% מתוך כלל הניתוחים נוחל הצלחה לאורך יותר מ 10 שנים

"סימפטום לא מחלה"

מחלה לא סופנית



- כאבים
- נימול, דגדוג, שריפה ברגל
- מוגבלות תנועתית
- בעיה חברתית
- הספק והנאה
- שיתוק

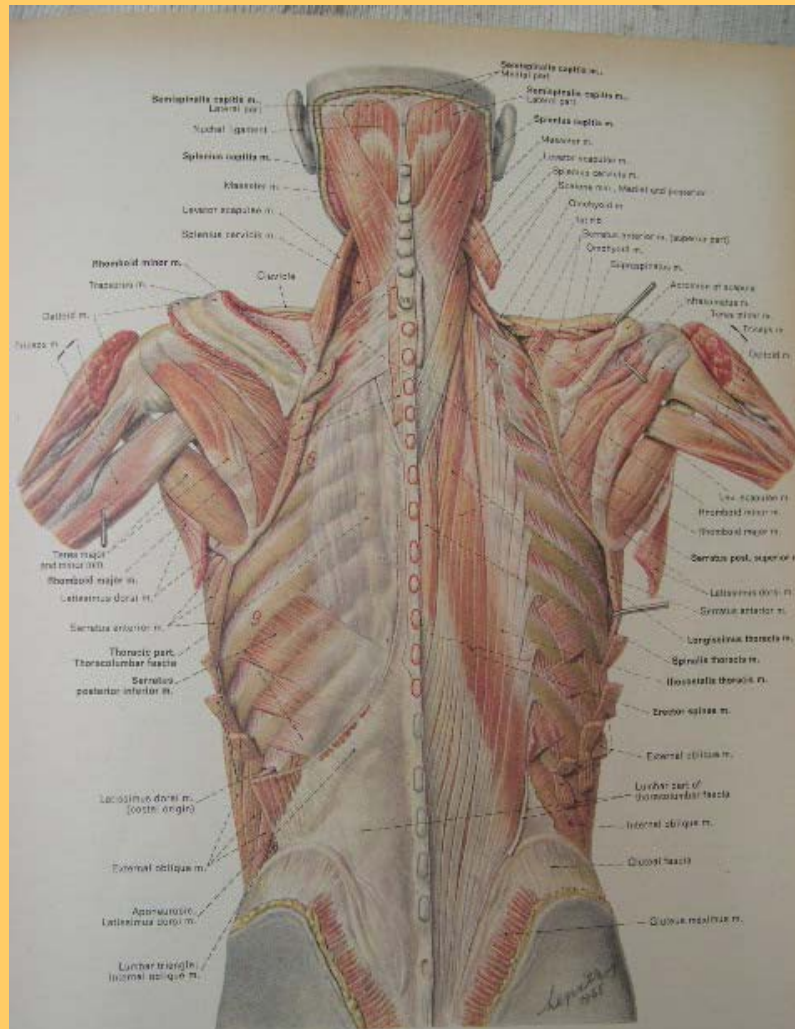


Fig. 524: Muscles of the Back: Intermediate Layer (left), Deep Layer (right)

NOTE: 1) on the left side the superficial back muscles (trapezius and latissimus dorsi) have been cut, as have the rhomboid major and minor which attach the vertebral border of the scapula to the vertebral column. Observe the underlying serratus posterior superior and serratus posterior inferior muscles.

2) on the right side the superficial muscles and the thoracolumbar fascia have been removed, revealing the erector spinae muscles (formerly

בעיות אמיתיות ומדומות

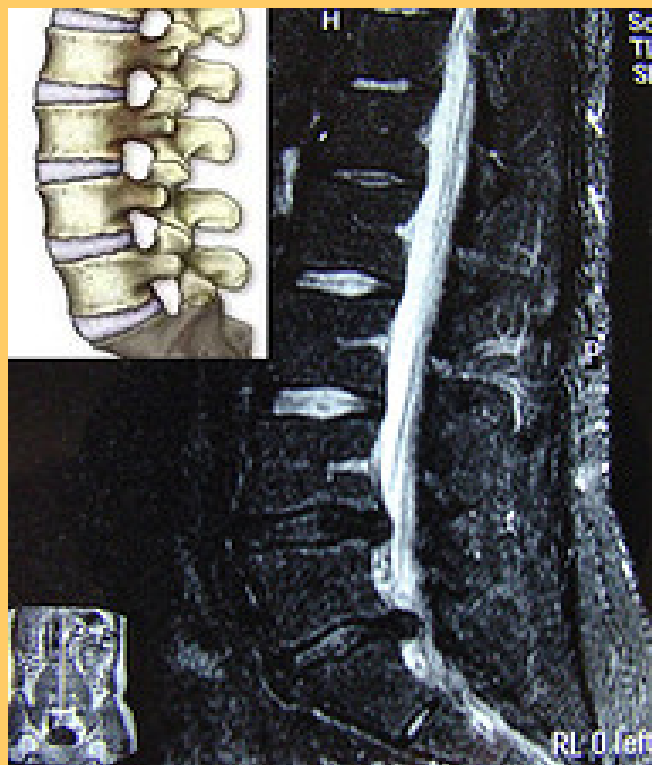
- לורדוזיס קיפוזיס



עקמת



פריצה, בליטה, ניוון



דלקת ?



אקמול ופטיש-

דרכי שיקום לאחר טראומה



- תרופות
- מס'ג
- מנוחה
- שיאצו\דיקור \הילינג
- כירופרקטיקה \אוסטאופתיה
- פיזיותרפיה -קומפרס\חשמל \אולטרא סאונד
- זריקות
- ניתוח



מהו טיפול טוב ?

- מניעה או שיקום
- נסיבות או סיבות
- יעילות
- זמינות
- שינוי הרגלי חיים
- זמן ביצוע\זמן השפעה
- עלות
- תלות

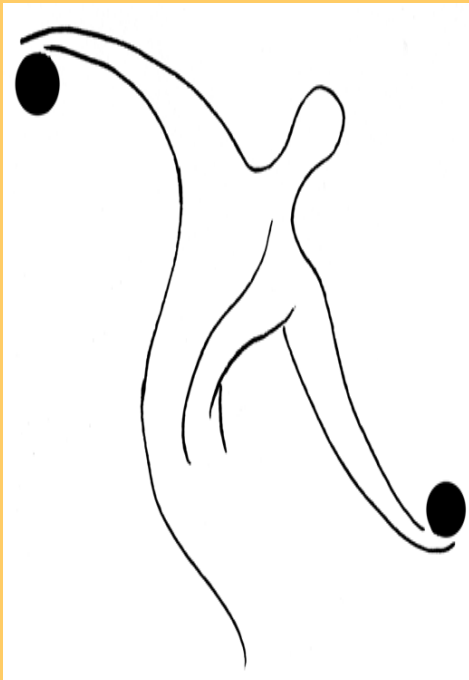
ארגונומיה בתנועה-

"אני שוכח מה שלימדו אותי, אני זוכר מה שלמדתי"



עקרונות

- איזון – עובד\מעביד, כוח\הרפיה, התעמלות\הנאה
- מודעות גופנית היא כושר
- ורסטיליות וסימני שאלה
- Be your own master
- טבע ראשון, טבע שני, טבע שלישי
- "איך" לא "מה" ו"כמה"
- עד גבול כאב
- עובדים עם מה שעובד
- גורמה תנועתית- הפרט הקטן





איך זה עובד ?



- אישי או קבוצתי
- תנועה מתונה
- "שיעורי בית אישיים"
- הנחייה מילולית
- זיהוי תרגילי שיקום
- פיתוח הרגלי מניעה
- עבודה כללית על הגוף ויכולותיו

מה קיבלנו ?



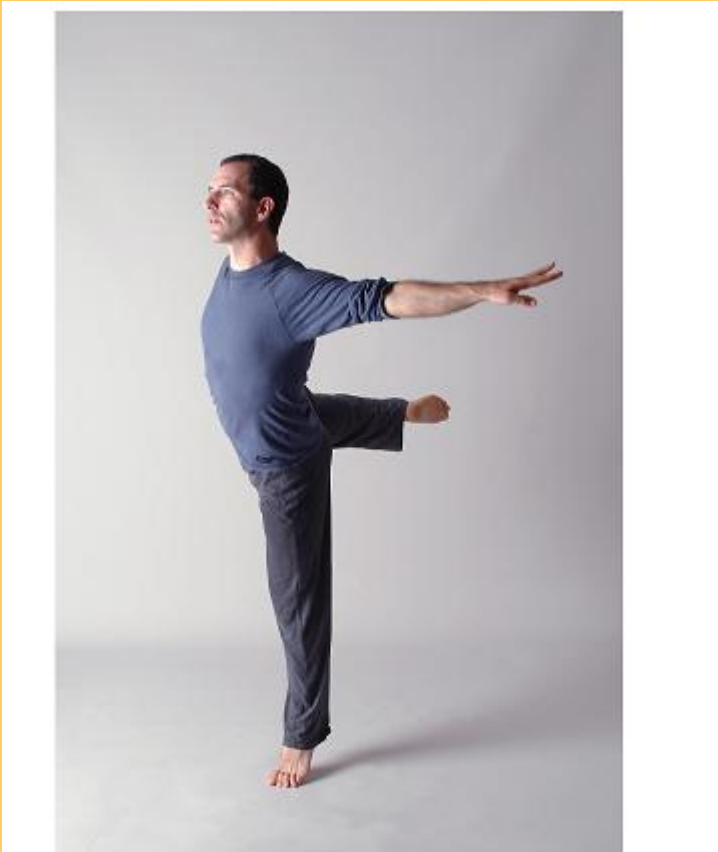
- פתרונות לא חודרניים
- ויסודיים לבעיות תנועה
- הנאה בתנועה – הרגל חיים
- פשטות ויכולת ביצוע אישית
- כושר גופני מאוזן
- יכולת לפתור מגבלות תנועה לבד
- דינמיקה חברתית ותקשורת בין אישית

ובנימה אופטימית -

- גם מקרים קשים ואפילו בגיל מבוגר, יכולים להשתקם הרבה מעל למצופה.



ארגונומיה בתנועה



תודה

ארז אלון,

ארגונומיה בתנועה

לפרטים:

www.erezalon.com