

## טיפול שיווי המשקל בגיל המבוגר

כמו לגבי כל יכולת, יש לטפח ולחזק את שיווי המשקל בהתמדה. תרגול קבוע יסייע לכם לשמור על עצמאותכם בתפקוד ובניידות.

### האם קשה לכם לשמור על שיווי משקל?

ראשית, בדקו את מצב שיווי המשקל שלכם, ובהתאם לתוצאות – מוצעים לכם כן תרגילים לשיפור המצב. מומלץ לבצע את הבדיקה בסיוע אדם נוסף, במיוחד במשימות שבנן נדרש ביצוע בעיניים עצמות. את הבדיקה יש לבצע בנעליים סגורות ונוחות.

### איך מבצעים את הבדיקה?

1. קומו משיבה על כיסא ללא עזרת ידיים. בדקו האם אתם מסוגלים לעמוד יציב באופן מדי.
2. עמדו על רגל אחת, תוך ספירה איטי עד ארבע. החליפו רגל וספרו בשנית עד ארבע. בדקו האם אתם מסוגלים להחזיק מעמד במשך כל זמן הספירה..
3. לכו שלושה מטרים בקו רציף (לאורך קו של מרצפת), רגל לפני רגל- עקב בצד אגודל- מבלי להסתכל על הרצפה. בדקו האם אתם יכולים ללכת בלי לסטות הצידה. את הבדיקה ערכו בהשגחה של אדם נוסף.
4. עמדו בשתי רגליים צמודות ובעיניים עצמות במשך חצי דקה ברציפות.
5. צעדו שמונה צעדים ברציפות בקו ישר בעיניים עצמות, בדקו בסיוע אדם נוסף, את יכולתכם להגיע למטרה בקו ישר.

### התוצאות

1. אם ביצעתם את כל המשימות בהצלחה, ניתן להניח כי שיווי המשקל שלכם תקין.
2. אם הצלחתם לבצע רק את שלוש המשימות הראשונות – התרגילים בחוברת זו יתרמו לשיפור מצבך.
3. אם הצלחתם לבצע תרגיל אחד בלבד, או שלא הצלחתם לבצע אף אחד מהתרגילים – מומלץ כי תפנו לייעוץ למרפאה המתמחה בשיווי משקל, המצויה לרוב במרכזם רפואיים גדולים.

## תרגילים בישיבה

ציוד – כיסא יציב

### הוראות כלליות

- לשבת על הכיסא בלי להישען לאחור
- הרגליים בפיוק קל (ברוחב האגן) והברכיים כפופות בזווית של 90 מעלות
- כפות הרגליים מונחות על הארץ
- קצב איטי
- נשימה סדירה
- לא "להחזיק אוויר" בבטן

### תרגיל ראשון

הניחו יד אחת על הירך ויד שניה לצד הגוף. התכופפו מעט למטה והצידה לכיוון היד הישרה. חזרו לישיבה ישרה ללא שהייה ובצעו את התרגיל לצד השני. יש לחזור על התרגיל חמש פעמים לכל צד, לסירוגין, עם מנוחה בין תרגיל לתרגיל בישיבה ישרה.

### תרגיל שני

הניחו יד אחת על ברך נגדיה כשהיד השנייה מורמת ומרוחקת מעט מן הראש הצדה ובאלכסון למעלה. סובבו את הגוף לכיוון היד המורמת. לוו את סיבוב הגוף בהפניית ראש, בלי להרימו. שימו לב לא לשהות בסיבוב ולא למשוך את הגוף בכוח ליתר סיבוביות. חזרי לישיבת המוצא, נוח, החליפו ידיים וחזרו על התרגיל בכיוון השני, כך חמש פעמים בכל צד.

## תרגיל שלישי

שבו בקדמת הכיסא והטו את הגו מעט קדימה כשכפות הרגליים מעט אחורה. התרוממו לעמידה בלי לאחוז בכיסא. אם קשה לכם להתרומם ללא אחיזה, החזיקו בכיסא בשתי ידיים ודחפו את עצמכם קדימה לקימה. עמדו תוך ספירה אטית עד שלוש והתיישבו חזרה באותו האופן שבו קמתם, תוך הטיית הגב קדימה. בצעו את התרגיל שלוש פעמים, תוך מנוחה בישיבה ין תרגיל לתרגיל.

## תרגיל רביעי

לתרגיל זה יש צורך במערוך או במקל מקוצר של מטאטא, או בגליל קרטון קשיח של מגבת נייר. נוסף להוראות הביצוע הרגילות, יש לבצע את התרגיל ברגליים יחפות. הניחו את כפות הרגלים על הגליל בפסוק מקביל ברוחב האגן. גלגלו את המקל בעזרת כפות הרגליים קדימה – באמצעות כף הרגל, כולל האצבעות, בכל כף רגל בנפרד או בשתי כפות הרגליים יחד. בצעו את התרגיל לאחור באותה צורה וברצף. את התרגיל יש לבצע חמש פעמים קדימה וחמש פעמים אחורה, לסירוגין, עם מנוחה בין תרגיל לתרגיל, בישיבה ישרה על הכיסא.

## תרגילים בעמידה

### הוראות כלליות

- יש לבצע את התרגילים בנעליים נוחות וסגורות ליד משטח יציב בגובה האגן או המותן (כגון: משטח שיש במטבח, מזנון או שולחן אוכל יציב).
- יש לנשום נשימה סדירה ולהימנע מ"להחזיק אוי בבטן". אם תרגישו כי הנשימה מואצת, הפסיקו את התרגיל עד לחזרה לנשימה סדירה.
- בשבועיים הראשונים (לפחות) בצעו את התרגילים בהשגחת אדם נוסף.
- התקדמו בהדרגה בדרגות הקושי של תרגילים. ניתן לעבור לדרגת קושי גבוהה יותר אך ורק לאחר שביצעתם – ללא קושי – את התרגיל הקודם.

### תרגיל ראשון

עמדו בעמידת פסיעה לצד המשטח והניחו עליו את כף היד הקרובה אליו. הרימו את העקבים וצעדו קדימה עם הרגל האחורית, תוך העברת המשקל אליה וכיפוף הברך. יש לחזור על צעד זה 3-4 פעמים ואז החליפו צד.

### תרגיל שני

עמדו על רגל אחת במשך 4 שניות רצוף. החליפו רגל ובצעו את התרגיל חמש פעמים בכל רגל, לסירוגין. אם התגלה קושי בביצוע תרגיל זה בעת הבדיקה, התחילו להתאמן תוך מתן תמיכה לידיים באמצעות כיסא או משטח יציב אחר (כגון שיש) ובהדרגה, עם שכלול יכולת הביצוע, השתחררו מהתמיכה

### את שלושת התרגילים הבאים יש לבצע בחמש עמדות מוצא שונות :

1. בעיניים פקוחות ובפסוק ברוחב האגן
2. בעיניים פקוחות ורגליים צמודות
3. בעיניים עצומות ובפסוק ברוחב האגן
4. בעיניים עצומות ורגליים צמודות
5. בעיניים פקוחות ובעמידת פסיעה קטנה

## תרגיל שלישי

עמדו ישר כשפניכם אל המשטח, ובמרחק חצי כף רגל ממנו. הידיים תחילה בקרבת המשטח ומכונות להיתמך בו אם יש צורך, הטו את הגוף ישר עד שייגע במשטח וחזרו לעמדת המוצא. חזרו על התרגיל בין שלוש לארבע פעמים בכל אחת מחמש עמדות המוצא.

## תרגיל רביעי

עמדו ישר כשפניכם אל המשטח במרחק חצי כף רגל ממנו. יש להניח את הידיים על המשטח במהלך ביצוע התרגיל וזאת לפחות במשך השבועיים הראשונים לתרגיל. עמדו על החלק הקדמי של כף הרגל, כשהעקבים

מורמים. הטו את הגוף בקו ישר עד שייגע במשטח וחזרו לעמדתה מוצא. בצעו את התרגיל שלוש או ארבע פעמים בכל אחת מחמש עמדות המוצא.

### **תרגיל חמישי**

עמדו עם הגב אל המשטח, במרחק חצי כף רגל ממנו, כשהידיים אוחזות מאחור את המשטח. הטו את הגוף לאחור, אל המשטח וחזרה ממנו.

בצעו את התרגיל שלוש עד ארבע פעמים בכל אחת מחמש עמדות המוצא. עם שכלול היכולת, ניתן לבצע את התרגיל ללא מאחז.

### **תרגיל שישי**

עמדו ישר כשפניכם אל המשטח ובמרחק חצי כף רגל ממנו. יש להניח את הידיים על המשטח במהלך ביצוע התרגיל וזאת לפחות במשך השבועיים הראשונים לתרגל.

עמדו על העקבים, כשאצבעות כף הרגל מורמות. הטו א הגוף בקו ישר עד לנגיעת הגוף במשטח וחזרו לעמדת המוצא.

בצעו את התרגיל שלוש עד ארבע פעמים בכל אחת מחמש עמדות המוצא.

## **שימו לב !**

יש להפסיק את התרגול עם כל תחושה של עייפות או סחרחורת. כל עוד הנכם חשים חוסר ביטחון בעת ביצוע התרגיל, בקשו/ מאחד אחר להשגיח עליכם. אם תרגישו בשלב כלשהו אי יציבות או ירידה ביכולת, פנו לרופא וליעוץ מקצועי.