



**כאבי ברכיים
תרגול גופני
להפחתת הכאב
ולשיפור התנועתיות**



הקדמה

למנוחה תפקיד חשוב בטיפול באוסטיאו-ארטריטיס, אך חובה לאזן אותה עם תירגול גופני סדיר. תירגול גופני הכרחי משני טעמים: הוא מגן מפני נוקשות של הפרקים ומחזק את השרירים הנמצאים סביב לפרקים. שרירים חזקים מעניקים את התמיכה הנדרשת, מקלים על התנועה ומפחיתים את הכאבים.

סדרת התרגילים בתוכנית זו לחולי אוסטיאו-ארטריטיס של הברך בנויה מחמישה תרגילים עיקריים (תרגילים 1, 2, 4, 5, 7) בתוספת שלושה תרגילים אלטרנטיביים (תרגילים 3, 6, 8) למקרים בהם התרגילים העיקריים קשים מדי לביצוע.

כדי להפיק את המקסימום מתרגילים אלה, צריך להגדיל באופן הדרגתי את כמות החזרות על כל תרגיל ואת כמות מקבצי התרגילים במהלך של 7 שבועות. הטבלה המצורפת תסייע למתרגל לבנות לעצמו תוכנית התחזקות הדרגתית.

תוכן העניינים

תרגילי מתיחות

- 5 תרגיל 1 - תירגול ברך בעומס מופחת
- 6 תרגיל 2 - מתיחת הברך.....
- 7 תרגיל 3 - מתיחת הברך.....
- 8 תרגיל 4 - כפיפת הברך

תרגילי חיזוק (התנגדות)

- 9 תרגיל 5 - ייצוב פיקת הברך
- 10 תרגיל 6 - ייצוב פיקת הברך
- 11 תרגיל 7 - החלקה על קיר.....
- 12 תרגיל 8 - מתיחת ברך עם התנגדות

13..... **טבלת אימון**

14..... **הערות חשובות**

תרגילי מתיחות



תרגיל 1 - תירגול ברך בעומס מופחת

הצמד משקולת קלה (2-4 ק"ג) לקרסול אחת הרגליים ושב באופן שמאפשר לרגל להשתלשל באופן חופשי (על כסא גבוה או קצה מיטה גבוהה). השאר במצב זה בין 5 ל-15 דקות, 1-3 פעמים ביום. חזור על התרגיל ברגל השנייה.

УПРАЖНЕНИЕ 1 - РАЗРАБОТКА КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ

Подвесьте легкий груз (2-4 кг) к лодыжке ноги и сядьте так, чтобы позволить ноге свободно раскачиваться (на высокий стул или на край высокой кровати). Оставайтесь в таком положении 5-15 минут. Следует выполнять упражнение 1-3 раза в неделю. Упражнение - для обеих ног.

5



תרגילי מתיחות



תרגיל 2 - מתיחת הברך

שב על כסא והנח את הרגל על כסא אחר באופן בו הברך כפופה מעט. דחף בעדינות את הברך המורמת לכיוון הריצפה על-ידי שימוש בשרירי הרגל בלבד. החזק את הרגל מתוחה במשך 5-10 שניות ונח במשך דקה. חזור על התרגיל 10 פעמים. בצע את התרגיל כל יום עד שלוש פעמים ביום. חזור על התרגיל ברגל השנייה.

УПРАЖНЕНИЕ 2 - РАСТЯЖКА КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ

Сядьте на стул и положите ногу слегка согнутую в колене на другой стул. Напрягая мышцы ног, осторожно опустите приподнятое колено. Подержите ногу выпрямленной в течение 5-10 секунд и после этого минуту отдохните. Повторите упражнение 10 раз. Рекомендуется выполнять это упражнение ежедневно, до трех раз в день. Упражнение - для обеих ног.





תרגיל 3 (אלטרנטיבה לתרגיל 2) - מתיחת הברך

שב על הריצפה או על המיטה עם רגליים פשוטות קדימה, והנח מגבת מגולגלת מתחת לגיד אכילס. דחוף בעדינות את הברך הכפופה לכיוון הריצפה. החזק את הרגל מתוחה במשך 5-10 שניות ונח במשך דקה. חזור על התרגיל 10 פעמים. בצע את התרגיל כל יום עד שלוש פעמים ביום. חזור על התרגיל ברגל השנייה.

УПРАЖНЕНИЕ 3 - (АЛЬТЕРНАТИВА УПРАЖНЕНИЮ 2) - РАСТЯЖКА КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ

Сядьте на пол или на кровать, вытяните ноги вперед и подложите скрученное полотенце под ахиллово сухожилие. Осторожно опустите согнутое колено. Подержите ногу выпрямленной в течение 5-10 секунд и после этого минуту отдохните. Повторите упражнение 10 раз. Рекомендуется выполнять это упражнение ежедневно, до трех раз в день. Упражнение - для обеих ног.



תרגילי מתיחות



תרגיל 4 - כפיפת הברך

בזמן ישיבה על כסא, כרוך מגבת מתחת לכף הרגל. משוך בעדינות את המגבת בשתי ידיים כדי לכופף את הברך והרם את הרגל כ-10-15 ס"מ מן הריצפה. החזק במשך 5 - 10 שניות ונוח במשך דקה. חזור על התרגיל 10 פעמים. עשה זאת לשתי הברכיים כל יום עד שלוש פעמים ביום.

УПРАЖНЕНИЕ 4 - ГИБКОСТЬ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ

Сидя на стуле, подложите полотенце под ступню ноги. Обеими руками осторожно подтяните полотенце вверх и поднимите ногу на 10-15 см от пола. Побудьте в таком положении в течение 5-10 секунд и после этого минуту отдохните. Повторите упражнение 10 раз. Рекомендуется выполнять это упражнение ежедневно, до трех раз в день. Упражнение - для обеих ног.



תרגילי חיזוק



תרגיל 5 - יצוב פיקות הברך

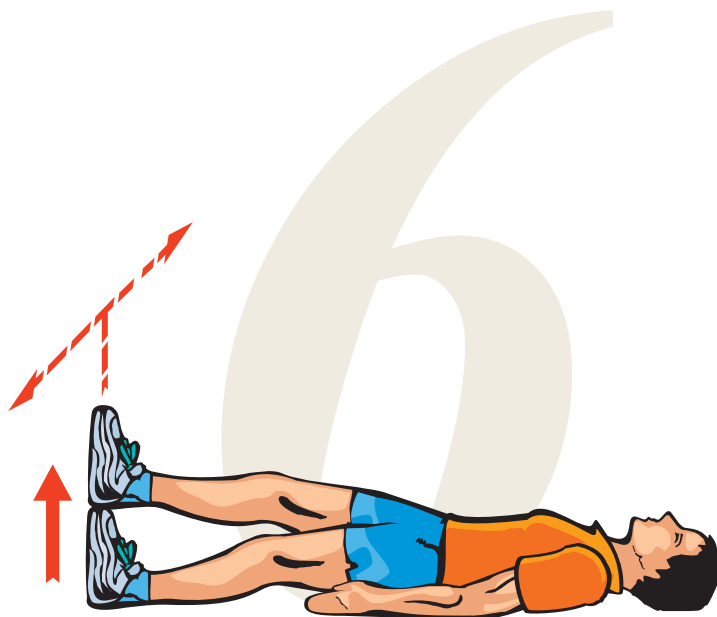
בזמן ישיבה על כסא, ישר את הרגל והחזק. חזור על התרגיל 5-10 פעמים. עשה זאת לשתי הברכיים כל יום עד שלוש פעמים ביום.

УПРАЖНЕНИЕ 5 -УКРЕПЛЕНИЕ КОЛЕННЫХ ЧАШЕЧЕК

Сидя на стуле, выпрямите ногу и поддержите ее в таком положении. Повторите упражнение 5-10 раз. Выполняйте упражнение ежедневно, до трех раз в день. Упражнение - для обеих ног.



תרגילי חיזוק



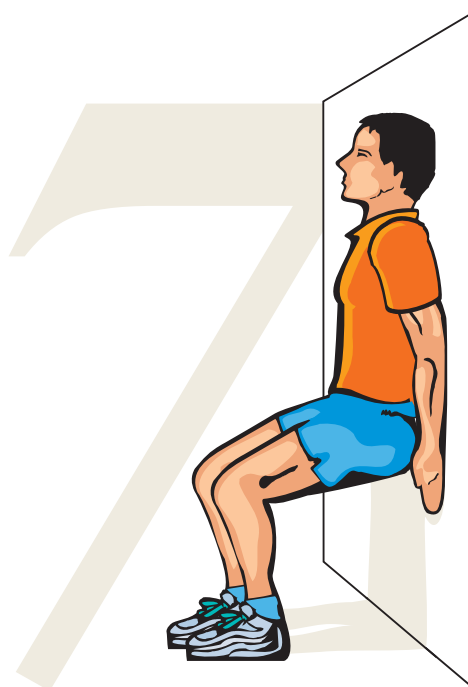
תרגיל 6 (אלטרנטיבה לתרגיל 5) - יצוב פיקות הברך

שכב על משטח קשה כששתי רגליך פשוטות לפניך. הרם רגל אחת לגובה של 30 ס"מ מהמשטח והנע את הרגל באופן העוקב אחר האות T באוויר. חזור על התרגיל 5-10 פעמים. עשה זאת לשתי הברכיים כל יום עד שלוש פעמים ביום.

УПРАЖНЕНИЕ 6 (АЛЬТЕРНАТИВА УПРАЖНЕНИЮ 5) - УКРЕПЛЕНИЕ КОЛЕННЫХ ЧАШЕЧЕК

Лягте на жесткую поверхность и выпрямите ноги. Поднимите одну ногу на высоту 30 см и изобразите ее в воздухе букву Т. Повторите упражнение 5-10 раз. Выполняйте упражнение ежедневно, до трех раз в день. Упражнение - для обеих ног.





תרגיל 7 - החלקה על קיר

השען את גבך לקיר כשברכך כפופות מעט (כ-30 מעלות). החלק על הקיר כלפי מטה והדקף. יש לנוע באיטיות ובאופן רציף. שמור את רגליך וכפות רגליך מקבילות והקפד שפיקות הברך ישארו מעל האצבע השניה. חזור על התרגיל 5-10 פעמים כל יום עד שלוש פעמים ביום.

УПРАЖНЕНИЕ 7 - СКОЛЬЖЕНИЕ ПО СТЕНЕ

Прислонитесь спиной к стене, слегка согнув колени (под углом 30 градусов). Медленно опуститесь вниз, не отрываясь от стены, и снова выпрямитесь. Выполняйте движения медленно и не останавливаясь. Следите за тем, чтобы ноги и ступни ног были параллельны, и чтобы колени были выше уровня, на котором находится указательный палец руки. Повторите упражнение 5-10 раз. Выполняйте упражнение ежедневно, до трех раз в день.



תרגילי חיזוק



תרגיל 8 - מתיחת ברך עם התנגדות (אם תרגיל 7 גורם לכאבים)

בזמן ישיבה על כסא, כרוך רצועת גומי סביב לכף הרגל ופשוט אותה עד למצב בו הברך כפופה מעט (כ-30 מעלות). ישר את הברך מול ההתנגדות של רצועת הגומי ודחוף חזק קדימה בצורה שנוחה לך. החזק במצב מתוח כ 5-10 שניות והרפה. חזור על התרגיל 5-10 פעמים כל יום עד שלוש פעמים ביום.

УПРАЖНЕНИЕ 8 - РАСТЯЖКА КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОПРОТИВЛЕНИЯ (ЕСЛИ БОЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ 7)

Сидя на стуле, подложите под ступню ноги резиновый пояс и натяните его так, чтобы согнуть немного колено (под углом 30 градусов). Распрямите колено, преодолевая сопротивление резинового пояса, и сделайте ногой сильный толчок вперед, следя за тем, чтобы вам было удобно. Подержите ногу выпрямленной в течение 5-10 секунд и расслабьтесь. Повторите упражнение 5-10 раз. Выполняйте упражнение ежедневно, до трех раз в день. Упражнение - для обеих ног.



טבלת אימונים

שבוע	חזרות	סטים	ימי השבוע	שבת
1	5-10	1	ב', ד', ו'	לא
2	10	1	כל יום	לא
3	10	1	כל יום	כן
*4	10	1	כל יום	כן
	10	1	ב', ד', ו'	כן
5	10	2	כל יום	כן
*6	10	2	כל יום	כן
	10	1	ב', ד', ו'	כן
7	10	3	כל יום	כן

*סט נוסף לשבוע זה, יש לבצע לאחר תקופת מנוחה.

13



הערות חשובות

תירגול גופני זה אינו מיועד לשמש כתחליף לטיפול רפואי. לפני תחילת התירגול רצוי ביותר להתייעץ עם הרופא המטפל ולפעול בהתאם להנחיותיו.

במידה ומופיע כאב מוגבר לאחר ביצוע התירגול ניתן להקל עליו בעזרת טיפול בקור. קח שקית קרח או מוצר קפוא עטוף אותו במגבת והנח אותו על הפרק הכואב. דרך נוספת היא להרים את הרגל הכואבת ולהניח אותה על כסא.

אם הכאב המוגבר נמשך יותר משעתיים לאחר ביצוע התירגול יש לבצע פחות חזרות על תרגילי החיזוק ובהמשך לחזור באופן הדרגתי לכמות החזרות המוצעת.

הכאב המלווה לעיתים את התירגול הגופני חולף מעצמו בדרך כלל עם הזמן. התמדה בביצוע התרגילים תביא תוך 7 שבועות לירידה במוקשות הפרקים, להתחזקות השרירים ובעקבות כך לירידה בכאבים.

הארות: פעילות גופנית, תזונה ואוסטיאוארטריטיס:

מאז ומתמיד, פעילות גופנית ותזונה קשורות אחת בשניה. לכן, מלבד פעילות גופנית מתאימה לאוסטיאוארטריטיס, יש לשלב תזונה מאוזנת ומתאימה. תזונה בריאה ומאוזנת חשובה ביותר להצלחת הטיפול, ולשיפור מצב הגוף וחוסנו. כמו לפעילות הגופנית, גם לתזונה תפקיד מכריע בבריאות המפרקים, והתהליך הדלקתי מושפע לכאן ולכאן מרכיבים תזונתיים שונים.

תפריט מאוזן התומך בבריאות טובה מורכב מהרבה ירקות, פירות ודגנים מלאים, ומגביל צריכת מלח, שומנים חויים (שומנים שמקורם מהחי) וסוכרים פשוטים. לסובלים מאוסטיאוארטריטיס מומלץ להקפיד על כמה המלצות:



שמירה על משקל גוף תקין, ואם צריך, ירידה במשקל:

עודף משקל עלול להחמיר את הסימפטומים של סוגי ארטריטיס מסויימים, ולהגביר את העומס על המפרקים נושאי המשקל. גם לאחר הירידה במשקל עד למשקל תקין יש להמשיך בתפריט מאוזן, המותאם בכמות הקלוריות שלו לגוף והמכיל את כל אבות המזון.

העלאת צריכת חומצות שומן מסוג אומגה 3:

מומלץ לאכול **לפחות שתי ארוחות דגים בשבוע**, והכוונה לדגי ים כמו סלמון, הרינג, מקרל, סול, בקלה וכו'. דגים אלו עשירים בחומצות שומן חיוניות מסוג אומגה 3. הגוף לא מסוגל לייצר חומצות שומן אלו, ולהם תפקיד חשוב מאוד במניעת התפתחות תהליכים דלקתיים, כמו אלו המאפיינים את האוסטיאוארתריטיס. לאלו שלא אוהבים את הדגים המצוינים למעלה, ניתן להשיג אומגה 3 גם בכמוסות (דוגמת **אומגה לייף**) בנוסף, כדאי להוסיף לתפריט 2 כפות זרעי פשתן מדי יום - הפשתן עשיר באומגה 3 ובאנטיאוקסידנטים נוספים.

העלאת צריכת אנטיאוקסידנטים בתפריט:

אנטיאוקסידנטים (נוגדי חימצון) מגנים על גופנו מפני ההשפעות המזיקות של רדיקלים חופשיים, הפוגעים בתאי הגוף ועלולים לקדם תהליכים דלקתיים. מבין האנטיאוקסידנטים הנחקר ביותר הוא **ויטמין E** שגורם לשיפור תסמיני הארטריטיס. על מנת להעשיר את התפריט באנטיאוקסידנטים מומלץ לאכול **לפחות 5 מנות של פרי וירק ביום**, והדגש הוא על מגוון: מגוון בצורה, בצבע ובטעם. חשוב להקפיד לצרוך ירקות מכל המינים והצבעים - אדום, כתום, צהוב וירוק בצורת עלים, שורשים, פקעות ופירות.

צריכת מולטי ויטמין ומינרל:

מומחי בריאות ציבור בעולם ממליצים על צריכת מולטי ויטמין ומינרל מדי יום דוגמת **מולטי גולד**. מחקרים הראו הקלה בתסמיני הארטריטיס עם צריכת ויטמינים דוגמת **ניאצינאמיד** ומינרלים דוגמת **בורון**.





מגה גלופלקס

רכיבים בדוקים לבריאות המפרקים

האיגוד העולמי לאוסטאוארתיסיס ממליץ להתמיד בנטילה לאורך שישה חודשים

חשוב ליטול 3 טבליות מגה גלופלקס ביום, אפשר ליטול 2 טבליות בבוקר ו-1 בערב

רכיבים טבעיים
המתאימים לנטילה לאורך זמן

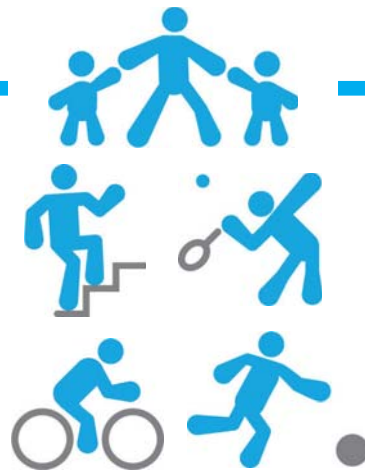
כל אצווה של מגה גלופלקס
עוברת לפני שיווקה בדיקה קפדנית
כנהוג בתרופות.



מגה-פון
1-700-700-220
קו פתוח למומחים של מגה-גלופלקס

www.megagluflex.co.il

Для дополнительной информации на русском языке обращаться по тел.: 1-700-704-714



ארטריז

(1% Sodium Hyaluronate)

טכנולוגיה שמצעידה אותך קדימה

תכשיר ביוטכנולוגי מתקדם
בעל משקל מולקולרי גבוה ביותר,
ודומה לזה הנמצא בברך.

דור חדש של חומצה היאלורונית
המאופיינת במיעוט תופעות לוואי
ללא השפעה סיסטמית

מומלץ ע"י איגוד הרופאים הראומטולוגיים
האמריקאי לטיפול ממוקד בכאבי ברכיים
ולשיפור התפקוד לאורך זמן.

FERRING

PHARMACEUTICALS

www.arthrease.co.il

שאל את הרופא שלך על הטיפול הממוקד בכאבי הברכיים
לפרטים נוספים: 1-700-70-90-33