

התרגילים של "עמית אורתופדיה"

הדרכת תרגול ביתי

**לשמירה על איזון בין גמישות וכח
של כפות הרגליים והקרסוליים**

לקוח/ה יקר/ה

לפניך קובץ תרגילים לגמישות וחיזוק כף הרגל והקרסול.
התרגילים יכולים להוות תוספת נהדרת לשגרת האימונים שלך
ובעיקר לתת לך כלים נגישים ושימיים לתרגול בבית.

לכל תרגיל: הסבר ותיאור בכתב, תיאור התנועה הרצויה,
דגשים לביצוע ומינון רצוי.
התרגול אינו תחליף להנחיות רפואיות או שיקומיות שקיבלת
מבעלי מקצוע מקבילים כחלק מתהליך השיקום שלך או
הניהול השגרה הבריאה שלך.

במידה ומופיע כאב או אי נעימות בולטת בעת התרגול או
בעקבותיו, יש להפסיק את התרגול ולפנות אלינו להכוונה.

מקווים שתמצאו את הקובץ ברור ואת התרגול יעיל.
בראות שלמה ותרגול נעים.

בכל שאלה אנחנו כאן לשרותך,
3113 לאר לאר אורתופדיה
amit-ortho.co.il | 08-9405910

עמית אורתופדיה | כל הזכויות שמורות.
הקובץ מיועד לשימוש אישי של המטופל/ת בלבד. אין להעתיק, לשכפל או להפיץ את תכניו ללא אישור
מראש.



מתיחת הרצועה הפלנטרית Plantar Fascia תרגיל בעמידה – מתיחת Lunge (מכרע)

תרגיל שהוא Gold standard ובגרסה מסוימת אף משמש מבחן בעל תוקף מחקרי לאורך פונקציונלי של גיד אכילס. בגרסה המפורטת מבוצעת מתיחה הן בקרסול הקדמי (של מרכיב ה-Soleus של גיד אכילס) והן בקרסול האחורי (של מרכיב שרירי התאומים Gastrocnemius בגיד אכילס).

עמדת מוצא: מתיחה של הרצועה הפלנטרית Plantar Fascia בעמידת מכרע (Lunge) מול קיר. מקמו מולכם, בצמוד לקיר, קוביית יוגה על צידה הצר. ברך הרגל הקדמית כפופה וברך הרגל האחורית ישרה. ראו צילום.

הידיים מונחות ומעוגנות היטב על הקיר. שמירה על גו זקוף ואגן שפונה ישר קדימה אל הקיר ונמנע מסיבוב צדי.

התנועה: הרגל הקדמית נמצאת עם החלק הקדמי שלה, בהונות כף הרגל, מתוחות אל מול קוביית היוגה. הרגל האחורית עם ברך ישרה.

העקבים מונחים במלואם על הרצפה באופן שיוצר תנוחת "פלקס" (Dorsi flexion) בשני הקרסוליים.

המתיחה מבוצעת על ידי קירוב הברך הקדמית לקיר.

מתיחת הרצועה הפלנטרית Plantar Fascia תרגיל בעמידה – מתיחת Lunge (מכרע)

מינון לביצוע: כל ביצוע מתיחה יוחזק סטטית במשך 30 עד 60 שניות, כ 3-5 חזרות בכל רגל. ניתן לבצע לסירוגין, כלומר להחליף את מיקום הרגליים.

דגשים:

1. הקפדה על שמירת עקבי כפות הרגליים על הרצפה. לא לתת להם להתרומם. ניתן ללוות את הביצוע עם המחשבה "עקבים חזק לרצפה".
2. התאימו את גודל המכרע לעוצמת המתיחה הרצויה. כדי להפחית את עוצמת המתיחה, ניתן להקטין את המכרע.
3. כדי להעמיק את המתיחה, ניתן ללוות את הביצוע בפשיטת (Extension) של בהונות כף הרגל האחורית.
4. חשוב – מתיחה נכונה אינה "תרגול נעים", אך יש לשים לב שאינה מעוררת כאב, ובטח לא כאב שנמשך לאחר סיום ביצוע המתיחה. ככלל, עדיף למתוח פחות מאשר יותר מדי. הפעילו שיקול דעת והקשבה לגוף בעת הביצוע. במידה וקיים ספק, התייעצו עם בעל המקצוע שמלווה אתכם.

מתיחת הרצועה הפלנטרית Plantar Fascia תרגיל בעמידה – מתיחת Lunge (מכרע)



עמדת מוצא: מכרע (Lunge) מול קיר.
מקמו מולכם, בצמוד לקיר, קוביית יוגה על צידה הצר. ברך
הרגל הקדמית כפופה וברך הרגל האחורית ישרה. ראו
צילום.

הידיים מונחות ומעוגנות היטב על הקיר. שמירה על גו זקוף
ואגן שפונה ישר קדימה אל הקיר ונמנע מסיבוב צדי.

מתיחת הרצועה הפלנטרית Plantar Fascia תרגיל בעמידה – מתיחת Lunge (מכרע)



התנועה: הרגל הקדמית נמצאת עם החלק הקדמי שלה, בהונות כף הרגל, מתוחות אל מול קוביית היוגה. הרגל האחורית עם ברך ישרה.

העקבים מונחים במלואם על הרצפה באופן שיוצר תנוחת "פלקס" (Dorsi flexion) בשני הקרסוליים.

המתיחה מבוצעת על ידי קירוב הברך הקדמית לקיר.

מתיחת הרצועה הפלנטרית Plantar Fascia תרגיל בעמידה – מתיחת Lunge (מכרע)



- הקפדה שעקבי כפות הרגליים על הרצפה. לא לתת להם להתרומם. ניתן ללוות את הביצוע עם המחשבה "עקבים חזק לרצפה".
- התאימו את גודל המכרע לעוצמת המתיחה הרצויה. כדי להפחית את עוצמת המתיחה, ניתן להקטין את המכרע.
- כדי להעמיק את המתיחה, ניתן ללוות את הביצוע בפשיטת (Extension) של בהונות כף הרגל האחורית.

מתיחת הרצועה הפלנטרית Plantar Fascia תרגיל מתיחה בישיבה

**עמדת מוצא: ישיבה רגל על רגל. קרסול הרגל המתרגלת על
ירך הרגל השניה. ראו צילום**

**התנועה: היד בצד הרגל המתרגלת אוחזת את בהונות כף
הרגל. ביצוע פשיטה (Extension) של בהונות כף הרגל
ובעיקר הבוהן הראשונה (הגדולה). כך נוצרת מתיחה של
הפסיה (הרצועה) הפלנטרית. התנועה מבוצעת תוך
הקפדה על תנוחת פלקס (Dorsi flexion) בקרסול של
הרגל המתרגלת.**

**מינון לביצוע: המתיחה מוחזקת 30 שניות תוך הרגשת
מתיחה מתונה באזור הקשת הפנימית. מבצעים מתיחה
לרגל ימין ושמאל לסירוגין, 3-5 פעמים, בוקר וערב או
כשמרגישים שיש צורך במתיחה בשל כאב.**

**טיפ נוסף! ניתן להוסיף עיסוי ל- Plantar Fascia שיבוצע
עם היד של הצד הנגדי לרגל הנמתחת.
עוברים עם אגודל כף היד בתנועות סיבוביות לאורך ה-
Plantar Fascia, בדגש על האזור הפנימי של הקשת
האורכית של כף הרגל הנמתחת.**

מתיחת הרצועה הפלנטרית Plantar Fascia תרגיל מתיחה בישיבה



עמדת מוצא: ישיבה רגל על רגל. קרסול הרגל המתרגלת על
ירך הרגל השניה.

מתיחת הרצועה הפלנטרית Plantar Fascia תרגיל מתיחה בישיבה



התנועה: היד בצד הרגל המתרגלת אווזת את בהונות כף הרגל. ביצוע פשיטה (Extension) של בהונות כף הרגל ובעיקר הבוהן הראשונה (הגדולה). כך נוצרת מתיחה של הפסיה (הרצועה) הפלנטרית. התנועה מבוצעת תוך הקפדה על תנוחת פלקס (Dorsi flexion) בקרסול של הרגל המתרגלת.

מתיחת הרצועה הפלנטרית Plantar Fascia תרגיל מתיחה בישיבה



טיפ נוסף! ניתן להוסיף עיסוי ל- Plantar Fascia שיבוצע עם היד של הצד הנגדי לרגל הנמתחת. עוברים עם אגודל כף היד בתנועות סיבוביות לאורך ה- Plantar Fascia, בדגש על האזור הפנימי של הקשת האורכית של כף הרגל הנמתחת.

חיזוק שרירי הקרסול וכף הרגל בעמידה עם כדור טניס או כדור לחיצה קטן

לעתים, לא רק קיצור רקמות רכות שותף להיווצרות הכאב, אלא דווקא חולשת שרירים היא השחקנית הראשית, כשהדגש הוא על שיתוף הפעולה בין שרירי אחורי השוק (Gastrocnemius, Soleus) ושריר ה-Tibialis posterior שמספק תמיכה ותנועה מהכיוון הפנימי של הקרסול, וכן, המייצבים החיצוניים של הקרסול (Peroneal muscles).

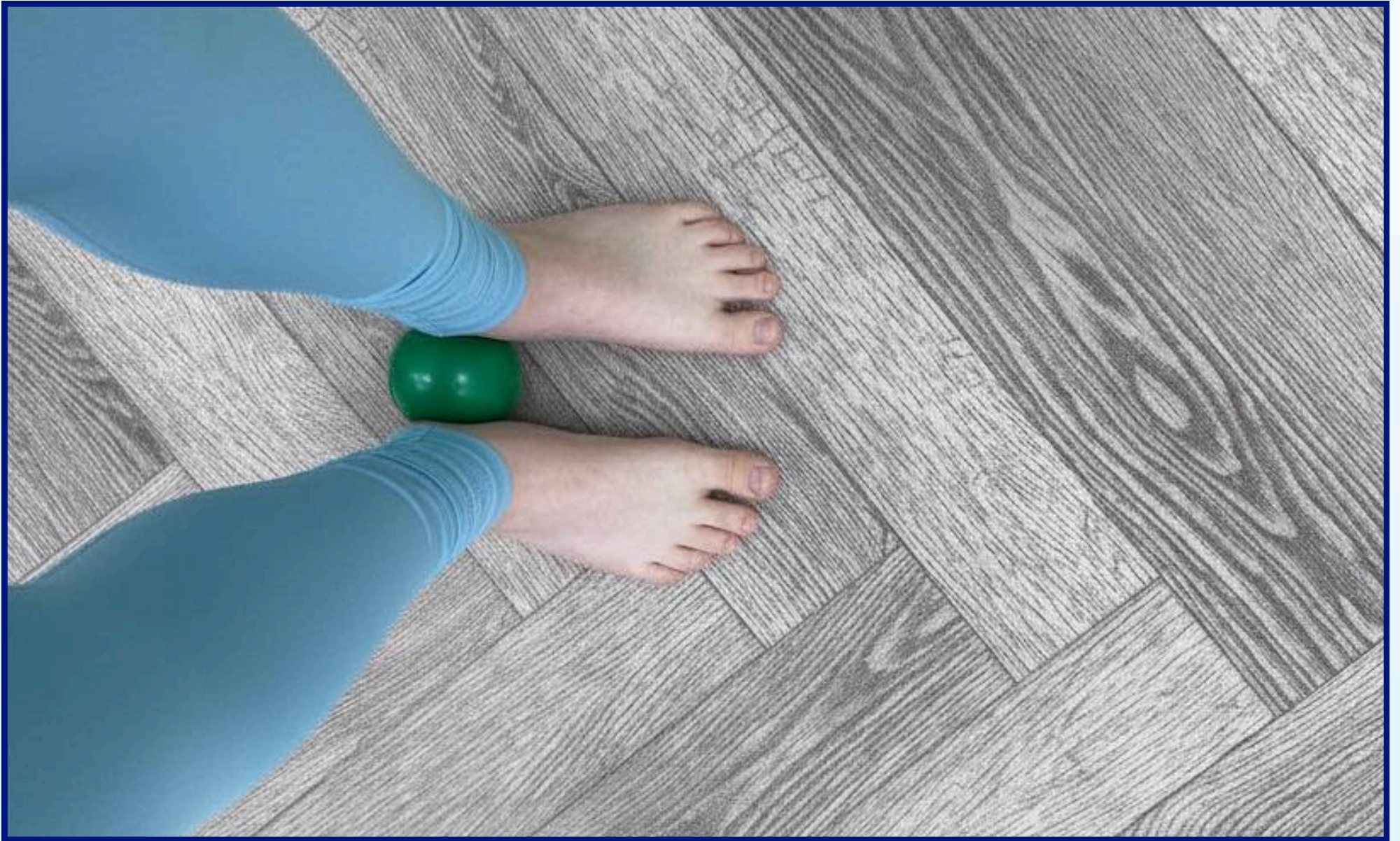
בתרגיל זה, מבצעים עלייה לקצות האצבעות ("פוינט") עם כדור טניס או כדור לחיצה בין העקבים, באזור הפנימי של כף הרגל. התרגול בעזרת כדור עוזר לשמור על דיוק התנועה ולתת דגש נוסף על התנועה שמפיק ה-Tibialis posterior בנשיאת משקל, תוך כדי פונקציה.

עמדת מוצא: עמידה כשהכדור הקטן ממוקם בין כפות הרגליים באזור הפנימי של העקבים, ממש מתחת לקו העצם שבולטת החלק הפנימי של הקרסול (Medial malleolus).

התנועה: עלייה על קצות האצבעות כשהעקבים לוחצים את הכדור משני צדדיו. מחזיקים ומעמיקים את לחיצת העקבים במשך 3-5 שניות ומורידים עקבים לאט לעמידה רגילה.

מינון לביצוע: מדובר בתרגיל לשיפור הסיבולת של השרירים, כלומר ניתן לבצע לפי "כמה שיותר-יותר טוב", וכן, תוך כדי פעולות יומיומיות כצפייה בטלוויזיה או קיפול כביסה. לבצע לפחות שלושה סטים של 10 חזרות, פעמיים ביום.

חיזוק שרירי הקרסול וכף הרגל בעמידה עם כדור טניס או כדור לחיצה קטן



עמדת מוצא: עמידה כשהכדור הקטן ממוקם בין כפות הרגליים באזור הפנימי של העקבים, ממש מתחת לקו העצם שבולטת החלק הפנימי של הקרסול (Medial malleolus).

חיזוק שרירי הקרסול וכף הרגל בעמידה עם כדור טניס או כדור לחיצה קטן



התנועה: עלייה על קצות האצבעות כשהעקבים לוחצים את הכדור משני צדדיו. מחזיקים ומעמיקים את לחיצת העקבים במשך 3-5 שניות ומורידים עקבים לאט לעמידה רגילה.

מינון לביצוע: מדובר בתרגיל לשיפור הסיבולת של השרירים, כלומר ניתן לבצע לפי "כמה שיותר-יותר טוב", וכן, תוך כדי פעולות יומיומיות כצפייה בטלוויזיה או קיפול כביסה. לבצע לפחות שלושה סטים של 10 חזרות, פעמיים ביום.

חיזוק שרירי הקרסול וכף הרגל בעמידה חיזוק עם מטפחת

תרגול הרמת מטפחת (או חיתול טטרה) בעזרת בהונות כף הרגל הוא אימון קל, זמין ויעיל לחיזוק השרירים הפנימיים של כף הרגל (Intrinsic muscles).

השרירים הפנימיים של כף הרגל חשובים הן ליציבות בנשיאת משקל והן למניעת עומסי יתר ושחיקה בקרב העובדים והפעילים שעות ממושכות בעמידה.

עמדת מוצא: בישיבה על כסא בגו זקוף. ברכיים בכיפוף של 90° , כפות רגליים יחפות מונחות על רצפה. פרסו על הרצפה מולכם מטפחת דקה או חיתול טטרה.

התנועה: תוך כדי כיפוף וכיווץ בהונות כפות הרגליים, תפסו את המטפחת. כווצו את אצבעות כפות הרגליים והשתמשו בבהונות כדי לתפוס ולאסוף את המטפחת פנימה. הרימו את הרגל מעלה והחזיקו את המטפחת באוויר באמצעות כיווץ הבהונות 3-5 שניות ושחררו לביצוע נוסף.

עם ההתקדמות, ניתן להחזיק את המטפחת למשך זמן רב יותר, 10 שניות ואף יותר.

מינון לביצוע: 10-20 פעמים בכל רגל, פעמיים ביום.

חיזוק שרירי הקרסול וכף הרגל בעמידה חיזוק עם מטפחת



עמדת מוצא: בישיבה על כסא בגו זקוף. ברכיים בכיפוף של 90° , כפות רגליים יחפות מונחות על רצפה. פרשו על הרצפה מולכם מטפחת דקה או חיתול טטרה.

תרגול הרמת מטפחת (או חיתול טטרה) בעזרת בהונות כף הרגל הוא אימון קל, זמין ויעיל לחיזוק השרירים הפנימיים של כף הרגל (Intrinsic muscles).

חיזוק שרירי הקרסול וכף הרגל בעמידה חיזוק עם מטפחת



התנועה: תוך כדי כיפוף וכיווץ בהונות כפות הרגליים, תפסו את המטפחת. כווצו את אצבעות כפות הרגליים והשתמשו בבהונות כדי לתפוס ולאסוף את המטפחת פנימה. הרימו את הרגל מעלה והחזיקו את המטפחת באוויר באמצעות כיווץ הבהונות 3-5 שניות ושחררו לביצוע נוסף.

עם ההתקדמות, ניתן להחזיק את המטפחת למשך זמן רב יותר, 10 שניות ואף יותר.

מינון לביצוע: 10-20 פעמים בכל רגל, פעמיים ביום.