



קשר בתנועה

פעילות גופנית מותאמת לזקנים מרותקי בית
סרט ותדריך למטפלים ובני משפחה



קשר בתנועה תמיכה בין בני משפחה

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

הקדמה

פעילות גופנית חשובה לשמירת התפקוד והעצמאות, ומשפיעה על הבריאות ועל איכות החיים בזיקנה. פעילות גופנית חשובה במיוחד גם לזקנים המרותקים רוב הזמן לביתם, המצויים במצב של חוסר פעילות: ישובים על כיסא, כסא גלגלים או מרותקים למיטה. שילובם של בני משפחה בתכנית לפעילות גופנית עם זקן מטופל, מוסיפה תכנים חדשים ומרעננים במהלך מפגשי הפעילות, ומחזקת את הקשר בין בן המשפחה המטפל לבין המטופל הזקן. מומלץ לקבוע זמנים קבועים לפעילות הגופנית המשותפת כדי ליצור סדר קבוע ומחייב לפעילות זו ובכך לצמצם את משכי הזמן בהם הזקן/ה נמצאים במצב פסיבי.

מטרות הפעילות

- יצירת חוויה חיובית במפגשים שבין בן-המשפחה לזקן המטופל
- הקניית מיומנויות תנועה למטופל הזקן, העשויות לתרום למניעת נפילות (בטיחות). התרגילים בתדריך מחולקים לפי מבנה שעור פעילות גופנית: תרגילים 1-6, תרגילי חימום, תרגילים 7-26 הם תרגילי הפעלה מסוגים שונים. תרגילים 27-29 הם תרגילי הרפייה והתרגעות.

תוכן התדריך, מחולק ל-7 קבוצות תרגילים:

תרגילים 1 - 8:	
תרגילי פתיחה לחימום כללי ויצירת קשר	עמ' 4
תרגילים 9 - 13:	
לחיזוק פלג גוף תחתון, עם וללא אמצעי עזר	עמ' 12
תרגילים 14 - 15:	

- עמ' 17 **לשיפור מעברים**, מישיבה לעמידה וחזרה
תרגילים 16 - 18:
- עמ' 19 **לחיזוק פלג גוף עליון**
תרגילים 19 - 23:
- לשיפור שיווי משקל**,
עמ' 22 יציבה ותחושת המגע עם הקרקע
תרגילים 24 - 26:
- פעילות משחקית** ליצירת הנאה, שמחה
עמ' 27 וחוות הישג
תרגילים 27 - 29:
- עמ' 30 **לסיום הפעילות, להרפיה והתרגעות**

ההנחיות לביצוע התרגילים: אנא קראו בעיון את ההנחיות והיעזרו בסרט ההדרכה המדגים כל תרגיל. ההנחיות בתדריך זהות להנחיות בסרט.

הכנת תנאים מאפשרים לפעילות:

- מומלץ ללבוש בגדים מתאימים לפעילות גופנית, כולל נעלים, להגברת הנוחות והביטחון
- התרגול בישיבה יתבצע על כסא יציב, רצוי ללא ידיעות, על מנת לאפשר תנועה ללא הפרעה
- בתרגילי שיווי המשקל יש להשתמש ברהיט יציב כגון: שלחן אוכל או משטח שיש

הפעילות:

- ניתן לבצע את התרגילים, כולם או חלקם, בהתאם למצבו ויכולתו של הזקן המטופל.
- רצוי לשלב בכל מפגש תרגילים מהקבוצות הבאות: תרגילי חימום (קבוצה 1), תרגילי הפעלה (קבוצה 2-5) תרגילי משחק והרפיה (קבוצה 6, 7)
- רצוי לגוון מעת לעת בבחירת התרגילים, כדי לרענן את הפעילות ולהגביר את העניין והאתגר במהלכה

בזמן הפעילות חשוב להקפיד על:

- נשימה חופשית המותאמת לקצב התרגול.

- בתרגילי הכוח מומלץ לנשוף אוויר החוצה בזמן המאמץ
- עידוד וחיזוק המתעמל בעת ביצוע התרגילים
- שילוב הליכה כחלק מהפעילות למתעמלים המסוגלים לכך.

התאמת השימוש באבזר העזר:

- בתרגול בעזרת גומייה, ניתן להתאים את רמת ההתנגדות של הביצוע בהתאם למקום האחיזה בגומייה
- בתרגילי גמישות 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 הפעילות או אין לבצעה כלל.
- אם חלה הידרדרות במצב הזקן המטופל או אם חל לאחרונה שינוי קיצוני במצבו, יש להתייעץ עם רופא לפני ביצוע הפעילות.



ייעוץ מקצועי - עזר מציון כשירות לקהילה
היועצים: בני קלנר, שירלי בלטנו



יוספה בן משה - גוינת אשל

תרגילי פתיחה לחימום

ויצירת קשר



תרגיל 1

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



תרגיל 2

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



תרגיל 3

אביזר עזר:	כדור ספוג
מטרה:	חימום גב
אופן ביצוע:	למתוח גב עם כדור, במישור הצידי והאופקי
מספר חזרות:	3 לכל צד



תרגיל 4

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



תרגיל 5

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



תרגיל 6

- אביזר עזר: אין
 מטרה: חימום מפרקים
 אופן ביצוע: כפיפה ופשיטה של כף הרגל בקצב איטי
 מספר חזרות: חמש מתיחות לכל כיוון



תרגיל 7

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



תרגיל 8

אביזר עזר: אין

מטרה: חימום מפרק הירך

אופן ביצוע: כשהברך כפופה, יישור הרגל לפניכם וחזרה

למצב כפיפה, שמאל וימין לסירוגין

דרגת קושי: קלה

מספר חזרות: 5-10 לכל רגל

תרגילים לחיזוק פלג גוף תחתון

עם וללא אמצעי עזר



תרגיל 9

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



תרגיל 10

גומייה + כדור ספוג

אביזר עזר:

חיזוק השוק האחורית

מטרה:

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.

אופן ביצוע:

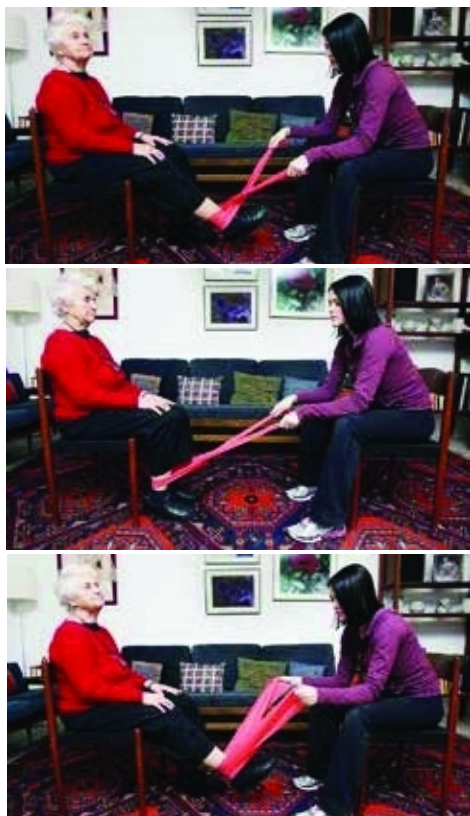
דרגת קושי: בינונית

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: קלה-בינונית
- מספר חזרות: 5 - 10 לכל רגל



תרגיל 12

- אביזר עזר: גומייה
 מטרה: חיזוק ירך אחורית
 אופן ביצוע: כפיפה ופשיטה של הברך עם גומיה 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 פלג גוף תחתון ושיפור שיווי משקל בעמידה
- אופן ביצוע:** עמידה עם תמיכה, כפיפת ברכיים כשהגב ישר ככל האפשר ויישורם בקצב איטי
- דרגת קושי:** קלה - בינונית
- מספר חזרות:** 3 - 8 כפיפות

תרגילים לחיזוק פלג גוף עליון



תרגיל 16

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



תרגיל 17

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



תרגיל 18

- אביזר עזר:** גומייה
מטרה: חיזוק זרוע אחורית
אופן ביצוע: גומייה מאחורי הגב. אחיזה בשתי קצות הגומייה
דרגת קושי: קלה - בינונית
מספר חזרות: 5 - 10

תרגילים לשיפור שיווי משקל, יציבה ותחושת המגע עם הקרקע



תרגיל 19

- אביזר עזר:** כסא+ כרית שטוחה
מטרה: שיפור שיווי משקל בישיבה במישורי התנועה השונים
אופן ביצוע: הפניית גב במישור הצידי ובמישור האופקי. שהייה ל: 2 - 3 שניות בסוף התנועה
דרגת קושי: קלה
מספר חזרות: 2 - 4 הפניות בכל מצב



תרגיל 20

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



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 האחורית לקדמית וחזרה
- דרגת קושי:** קלה
- מספר חזרות:** 8 - 4



תרגיל 22

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



תרגיל 23

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

פעילות משחקית, ליצירת הנאה, שמחה וחוויית הישג



תרגיל 24

שני כסאות, כדור ספוג	אביזר עזר:
משחקון לשיפור קואורדינציה, דיוק בתנועה, וחוויית הישג	מטרה:
קליעה למרווח רגלי הכסא	אופן ביצוע:
קלה	דרגת קושי:
בין דקה לשתיים	זמן תרגול:



תרגיל 25

כדור ספוג	אביזר עזר:
משחקון לשיפור קואורדינציה, זריזות, דיוק	מטרה:
בתנועה וחווית הישג	
מסירת כדור באופנים שונים	אופן ביצוע:
קלה	דרגת קושי:
1 - 2 דקות	זמן תרגול:



תרגיל 26

אביזר עזר:

כדור ספוג

מטרה:

פעילות לפיתוח דמיון, יצירתיות ושיתוף

פעולה

אופן ביצוע:

בן המשפחה מבצע תנועות שונות והמטופל

מחקה אותו

דרגת קושי:

קלה

זמן תרגול:

1 - 2 דקות

תרגילים להרפיה והתרגעות לסיום הפעילות



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 דקות

אביזר עזר:

מטרה:

אופן ביצוע:

זמן תרגול:



תרגיל 28

כדור זיזים

אביזר עזר:

התרגעות והרפיה

מטרה:

עיסוי המטופל בעזרת כדור זיזים. בחלק

אופן ביצוע:

מתרגילי העיסוי המטופל אקטיבי ובחלק

אחר פסיבי, בהתאם למגבלות התנועה של

המטופל ומקום העיסוי

1 - 2 דקות

זמן תרגול:



תרגיל 29

התרגעות והרפיה
ישיבה בעיניים סגורות. שמיעת מוסיקה,
או האזנה לקולות שברקע
1 - 2 דקות

מטרה:
אופן ביצוע:
זמן תרגול:



ג'וינט ישראל אשל

יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



ייעוץ מקצועי: עזר מציון כשירות לקהילה
היועצים: בני קלנר, שירלי בלטנ

יוספה בן משה ג'וינט אשל

אשל הוצאה לאור ותקשורת
גבעת הג'וינט, ת.ד. 3489 ירושלים 9103401
טלפון: 02-6557551, 02-6557524
פקס: 02-5661244