

נעים בבית

פעילות גופנית לזקנים מרותקי בית
לשמירה על אורח חיים בריא,
לשימור ולשיפור התפקוד



מדריך למטפלים, לבני משפחה ולאנשי מקצוע



הפקה:

שירותי מעטפת - חטיבת הסיעוד והסמך ב'עזר מציון'

ניהול מקצועי:

שירלי בלטאנו-חזן
רחלי מילצקי
בני קלנר

ייעוץ:

כלנית שורר
איילת גברא
אפרת ולדמן
אורית רז
שגית קולמן

הקדמה

'עזר מציון', העמותה הגדולה בישראל בתחום התמיכה הרפואית, מובילה את תחום הפעילות לזקנים בכלל ולמרותקי בית בפרט. שירותי המעטפת של מערך הסיעוד כוללים מגוון תוכניות לזקנים, בהן תוכניות לפעילות גופנית ולקידום בריאות, מועדונים חברתיים, תוכניות למרותקי בית, תוכניות לאנשים עם דמנציה ולבני משפחותיהם ועוד.

לאורך השנים, צוות המורות והמורים לפעילות גופנית שלנו צבר ידע וניסיון רבים בהפעלה גופנית לאוכלוסייה המבוגרת במגוון מצבי התפקוד.

מקצת מן הידע הזה נאסף לחוברת זו במטרה להעניק כלים יישומיים להפעלה גופנית של זקנים מרותקי בית – לאנשי מקצוע מתחום הפעילות הגופנית, למטפלים סיעודיים, לבני משפחה ולמתנדבים.

המדריך מחבר בין ידע תאורטי ובין מבחר תרגילים והפעלות המותאמים בעיקר לאוכלוסיית זקנים מרותקי בית, אך גם למבוגרים ולזקנים עצמאיים, וכן לתשושים המתעמלים בבית, בקהילה, במועדונים וכו', והוא משמש המשך למדריך 'קשר בתנועה', שיצא לאור בשנת 2012 בשיתוף אשל – ג'וינט ישראל.

אלן זקאים שהמדריך יייה לכם אצלך,

צוות מרכז הבריאות לגיל השלישי

אגף הסיעוד, 'עזר מציון'

תוכן המדריך

6	מבוא
8	פרק א: הליכה והולכה של זקן בבית
13	פרק ב: שילוב מוזיקה בהפעלה גופנית
14	פרק ג: פעילות משלבת קוגניציה ומוטוריקה (mind control)
16	פרק ד: עקרונות להפעלה גופנית של זקן הסובל מדמנציה
19	פרק ה: שיטות לעידוד שיתוף פעולה
21	פרק ו: הנחיות לביצוע התרגילים וכללי בטיחות
23	פרק ז: תרגילים

מקל



משקולות
יד



שולחן/
משטח
יציב



תרגיל
לא
אביזר



גומיית
כושר



כדור
ספוג



מבוא

השפעת הפעילות הגופנית על הזקן המרותק לביתו

היתרונות הפיזיולוגיים והפסיכולוגיים של עיסוק קבוע בפעילות גופנית הוכחו זה מכבר. בקרב זקנים, העיסוק בפעילות גופנית הוא גורם משמעותי לשמירת עצמאות ויכולת תפקודית, שהן רכיבים חיוניים באיכות החיים. הפעילות הגופנית שומרת על תחושת חיוניות, משפיעה על מצב הרוח ומשמשת בסיס לקשרים חברתיים. מכאן שפעילות גופנית מתאימה תורמת לבריאות ולאיכות החיים.

לפעילות גופנית יש חשיבות רבה כשמדובר באוכלוסיית מרותקי הבית, לנוכח העובדה שאדם היושב לאורך שעות בכיסא או בכיסא גלגלים או מרותק למיטתו, מצוי ברוב שעות היממה במצב של חוסר פעילות. טיפול סיעודי מגביר מצבי חוסר תנועה ופגיעה בתנועתיות, ובאופן פרדוקסלי מגביר את הירידה התפקודית.

מטרות הפעילות הגופנית היזומה

באמצעות הפעילות הגופנית אנו יכולים להשיג שיפור בכושר הגופני של הזקן, וכפועל יוצא לשפר את יכולותיו ואת תפקודו הפיזי, הפסיכולוגי והקוגניטיבי, תוך מתן מענה גם לצרכים החברתיים שלו.

• מטרות תפקודיות

שיפור יכולת הביצוע של:

1. קימה וישיבה
2. הליכה
3. עלייה במדרגות
4. התלבשות עצמאית
5. רחצה עצמאית

6. אכילה עצמאית
7. שינוי תנוחה, כגון מעבר משכיבה במיטה לעמידה או לישיבה בכיסא גלגלים

• **מטרות פסיכולוגיות וקוגניטיביות**

1. הפחתת סימפטומים של דיכאון
2. הפחתת מתח
3. שיפור תחושת שביעות רצון ושמחת חיים
4. שיפור הערכה עצמית
5. שיפור תחושת שליטה בסביבה ובגוף באמצעות הגברת תחושת המסוגלות העצמית ובתוכה מסוגלות גופנית (self efficacy)
6. שיפור הזיכרון

• **מטרות חברתיות**

1. חיזוק הקשר ושיתוף הפעולה החברתי בין הזקן ובין בני המשפחה/המטפל
2. חיזוק תחושת שייכות

פרק א

שילוב הליכה והולכה בפעילות הגופנית בבית הזקן

הליכה היא פעילות גופנית המומלצת בכל גיל ובכל מצב. יתרונה טמון בעובדה שהיא אינה דורשת היערכות מורכבת ובדרך כלל אינה מצריכה מדריך מקצועי. להליכה גם תועלת נפשית בשחרור ממתח ומלחצים ובשיפור מצב הרוח הכללי.

חשיבותה של ההליכה בהפעלת הזקן נובעת מהיותה חלק בלתי נפרד מרוב פעולות היום-יום הדרושות לתפקודם של זקנים בבית. הליכתו של הזקן אמורה להיות מותאמת לרמת תפקודו.

מטרות ההליכה

- מטרות טיפוליות
 1. שימור יכולות תפקודיות
 2. שמירה על כוח ומסת שרירים
 3. שיפור מחזור הדם, הלב והריאות וקידום יעילות תפקודם
 4. צמצום הסיכון לנפילות
 5. סיוע בתהליך העיכול ובטיפול בעצירות
 6. שיפור אורך, רצף ואיכות השינה
- מטרות פונקציונליות (בעיקר לזקנים סיעודיים)
 1. שמירה על היכולת לבצע מעברים (מהמיטה לכיסא, מהכיסא לשירותים וכדומה)

2. הפחתת רמת התלות של הזקן במטפל בשימוש בשירותים (החלפת חיתולים) וברחצה

• מטרות פסיכולוגיות

1. שיפור הביטחון העצמי
2. הקלה והפחתה בתחושת דיכאון
3. תרומה לתחושת רוגע ושיפור במצב הרוח

• מטרות נוספות

1. הליכה מאפשרת לזקן להיחשף לשמש, לאוויר הטבעי ולקולות הטבע (ציוץ ציפורים, רשרוש עלים וכדומה)
2. ההליכה עם בן משפחה עשויה לתרום לחיזוק הקשר המשפחתי ולשמש פעילות חלופית ומשמעותית

לצורך קביעת תוכנית הליכה והתאמת רמת הקושי, רצוי להתייעץ עם איש מקצוע בתחום ולהביא בחשבון כמה ממדים:

- מסלול ההליכה
- מרחק ההליכה
- קצב ההליכה
- תדירות ההליכה
- זמני מנוחה בזמן ההליכה

• עקרונות לליווי זקן בהליכה

תפקידו של המטפל או בן המשפחה הוא לסייע לזקן בזמן ההליכה בהתאם לעקרונות אלו:

1. זקן הזקוק לתמיכה קלה ונעזר בהליכון ייתמך קלות באגן בזמן ההליכה.
2. זקן המוגדר 'מוגבל' ילווה בשני מטפלים, אחד מכל צד.
3. בזמן ההליכה מומלץ לשוחח עם הזקן ולשאול לשלומו כדי שלא ירגיש לבד. כדאי להפנות את תשומת ליבו לנוף, למזג האוויר, לקולות ולחוויה של היציאה לטבע.
4. בהתאם למצבו של הזקן, זמן המנוחה המומלץ בהפוגה בהליכה הוא 2-8 דקות. בזמן זה אפשר לשחק, להירגע, להרפות או לשוחח.

• שלבי ההליכה



• תדירות ההליכה

רצוי ללכת לפחות שלוש פעמים בשבוע במרווחים של יומיים-שלושה. ההליכה תיעשה בשעות הבוקר או בשעות אחר הצהריים, בזמנים קבועים.

• **מבדקים למיון זקנים לשם בניית תוכנית הליכה/הולכה לפי רמת תפקוד**

הליכה 6 מ' בתוך תחומי מרצפת		TIME GET UP & GO		מבחן קימה	סוג המבדק	
תשושים	עצמאיים	תשושים	עצמאיים	סיעודיים	למי מיועד?	
לבדוק שיווי משקל ויציבה בשעת הליכה		לבדוק את יכולת הזקן לבצע שילוב של מעברים בזמן קצר (הליכה מהירה, שיווי משקל)		לבדוק את אופן התמיכה שהנבדק הסיעודי זקוק לה כדי לעבור ממצב ישיבה לעמידה	מטרת המבדק	
סמנו מלבן על הרצפה, שני קווי האורך המקבילים הם באורך 6 מטר כ"א, שני קווי הרוחב הם באורך 30 ס"מ כ"א. הנבדק עומד על קו הרוחב כשפניו מופנות אל קווי האורך.		הנבדק יושב על כיסא עם משענת ידיים. במרחק שלושה מטרים מהכיסא מסומן קו על הרצפה.		הנבדק יושב על כיסא עם משענת ידיים	הכנה למבדק ועמדת מוצא	הנחיות לביצוע המבדק
לך ישר בין שני קווי האורך עד לקצה המלבן, כאשר בכל צעד רגל אחת מונחת לפני הרגל השנייה, בלי לדרוך על הקווים הצדדיים.		קום ולך עד הקו המסומן, הסתובב וחזור. בהגיעך לכיסא – התיישב.		קום למצב עמידה		
מעל 30 שניות + שימוש באביזר עזר	--	מבצע את המשימה בצורה חלקית	זקוק להשגחה צמודה. מבצע מחצית המרחק	עזרה רבה בקימה ובעמידה, עם שני מטפלים. נעזר בהליכון הידראולי.	נמוכה	רמת ביצוע
29-20 שניות או פחות מ-20 שניות + שימוש באביזר עזר	ביצוע עם קושי מסוים + שימוש באביזר עזר	29-20 שניות + שימוש באביזר עזר	מבצע בהססנות עם קושי + שימוש באביזר עזר	עזרה קלה בקימה ובעמידה עם מטפל אחד. נעזר בהליכון.		
פחות מ-20 שניות ללא שימוש באביזר עזר	ביצוע בבטחה ללא שימוש באביזר עזר	פחות מ-20 שניות + שימוש באביזר עזר	--	--	גבוהה	

על פי תוצאות המבדק ייקבע סוג הליווי הנדרש לכל זקן בהליכה:
 רמת ביצוע נמוכה – הולכה בתמיכה של שני מטפלים
 רמת ביצוע בינונית – הולכה בתמיכה של מטפל אחד
 רמת ביצוע גבוהה – הליכה עצמאית בקבוצה קטנה עם מטפל

• **מרחקי הליכה**

מרחקי ההליכה מוגדרים לכל זקן על-פי קבוצת השייכות שלו ועל-פי רמת הביצוע שנמצאה במבדק. להלן טבלת מרחקים מומלצים במטרים:

עצמאיים	תשושים	סיעודיים	קבוצת שייכות	
200	100	30	נמוך	רמת ביצוע
400	200	100	בינוני	
1,000	500	-	גבוה	
מומלץ ללכת מחוץ לבית, בהתאם לרמת התפקוד	מומלץ ללכת מחוץ לבית, בהתאם לרמת התפקוד	הליכה פרטנית בתוך הבית בלבד בליווי צוות טיפולי. סיוע של משפחה ומתנדב יינתן לאחר הדרכה	הערות	

פרק ב

שילוב מוזיקה בהפעלה גופנית

בעבודה עם זקנים סיעודיים ותשושים רצוי להפעיל גירויים הפונים למגוון החושים. מוזיקה היא כלי עזר נפלא לעבודה על חוש השמיעה. ביכולתה לעורר את הזקן ולשפר את מצב רוחו. המוזיקה עוזרת גם בפיתוח קואורדינציה וחוש קצב.

רצוי שהמוזיקה תהיה בעוצמה נמוכה ובלי מלל, למניעת גירויים מיותרים. מומלץ להשתמש במוזיקה בשני אופנים עיקריים:

- **מוזיקת רקע**

מהלך השיעור אינו מובנה על פי המוזיקה. היא מתנגנת ברקע ותפקידה להנעים את הזמן ולהעלות את העוררות ואת מצב רוחם של המתעמלים.

- **מוזיקה מכתובת קצב**

המוזיקה מותאמת לחלקי השיעור ומשתנה בהתאם לפעילות, לדוגמה:
-מוזיקה קצבית ומהירה – בחלק המתמקד בסיבולת לב-ריאה
-מוזיקה שקטה ורגועה – לשחרור והרפיה

אפשר להשתמש בקטע מוזיקלי קצר בכמה יחידות שיעור, לבניית משפט תנועתי או ריקוד קצר.
בבחירת המוזיקה רצוי להתחשב בהעדפה המוזיקלית של הזקן.
המוזיקה נותנת מסגרת של זמן ומקום.
בזמנים מיוחדים במעגל השנה מומלץ לשלב מוזיקה מתאימה.

פרק ג

פעילות משלבת קוגניציה ומוטוריקה (MIND CONTROL)

בפעילות הגופנית עם הזקן כדאי לשלב פעילות שבה הקוגניציה, החושים והמוטוריקה פועלים בו-זמנית. פעילות כזאת משפרת את יכולת המיקוד, החשיבה והזיכרון, ומפעילה בד בבד כמה אזורים במוח. הזקן נדרש להיות קשוב ומרוכז להוראות, ואלמנט זה משמר ומשפר את יכולותיו הקוגניטיביות גם במשימות אחרות.

רכיבים מתחום המוטוריקה	רכיבים בתחום החושים	רכיבים קוגניטיביים בפעילות
<ul style="list-style-type: none">• זריקה ותפיסה של כדור• דיוק וויסות בתנועה• מהירות תגובה• יכולת חיקוי תנועה	<ul style="list-style-type: none">• חוש ראייה – ויזואליות• חוש שמיעה• חוש דיבור – ורבליות	<ul style="list-style-type: none">• הבנת המשימה• יישום תהליכי חשיבה מדויקים ומהירים• שימוש בכמה חלקים במוח• שימוש בזיכרון לטווח הקצר ולטווח הארוך

בתרגול נשתמש במידע ובמושגים מעולמות תוכן מגוונים שהזקן מתמצא בהם, כגון: חשבון ומספרים, שפות, צבעים, בעלי חיים, בני משפחה, חודשים, חגים, רצף מילים לפי א-ב ועוד כיד הדמיון.

חשוב להתאים את רמת הקושי ליכולתו של הזקן, תוך שמירה על איזון עדין המאפשר לאתגר את האדם בלי לתסכל אותו.

אפשר כמובן להתאים את רמת הקושי והמורכבות של הפעילות גם לזקנים הסובלים מדמנציה, בהתאם למצבם.

דוגמה לפעילות **ברמה נמוכה** לפי שלבים:

1. נבקש מהזקן לספור מ-1 עד 10
2. נבקש מהזקן להתמסר בכדור (זריקה או תפיסה) אגב ספירה מ-1 עד 10 בקול
3. נבקש מהזקן לעשות את אותו תרגיל בספירה לאחור מ-10 ל-1
4. נבקש מהזקן לספור בדילוגים: 1,3,5 וכו'

דוגמה לפעילות **ברמה גבוהה**:

בפעילות זו אנו מייצרים כמה סדרות מכמה תחומים ומתמסרים בכדור תוך מעבר בין סדרה לסדרה:

1. נבקש מהזקן לומר שם של צבע לפי בחירתו תוך התמסרות בכדור.
2. נוסיף סדרה הכוללת שמות של בעלי חיים, כך שפעם אחת אומרים שם של צבע ופעם אחת שם של בעל חיים.
3. נוסיף סדרה שלישית, שבה שמות של מקומות בארץ.
4. נכניס אלמנט שפתי כך שהזקן ישתמש בשתי שפות לפחות.

פרק ד

עקרונות להפעלה גופנית של זקן הסובל מדמנציה

דמנציה היא שם כולל לקבוצת מחלות המתאפיינות בפגיעה בתפקודי המוח (ליקויי זיכרון, שפה, התמצאות, יוזמה, זיהוי, תפיסה ושיפוט), בשינויים בהתנהגות ובירידה בתפקוד. לאחר שנמצא שהטיפול התרופתי בדמנציה מוגבל בעילותו והוא כרוך בתופעות לוואי רבות, פרסם ארגון הבריאות העולמי שנים-עשר גורמי סיכון בעלי פוטנציאל להיות הפיכים. פעילות גופנית היא תרופה למוח בעלת יעילות מוכחת ובלא תופעות לוואי.

פעילות גופנית עם אנשים הסובלים מדמנציה דורשת נתינת דעת מיוחדת לדרכי ההתקשרות ולהנגשת ההוראות. שיתוף הפעולה של אדם עם דמנציה אינו עקבי ועשוי להשתנות ממפגש למפגש.

• למה כדאי לשים לב כאשר מתכננים פעילות גופנית לאדם עם דמנציה?

- ✓ **כבוד:** חשוב לראות את האדם שמעבר למחלה, כבעל מחשבות ורצונות.
- ✓ **אינדיבידואליות:** מהן היכולות הפיזיות של הזקן? מהי ההיסטוריה הרפואית שלו? סביר להניח שלאדם עם דמנציה יש בעיות רפואיות נוספות.
- ✓ **הכנת אזור הפעילות:** לעיתים לאדם עם דמנציה יש קושי בתפיסה ויזואלית. חשוב מאוד שאזור הפעילות יהיה נוח ונקי ממכשולים.
- ✓ **שמירה על רצף תרגילים באותו מנח.**
- ✓ **הדגמת התרגיל.**
- ✓ **שילוב מוזיקה:** ממחקרים רבים שנעשו עולה כי התגובה למוזיקה נשמרת גם כאשר האדם מתמודד עם דמנציה

מתקדמת. בכוחה של המוזיקה לעורר זיכרונות ורגשות גם כאשר הם חסומים ואינם נגישים בשום דרך אחרת.

✓ **מתן תחושת שליטה ובחירה למטופל.**

✓ **שימוש בזיכרונות ובמיומנויות מעברו של האדם.** לדוגמה:

לאישה שבעבר השתתפה בריקודי עם כדאי לשלב בפעילות הגופנית מוזיקה ותנועה מתחום זה.

✓ **בחירת תרגילים שישרתו את תפקודי היום-יום:** מעברים, הליכה, עלייה במדרגות וכדומה.

• **דרכי תקשורת מומלצות בזמן הפעילות הגופנית:**

✓ תנו לאדם הרגשה שאתם מקשיבים לו

✓ שמרו על קשר עין

✓ היו סבלניים עד שיצליח לבטא את רצונותיו

✓ השתמשו במילים פשוטות ובמשפטים קצרים

✓ דברו לאט וברור

• **דגשים כלליים למפעיל**

גישה ותפיסה:

✓ הכירו את המשתתפים בשמותיהם וגלו רגישות למגבלותיהם ולמצבם הרגשי.

✓ התייחסו לאדם בכבוד והשרו אווירה מעודדת. הימנעו מלחץ ומעימותים.

✓ אם האדם מתקשה בביצוע תרגיל כדאי להציע תרגיל שונה בדרגת קושי פחותה, כדי לעודד את שיתוף הפעולה שלו.

✓ תנו הנחיות פשוטות וברורות והסבירו את כללי הבטיחות.

✓ עודדו שילוב של בני משפחה/מטפלים בהפעלה, למשל בתרגילים הכוללים משחק בכדור.

• שפת הנחיה

- ✓ תנו הוראות קצרות וברורות בשילוב הדגמות פיזיות.
- ✓ השתמשו בקול מגוון וממריץ לשמירה על ערנות וריכוז.
- ✓ שמרו על קשר עין מתמיד.
- ✓ לוו את התרגול בהדגמה כדי שהזקן יוכל לחקות את התנועה.
- ✓ זקנים שתפקודם מורכב או שיש להם מגבלות תפקוד רבות יש ללוות תנועתית תוך מגע, כדי שיחוו את התנועה הנדרשת ויכולו להמשיך לתרגל באופן עצמאי.
- ✓ במקרה שהזקן מפסיק את שיתוף הפעולה בזמן התרגול, יש להמתין מעט ולנסות לעבור לסדרה אחרת של תרגילים.
- ✓ רצוי לשלב בהפעלה משחקים ואתגרים, כדי להגביר את ההנאה, את המוטיבציה ואת שיתוף הפעולה של הזקן.

• שימוש במכשירי עזר

- ✓ השתמשו במכשירים פשוטים ונגישים, כגון: כדורים, טבעות גומי, מקלות, חישוקים, בלונים ועיתונים.
- ✓ למניעת בלבול ועומס מומלץ להשתמש בכל שיעור במכשיר אחד או שניים בלבד.
- ✓ יש להימנע משימוש במכשירים שהפעלתם מורכבת או מסובכת ועלולה לגרום לזקן חוסר ביטחון.

• שילוב מוזיקה

- ✓ לוו את התרגילים במוזיקה להכתבת קצב ולשמירה על אנרגיה חיובית.
- ✓ בחרו מוזיקה המתאימה לתרגילים וכן לגילו, לאופיו ולהעדפותיו של האדם (שירים מותאמים תרבותית לזקן, שירים מוכרים מהעבר).

פרק ה

• שיטות לעידוד שיתוף פעולה

עידוד הוא כל דבר שגורם לאדם להרגיש טוב יותר עם עצמו ונותן לו כוח ומוטיבציה.

מי זקוק לעידוד?

כולם, במיוחד אלו שמתקשים.

כיצד מעודדים?

העידוד נעשה באמצעות מגוון כלים. הרבו להשתמש בהם:

- **הקשבה** (חשובה יותר מדיבור...)
✓ **כן** – לכבד, לשמור על מבט עין, לתת חיבוק, לטיפה, מגע חם
- × **לא** – לזלזל, לתת עצות (אם לא מבקשים), לבקר, לשפוט, להטיף מוסר
- **מתן תחושת תועלת** – עבדו עם הזקן בשיתוף פעולה ותנו לו תחושה שאתם סומכים עליו.
- **נסו ליצור סיטואציה** שמאפשרת לזקן לעזור לכם. חשבו על פעולה קטנה (אמיתית) שהזקן מסוגל לעשות, בקשו ממנו לעשותה כדי לסייע לכם ולאחר מכן אמרו לו: "עזר לי מאוד ש...". דוגמאות לעזרה שאפשר לבקש: "אתה מוכן לעזור לי ולהזכיר לי איפה הפסקנו?" "אתה מוכן לעזור לי ולהכין לשבוע הבא את הערכה של הכדור והספוג?"
- **פוקוס על חצי הכוס המלאה** – אפשר לומר: "אני שמ לב שקשה לך, אבל איזה יופי, היום הצלחת לעמוד בלי תמיכה".

- **הכרה בכל התקדמות קטנה – אפשר לומר: "שמתי לב שהיום הלכת חמש דקות יותר מאתמול – איזה יופי".**
- **הדגשת ההשקעה ולא ההצלחה (או הכישלון) – אפשר לומר: "בזמן שהלכנו שמתי לב שבאמת השתדלת ללכת למרות הקושי".**
- **התחשבות בקצב של הזקן – במקום לכעוס עליו ולומר "היום לא הספקנו את כל התרגילים", אמרו: "היום הספקנו שלושה תרגילים. איזה יופי!"**
- **שיתוף הזקן במחשבות, בחוויות וכדומה. לדוגמה: "אני רוצה לשתף אותך... היום בדרך לכאן פגשתי חברה שלי מבית הספר היסודי – זו הייתה חוויה מרגשת מאוד". שיתוף בחוויות ובמחשבות יעודד את הזקן לשתף גם מצידו.**
- **התייעצות במקום קביעת עובדות – ככל האפשר התייעצו עם הזקן ואל תחליטו במקומו. קבלו את בחירתו וכבדו את רצונו. למשל: "היכן היית רוצה שאניח את זה?" "במה אתה רוצה שנתחיל היום?"**

פרק 1

הנחיות לתרגול וכללי בטיחות

התנאים והמסגרת החשובים לפעילות (setting)

1. מרחב הפעילות

- צרו אווירה של פניות מצד המפעיל.
- נסו לייצר אווירה רגועה, פתוחה, מכבדת ומעודדת. מוזיקה שקטה עשויה לקדם את היעד הזה.
- הימנעו ככל האפשר מהפרעות של מבקרים וטלפונים.
- הקפידו לקיים את הפעילות ביום ובשעה קבועים, כדי שיהיה לזקן למה לצפות.
- מומלץ מאוד שלא יהיו צופים בפעילות, שכן הדבר עלול להביך ולמנוע שיתוף פעולה.
- חשוב לקיים את הפעילות בזמן שהזקן פעיל וערני, לא עייף מדי ולא רעב מדי. עם זאת כדאי שהוא יהיה רעב מעט, שכן התרגילים מגבירים את התיאבון.

2. ביטחון ובטיחות

- להגברת הנוחות והביטחון, מומלץ ללבוש בגדים המתאימים לפעילות גופנית, כולל נעליים רכוסות.
- התרגול בישיבה ייעשה על כיסא יציב, רצוי ללא ידיות, כדי לאפשר תנועה חופשית.

- בתרגילי שיווי המשקל יש להשתמש ברהיט יציב, כגון שולחן אוכל או משטח שיש.
- מספר התרגילים שייעשו בכל פעם תלוי במצבו וביכולתו של הזקן.
- חשוב להקפיד על נשימה חופשית המותאמת לקצב התרגול.
- בתרגילי הכוח מומלץ לנשוף בזמן המאמץ.
- במקרה של עייפות קיצונית או כאב יש להפסיק את הפעילות או אין לבצעה כלל.
- במקרה של שינוי או הידרדרות במצבו של הזקן יש להתייעץ עם רופא לפני ביצוע הפעילות.

3. התאמת השימוש באביזר העזר

- רצוי לגוון באביזרים המשמשים לתרגול.
- לריענון הפעילות והגברת העניין מומלץ לגוון את התרגילים.
- בתרגול בעזרת גומייה ניתן לשנות את רמת ההתנגדות של הביצוע באמצעות שינוי מקום האחיזה בגומייה.
- בתרגילי גמישות יש להקפיד על ביצוע התרגול לאורך טווח התנועה האפשרי של המפרק בלי לנעול אותו.

פרק ז
תרגילים

מספרי עמודים	תתי-נושאים	מספר תרגיל	אביזר
26-24	חימום ומתיחות	3-1	מקל
30-27	אירובי, קואורדינציה ומהירות תגובה	7-4	
32-31	תרגילי זוגות	9-8	
33	פעילות משחקית	10	
38-34	חיזוק פלג גוף עליון	15-11	משקולות
39	חיזוק שרירי בטן	16	
40	חיזוק פלג גוף תחתון	17	
43-41	שיפור מעברים	20-18	
48-44	שיווי משקל	22-21	תרגילים ללא אביזר
46	חיזוק פלג גוף עליון	23	
48-47	שיווי משקל	25-24	
52-50	יוגה והרפיה	28-26	
55-54	חיזוק פלג גוף עליון	29	גומייה
56	חיזוק פלג גוף תחתון ושיווי משקל	30	
58-57	תרגילי זוגות	32-31	
62-60	חיזוק פלג גוף עליון	35-33	כדור סכוג
63	חיזוק וקואורדינציה	36	
66-64	חיזוק וגמישות פלג גוף תחתון	39-37	
68-67	פעילות משחקית	41-40	

תרגיל 1

חימום
ומתיחות



עמדת מוצא:

ישיבה על הכיסא ואחיזה של המקל ברוחב הכתפיים

מטרה:

מתיחות של הגו וחגורת הכתפיים במישורים השונים

אופן ביצוע התרגיל:

1. להניע את המקל מעלה ומטה בידיים ישרות.
2. להרים את הידיים מעל הראש ולהטות את הגוף מצד לצד.
3. לאחוז את המקל ישר קדימה, ולהטות את הגוף בפיתול (רוטציה) מצד לצד.

דגשים:

אפשר להעלות את דרגת הקושי באמצעות ביצוע התרגיל ללא הישענות על משענת הכיסא.

חזרות/משך:

8-5 חזרות



מקל

תרגיל 2

חימום ומתיחות



עמדת מוצא:

ישיבה על כיסא ואחיזה של המקל ברוחב הכתפיים כאשר הידיים ישרות

מטרה:

חימום ומתיחה של חגורת הכתפיים

אופן ביצוע התרגיל:

לסובב את המקל בתנועה מעגלית לצד ימין ולאחר מכן לצד שמאל.

דגשים:

התמקדו בתנועה איטית ומבוקרת.

חזרות/משך:

5-8 סיבובים לכל כיוון





עמדת מוצא:

ישיבה ואחיזה של המקל בקצה העליון כאשר המקל ניצב לקרקע, היד ישרה הצידה בהמשך לכתף

מטרה:

מתיחה של הגו והצלעות

אופן ביצוע התרגיל:

הטיה צידיית של הגוף הצידה וחזרה.

דגשים:

אפשר להעלות את דרגת הקושי באמצעות הגברת המתיחה והרמת יד נגדית ישרה מעבר לראש במישור הצידי.
 התרגיל מסייע למתעמל בהגעה פונקציונלית (functional reach), למשל לכוס שנמצאת לצידו.

חזרות/משך:

3-4 חזרות לכל צד



מקל

תרגיל 4

אירובי, קואורדינציה ומהירות תגובה



עמדת מוצא:

ישיבה ואחיזה תחתית של המקל

מטרה:

חימום אירובי וקואורדינציה

אופן ביצוע התרגיל:

לכופף וליישר את הידיים לכתפיים וחזרה, ובו-זמנית להרים ולהוריד לסירוגין את רגל ימין/שמאל כשהברך כפופה.

דגשים:

חשוב להקפיד על נשימה סדירה. אפשר להוריד את דרגת הקושי באמצעות ביצוע הדרגתי של התרגיל. נתחיל בתנועת הידיים ולאחר מכן נוסיף את תנועות הרגליים, כדי להקל על הקואורדינציה.

חזרות/משך:

20-10 שניות

אירובי,
קואורדינציה
ומהירות
תגובה



עמדת מוצא:

ישיבה ואחיזה עלית של
המקל ברוחב ובגובה חזה

מטרה:

חימום אירובי וקואורדינציה

אופן ביצוע התרגיל:

ליישר ולכופף את הידיים קדימה או למעלה. תוך כדי תנועה
לכופף וליישר רגל ימין/שמאל, ולסירוגין.

דגשים:

התמקדו בתיאום בין תנועות
הידיים והרגליים.

חזרות/משך:

20-10 שניות



מקל

תרגיל 6

אירובי, קואורדינציה ומהירות תגובה



עמדת מוצא:

ישיבה ואחיזה של המקל בשתי ידיים

מטרה:

קואורדינציה ומהירות תגובה

אופן ביצוע התרגיל:

לזרוק ולתפוס את המקל בכמה וריאציות: 1. אחיזה תחתית 2. אחיזה עילית 3. מתחתית לעילית 4. מאחיזה צרה לרחבה

דגשים:

אפשר להעלות את דרגת הקושי באמצעות הגברת קצב התרגיל.

חזרות/משך:

10-15 חזרות



עמדת מוצא:

ישיבה ואחיזה של המקל ביד אחת בקצה התחתון

מטרה:

קואורדינציה ומהירות תגובה

אופן ביצוע התרגיל:

לזרוק ולתפוס את המקל בשלבים כלפי מעלה ומטה.

דגשים:

אפשר להעלות את דרגת הקושי באמצעות זריקת המקל מהקצה העליון לתחתון.

חזרות/משך:

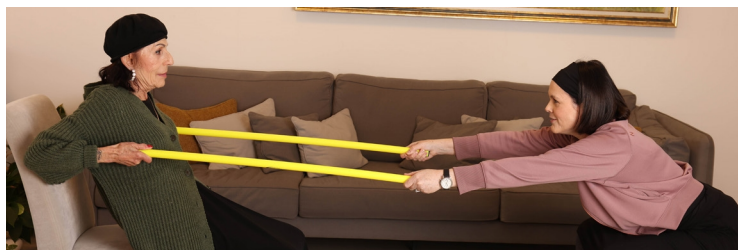
10-15 חזרות לכל יד



מקל

תרגיל 8

תרגילי זוגות



מטרה:

תרגילי זוגות: 1. חיזוק הקשר והדימוי העצמי של הקשיש
2. חיזוק של הזרועות וסיבולת השריר

עמדת מוצא:

ישיבה של המטפל מול המטופל ואחיזה משותפת של שני המקלות

אופן ביצוע התרגיל:

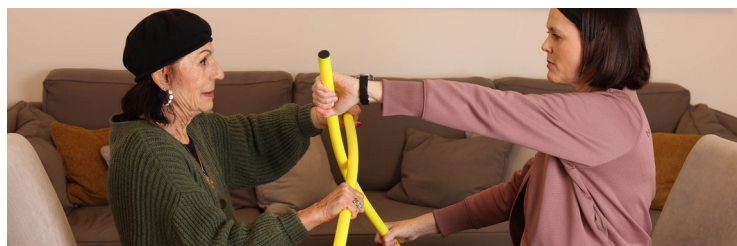
1. הרמת ידיים במישור הצידי. 2. תנועה של חתירה מעגלית יחד. 3. משיכה ודחיפה של המקל בו-זמנית.

דגשים:

יש לשים לב למסוגלות ולטווח התנועה של המטופל.

חזרות/משך:

8-5 חזרות לכל תנועה



עמדת מוצא:

ישיבה של המטפל מול המטופל ואחיזת המקל

מטרה:

חיזוק הקשר והקואורדיציה

אופן ביצוע התרגיל:

1. הפגשת המקל של המטפל במקל של המטופל בהצלבות.
2. הכנסת המקל של המטפל למרחב המקל של הקשיש ומשיכת המקלות.

דגשים:

התמקדו בתיאום בין המשתתפים.

חזרות/משך:

8-5 חזרות לכל תנועה





מקל

תרגיל 10

פעילות משחקית



<p>עמדת מוצא: ישיבה, מקל מונח על הרצפה</p>	<p>מטרה: משחק: הנאה ומהירות תגובה</p>
<p>אופן ביצוע התרגיל: ים יבשה: לדלג מעל המקל - ברגל אחת, ברגל שנייה וביחד.</p>	
<p>דגשים: עודדו תגובה מהירה והנאה.</p>	<p>חזרות/משך: 60-30 שניות</p>





<p>עמדת מוצא: ישיבה, אחיזת משקולות לצד הגוף</p>	<p>מטרה: חיזוק שרירי הכתפיים</p>
<p>אופן ביצוע התרגיל: הרמת הידיים לצדי הגוף לגובה כתפיים, וחזרה לעמדת המוצא.</p>	
<p> דגשים: חשוב להימנע מנעילת המרפקים.</p>	<p>חזרות/משך: 12-8 חזרות</p>

תרגיל 12

חיזוק פלג
גוף עליון



משקולות
יד



מטרה: חיזוק שרירי הזרועות הקדמיים	עמדת מוצא: ישיבה, אחיזת משקולות לצד הגוף
אופן ביצוע התרגיל: כפיפה וכשיטה של מרפקים לכיוון הכתפיים, וחזרה לעמדת המוצא.	
חזרות/משך: 12-8 חזרות	דגשים: שמרו על מרפקים צמודים לגוף.



עמדת מוצא:
ישיבה, אחיזת משקולות
בגובה חזה

מטרה:
חיזוק שרירי החזה והכתפיים

אופן ביצוע התרגיל:
כפיפה וכפיטה של המרכזים קדימה או למעלה, וחזרה
לעמדת המוצא.



דגשים:
יש לנשוף אוויר החוצה בזמן
המאמץ.

חזרות/משך:
12-8 חזרות

חיזוק פלג גוף עליון



משקולות יד



<p>עמדת מוצא: ישיבה, הרמת היד ישרה מעל הראש עם המשקולת</p>	<p>מטרה: חיזוק שריר הזרוע האחורית</p>
<p>אופן ביצוע התרגיל: כפיפה ופשיטה של היד מעלה, וחזרה לבין השכמות.</p>	
<p>דגשים: ביצוע טווח תנועה כפי היכולת.</p>	<p>חזרות/משך: 10-8 חזרות</p>



עמדת מוצא:

ישיבה, אחיזת המשקולות, ידיים צמודות לגוף, אמות מקבילות לקרקע

מטרה:

חיזוק שרירי היד והאמה

אופן ביצוע התרגיל:

כפיפה וכפיטה של שורש כף היד מעלה ומטה ותנועה סיבובית.

דגשים:

בצעו את התרגיל לאט ובטווח תנועה נוח.

חזרות/משך:

10-8 חזרות לכל יד



תרגיל 16

חיזוק
שרירי בטן



משקולות
יד

מטרה: תרגיל בטן, חיזוק מרכז הגוף והידיים	עמדת מוצא: ישיבה בקצה הקדמי של הכיסא
אופן ביצוע התרגיל: 1. ירידה בגו עגול לאחור בלי להישען, כאשר הידיים שלובות בהצלבה, והזדקפות. 2. ירידה בגו עגול, ותוך כדי תנועה פתיחת ידיים לצדדים והחזרתן לפניכם.	
דגשים: שמרו על נשימה סדירה ויציבה.	חזרות/משך: 10-8 חזרות



עמדת מוצא:

ישיבה, הנחת המשקולת על הירך קרוב לאזור הברך

מטרה:

חיזוק שרירי הרגליים

אופן ביצוע התרגיל:

1. הרמה והורדה של הרגל בעודה כפופה. 2. הרמה והורדה של הרגל בעודה ישרה.

דגשים:

להעלות דרגת הקושי, אפשר לבצע תנועת אופניים ברגליים לפני או סיבוב מעגלי חיצוני מהירך כשהיא כפופה/ישרה.

חזרות/משך:

10-8 חזרות לכל רגל



תרגיל 18

שיפור מעברים



3



1



2

עמדת מוצא:

ישיבה על כיסא, אחיזת משקולות לצידי הגוף

מטרה:

שיפור מעברים וחיזוק ידיים ורגליים בעמידה

אופן ביצוע התרגיל:

קימה וישיבה מהכיסא בשילוב הרמת הידיים לצדדים או למעלה וחזרה לעמדת המוצא.

דגשים:

אפשר להוריד את דרגת הקושי באמצעות ביצוע התרגיל ללא משקולות. אפשר להיאחז בכיסא יציב כאמצעי עזר.

חזרות/משך:

10-8 חזרות



עמדת מוצא:

עמידה כאשר הגב נתמך בקיר, פישוק רחב, אצבעות נוטות החוצה (סקווט), אחיזת משקולות בגובה חזה

מטרה:

שיפור מעברים וחיזוק ידיים ורגליים בעמידה

אופן ביצוע התרגיל:

כפיפה וכשיטה של הרגליים תוך יישור הידיים לפנים וחזרה לעמדת המוצא.

דגשים:

אפשר להוריד את דרגת הקושי באמצעות אחיזה בכיסא ביד אחת כאשר היד השנייה אחזת במשקולת.

חזרות/משך:

10-5 חזרות





עמדת מוצא:

עמידה במנח רגל אחת קדימה ורגל אחת אחורה (לאנג'), אחיזת משקולות בידיים

מטרה:

שיפור מעברים וחיזוק רגליים וידיים

אופן ביצוע התרגיל:

כפיפה וכשיטה של הרגליים תוך הרמה והורדה של המשקולות לצדי הגוף עד גובה כתפיים, וחזרה לעמדת המוצא.

דגשים:

יש לבצע כפיפה ב-90 מעלות בין השוק לירך כדי לצמצם עומס על הברך. אפשר להוריד את דרגת הקושי באמצעות אחיזה בכיסא ביד אחת או בשתייהן, בהתאם ליכולת של המתעמל.

חזרות/משך:

10-5 חזרות





<p>עמדת מוצא: עמידה, אחיזה של הכיסא ביד אחת, יד שנייה אוחזת במשקולת</p>	<p>מטרה: שיווי משקל סטטי</p>
<p>אופן ביצוע התרגיל: 1. פתיחה צידית של הרגל ובו-זמנית יד נגדית נפתחת הצידה. 2. הרמת רגל קדימה ויד נגדית עולה קדימה ולסירוגין (קואורדינציה).</p>	
<p>דגשים: התמקדו בשמירה על יציבות הגוף.</p>	<p>חזרות/משך: 10-15 שניות</p>





עמדת מוצא:

עמידה, אחיזת משקולות כאמצעי עזר

מטרה:

שיווי משקל דינמי

אופן ביצוע התרגיל:

הליכה על קצות האצבעות/עקבים/עקב לצד אגודל.

דגשים:

ההליכה תיעשה לאט ובזהירות כשהידיים פתוחות לצדדים. אפשר להוריד את דרגת הקושי באמצעות אחיזה במשטח יציב כמו שולחן או שיש במטבח.

חזרות/משך:

10-5 צעדים



<p>עמדת מוצא: עמידה מול משטח יציב</p>	<p>מטרה: חיזוק זרוע אחורית ופלג גוף עליון</p>
<p>אופן ביצוע התרגיל: כפיפה ופשיטה של הזרועות/שכיבות סמיכה מול המשטח.</p>	
<p>דגשים: יש להקפיד על נשימה בזמן התנועה. אפשר להעלות את דרגת הקושי באמצעות הרחקת הרגליים מהשולחן.</p>	<p>חזרות/משך: 8-3 חזרות</p>



יד
משטח שולחן/
יציב

<p>עמדת מוצא: עמידה בפישוק מול כיסא</p>	<p>מטרה: שייוי משקל בסיסי</p>
<p>אופן ביצוע התרגיל: מעברי משקל מצד אל צד תוך כפיפה וכשיטה של ברך אחת, ברך שנייה ישרה, לסרוגין.</p>	
<p>דגשים: אפשר להעלות את דרגת הקושי באמצעות שימוש ביד אחת בלבד או לבצע את התרגיל בלי עזרת ידיים.</p>	<p>חזרות/משך: 10-5 חזרות</p>



<p>עמדת מוצא: עמידה מול משטח יציב, אחיזה של המשטח</p>	<p>מטרה: חיזוק ירך אחורית ושיווי משקל</p>
<p>אופן ביצוע התרגיל: הטיה של פלג גוף עליון קדימה והרמת רגל לאחור לכיוון התקרה.</p>	
<p>דגשים: ירידה מקביל לקרקע ככל האפשר.</p>	<p>חזרות/משך: 10-5 חזרות</p>



”

כּוֹשֵׁר גּוֹפְנִי
לְמוֹחַ חִיוֹנִי

”



<p>עמדת מוצא: ישיבה על כיסא בנינוחות</p>	<p>מטרה: נשימה והתרגעות</p>
<p>אופן ביצוע התרגיל: המטופל שואף אוויר במשך 3 שניות, מחזיק את האוויר בריאות במשך 3 שניות ונושף במשך 6 שניות.</p>	
<p>דגשים: אפשר לשנות את דרגת הקושי באמצעות הגדלה או הקטנה של מרווחי הנשימה.</p>	<p>חזרות/משך: 3-6 חזרות</p>



תרגיל
לא
אביזר

<p>עמדת מוצא: ישיבה על כיסא בנינוחות</p>	<p>מטרה: נשימה והתרגעות</p>
<p>אופן ביצוע התרגיל: ידיים צמודות לבית החזה. בזמן נשיפה - הרחקת הידיים, ובזמן שאיפה - קירוב הידיים לגוף.</p>	
<p>דגשים: אפשר להניע את הידיים במישורים שונים.</p>	<p>חזרות/משך: 3-6 חזרות</p>



<p>עמדת מוצא: ישיבה במרכז הכיסא</p>	<p>מטרה: מתיחות ונשימה</p>
<p>אופן ביצוע התרגיל: 1. הטיה של הגוף במישור האופקי כאשר יד ימין אוחזת במשענת. 2. הטיה של יד שמאל לצד ימין כשהיא מקבילה לקרקע. 3. יד שמאל חוצה את רגל ימין בכיוון מטה. 4. יד ימין מתנתקת מהמשענת.</p>	
<p> דגשים: מבט לכיוון התנועה.</p>	<p>חזרות/משך: 3-6 חזרות</p>

”

פעילות
גופנית
משותפת

**משפרת
את התנועה
וגם את הקשר**

”



עמדת מוצא:

כף רגל דורכת בקצה הגומייה, יד ישרה אוחזת את הגומייה באחיזה תחתית, מרפק צמוד למותן

מטרה:

חיזוק ידיים

אופן ביצוע התרגיל:

לכפוף ולפשוט את המרפק לכיוון כתף.

דגשים:

אפשר להוריד את דרגת הקושי באמצעות הרפיית מתח הגומייה.

חזרות/משך:

4-6 חזרות



עמדת מוצא:

כף רגל דורכת בקצה הגומייה, יד ישרה אוחזת את הגומייה באחיזה עילית, מרפק צמוד למותן

מטרה:

חיזוק ידיים

אופן ביצוע התרגיל:

לכפוף ולפשוט את המרפק לכיוון כתף.

דגשים:

אפשר להוריד את דרגת הקושי באמצעות הרפיית מתח הגומייה.

חזרות/משך:

4-6 חזרות

חיזוק פלג גוף תחתון ושיווי משקל



<p>עמדת מוצא: עמידה מול כיסא כשהגומיה קשורה סביב הקרסוליים</p>	<p>מטרה: חיזוק רגליים ושיווי משקל</p>
<p>אופן ביצוע התרגיל: פתיחה צידית, קדמית ואחורית של הרגל.</p>	
<p>דגשים: אפשר להעלות את דרגת הקושי באמצעות שהייה סטטית בתנועה במשך 10 שניות.</p>	<p>חזרות/משך: 8-6 חזרות</p>



31

תרגילי זוגות

תרגיל 31



2



1



2



1

עמדת מוצא:

מטפל ומטופל יושבים זה מול זה, וכל אחד מהם מחזיק את קצה הגומייה שלו ושל בן הזוג שלו

מטרה:

חיזוק הידיים והרגליים, חיזוק הקשר וקואורדינציה

אופן ביצוע התרגיל:

פתיחה וסגירה של הידיים והרגליים יחד.

דגשים:

אפשר להעלות את דרגת הקושי באמצעות ביצוע קואורדינציה מורכבת: בזמן שהמטפל מבצע תנועת סגירה בידיים, המטופל מבצע תנועת פתיחה בידיים, וכן להפך. כנ"ל בתנועת הרגליים.

חזרות/משך:

8-6 חזרות



עמדת מוצא:

מטפל ומטופל יושבים זה מול זה, וכל אחד מהם מחזיק את קצה הגומייה שלו ושל בן הזוג שלו

מטרה:

חיזוק הידיים ורגליים, חיזוק הקשר וקואורדינציה

אופן ביצוע התרגיל:

תנועת סקי בידיים וברגליים.

דגשים:

יש לנשוף אוויר החוצה בזמן המאמץ.

חזרות/משך:

8-6 חזרות



”

מתעמלים
ביחד

לחוויה
מבריא
ומוצלחת

”



<p>עמדת מוצא: ישיבה, אחיזת הכדור בשתי כפות הידיים, כשהכדור מונח תחת הסנטר</p>	<p>מטרה: חיזוק שרירי צוואר</p>
<p>אופן ביצוע התרגיל: להטות את הראש כלפי מטה, תוך לחיצת סנטר לכדור.</p>	
<p>דגשים: אפשר להעלות את דרגת הקושי על ידי שהייה סטטית בתנועה במשך 10 שניות.</p>	<p>חזרות/משך: 6-4 חזרות</p>



עמדת מוצא:

ישיבה, כדור מונח מתחת
לבית השחי

מטרה:

חיזוק שריר זרוע ושריר חזה,
מתיחה לגו

אופן ביצוע התרגיל:

זרוע לוחצת על הכדור תוך הטיה של הגוף במישור הצידי.

דגשים:

יש לנשוף אוויר החוצה
בזמן המאמץ.

חזרות/משך:

8-6 חזרות





עמדת מוצא:

ישיבה, אחיזת הכדור בקצות האצבעות (אחיזת עכביש)

מטרה:

חיזור שרירי אצבעות ושורש כף יד

אופן ביצוע התרגיל:

לחיצת הכדור בכל האצבעות בו-זמנית/לחיצת הכדור בכל אצבע בנפרד.

דגשים:

אפשר להוריד את דרגת הקושי באמצעות החזקת הכדור בין כריות כפות הידיים.

חזרות/משך:

8-6 חזרות



עמדת מוצא:

כדור מונח על ברך ימין
כאשר כף יד שמאל מונחת
על הכדור

מטרה:

חיזוק ידיים ורגליים
וקואורדינציה

אופן ביצוע התרגיל:

למעוך את הכדור על הברך תוך ניתוק הרגל מהקרקע.

דגשים:

יש להקפיד על מנח רגליים
ב-90 מעלות.

חזרות/משך:

8-6 חזרות





עמדת מוצא:

ישיבה, כדור מונח על הרצפה, כף רגל מונחת על הכדור

מטרה:

חיזור שרירי רגליים

אופן ביצוע התרגיל:

1. עקב לוחץ על הכדור. 2. אצבעות לוחצות על הכדור.



דגשים:

אפשר להעלות את דרגת הקושי באמצעות ביצוע התרגיל בשתי רגליים יחד.

חזרות/משך:

8-6 חזרות

חיזוק וגמישות
פלג גוף תחתון

תרגיל 38



<p>עמדת מוצא: ישיבה, כדור מונח על הרצפה לצד כף רגל</p>	<p>מטרה: חיזוק שרירי רגליים</p>
<p>אופן ביצוע התרגיל: לדלג מעל הכדור מצד לצד.</p>	
<p>דגשים: אפשר להעלות את דרגת הקושי באמצעות ביצוע התרגיל בשתי רגליים יחד.</p>	<p>חזרות/משך: 10-6 חזרות</p>





<p>עמדת מוצא: רגל ישרה, עקב מונח על הכדור, כף רגל בפלקס</p>	<p>מטרה: מתיחה וגמישות לאחורי הרגל</p>
<p>אופן ביצוע התרגיל: להטות את הגוף קדימה לכיוון כף הרגל, להישאר במצב סטטי.</p>	
<p>דגשים: יש להקפיד על גו ישר ונשיפת אוויר החוצה במאמץ.</p>	<p>חזרות/משך: 8-6 שניות</p>



פעילות משחקית



<p>עמדת מוצא: ישיבה, להניח על הרצפה מטרה כלשהי, כגון כדור זיזים/בקבוק</p>	<p>מטרה: משחק ודיוק תנועה</p>
<p>אופן ביצוע התרגיל: המטופל זורק כדור לכיוון המטרה כדי לפגוע בה.</p>	
<p>דגשים: אפשר להעלות את דרגת הקושי על ידי הרחקת המטרה מהמטופל.</p>	<p>חזרות/משך: 10-6 שניות</p>





עמדת מוצא:

עמידה כאשר המטפל משלב את שתי ידיו ויוצר 'סל קליעה'

מטרה:

משחק ודיוק תנועה

אופן ביצוע התרגיל:

המטופל זורק את הכדור לכיוון ה'סל'.



דגשים:

אפשר להעלות את דרגת הקושי על ידי הרחקת המטרה מהמטופל.

חזרות/משך:

8-7 שניות

המלצות חשובות בעניין הפעלה גופנית

- 01 הקשר גוף-נפש: תנועה גופנית מחזקת את הנפש ואת הגוף
- 02 אל תוותרו: בכל מצב אפשר לשלב תנועה מותאמת
- 03 חוויה מהנה: השתדלו שהתרגול יהיה חוויה משמחת לכולם
- 04 חיזוק מסוגלות עצמית: בנו ביטחון ביכולת לבצע משימות
- 05 מוטיבציה והתמדה: הביאו להפעלה אנרגיה חיובית ושמחה
- 06 שילוב רכיבי כושר: גונו את התרגול (כוח, גמישות, שיווי משקל)
- 07 שלבו קוגניציה, חושים ומוטוריקה (Mind Control)
- 08 תרגול בעמידה: ככל שמתאפשר, עודדו עמידה
- 09 עודדו את המשתתפים: עידוד מכחית התנגדות
- 10 שיתוף הקהילה: שלבו בני משפחה, מטפלים ומתנדבים
- 11 אביזרים ומוזיקה: השתמשו בעזרים ובמוזיקה לגיוון
- 12 תנאים נוחים: תרגלו בזמנים ובמקומות מתאימים
- 13 מעורבות הזקן: אפשרו לו להוביל או לשתף בתכנים
- 14 ברכה להצלחה: התפללו להצלחת הפעילות



לתרגילים נוספים סרקו את הברקוד:



מוקד חטיבת הסייעוד של 'עזר מציון'

1800-802-030

mokedsjud@ami.org.il

מזכירות מרכז הבריאות:

טל': 073-3956317