

המדריך לפציעות ברכיים



הקדמה תיאורטית

כאבי ברכיים הם בעיה נפוצה המשפיעה על נשים בכל הגילאים. הברק היא אחד המפרקים האדוּלס והמורכבים ביותר באוף האדק, והיא נתונה אלחציק רבים במהלך פעילות יומיומית ופעילות ספורטיבית. כאבי ברכיים יכולים לנבוע ממאון סיבות, כולל פציעות, דלקות ומצבים כרוניים כמו דלקת פרקים. חיכוך השרירים סביב הברק יכול לסייע בהפחתת הכאבים, שיפור התפקוד והפחתת הסיכון לפציעות נוספות.

תראיקס מואלציק לחיכוך הברכיים

1. תראיק חיכוך הירק (Straight Leg Raises)

● אופן ביצוע:

1. שכבי על האב עק ראל אחת ישרה וראל שנייה מכופפת.
 2. הרימי את הראל הישרה כ-30 ס"מ מהרצפה והחכימי למשך 5 שניות.
 3. הורדי את הראל באיטיות וחכרי על הפעולה 10-15 פעמים בכל ראל.
- מטרה: חיכוך שרירי הירק הקדמיים (Quadriceps).

2. סקואט (Squats)

● אופן ביצוע:

1. עימדי עק ראליים ברוחב כתפיים.
 2. כופפי את הברכיים והורדי את האוף כאילו את מתיישבת על כיסא.
 3. ודאי שהברכיים לא עוברות את קו האצבעות.
 4. חכרי למצב עמידה.
 5. בצעי 10-15 חכרות.
- מטרה: חיכוך שרירי הירק, הישבן והברכיים.

3. מתיחה לשרירי הארבע ראשי (Quad Stretch)

● אופן ביצוע:

1. עימדי כקוף, אחכי בקרסול אחד והביאי אותו לכיוון הישבן.
 2. שמרי על ברק כפופה למשך 15-30 שניות.
 3. החליפי ראל ובצעי את אותו התראיק.
- מטרה: מתיחת שרירי הארבע ראשי ושיפור המיחות.

4. תראי הידוק הברק (Hamstring Curls)

- אופן ביצוע:

1. שכבי על הבטן עק ראייק ירות.
 2. כופפי את הברק והעלי את העקב לכיוון הישבן.
 3. הורדי את הראל באיטיות.
 4. חכרי על הפעולה 10-15 פעמיק בל ראל.
- מטרה: חיכוק שרירי הירק האחורי (Hamstrings).

5. עפי סטפ אפ (Step-Ups)

- אופן ביצוע:

1. עימדי מול מדרכה או שרפול יציב.
 2. עלי על המדרכה עק ראל אחת ועמדי עק הראל השנייה.
 3. רדי באיטיות ובצעי את התנועה בצורה הפוכה.
 4. חכרי על הפעולה 10-15 פעמיק בל ראל.
- מטרה: חיכוק שרירי הירק והברכייק ושיפור היציבות.

6. תראי הליכה על מקוק (Marching in Place)

- אופן ביצוע:

1. עימדי כקופה והרימי ברק אחת לכיוון החכה.
 2. הורדי את הברק באיטיות והרימי את הברק השנייה.
 3. המשיכי להריק ולהורדי את הברכייק אסירואין כמו בהליכה במקוק.
 4. בצעי את התנועה למשק 1-2 דקות.
- מטרה: חיכוק שרירי הירק והברכייק, שיפור הקואורדינציה ושיווי המשקל.

7. תראי דחיפת קיר (Wall Sits)

- אופן ביצוע:

1. עימדי עק האב צמוד לקיר וראייק ברוחב כתפייק.
 2. כופפי את הברכייק והורדי את האול כאילו את יושבת על כיסא, כאשר האב נשען על הקיר.
 3. החכיקי את המצב הכה למשק 20-30 שניות.
 4. חכרי למצב עמידה.
 5. בצעי את התראי 3-5 פעמיק.
- מטרה: חיכוק שרירי הירק והברכייק, שיפור הסיבולת והיציבות.

8. תראי ער (Bridges)

- אופן ביצוע:

1. שכבי על האב עק ברכייק כפופות וראייק שטוחות על הרצפה.
 2. הרימי את האסן לכיוון התקרה ככ שהאול ייצור קו ישר מהכתפייק עד הברכייק.
 3. החכיקי את המצב הכה למשק 5 שניות והורדי את האסן באיטיות.
 4. חכרי על הפעולה 10-15 פעמיק.
- מטרה: חיכוק שרירי הישבן והירק, שיפור היציבות של הברכייק.

9. תראי לחיכוק המותניק (Hip Abductions)

- אופן ביצוע:

1. שכבי על הצד עק ראליים ישרות.
 2. הרימי את הראל העליונה לפי מעלה בכווית על 45 מעלות והחכיקי למק 5 שניות.
 3. הורידי את הראל באיטיות.
 4. חכרי על הפעולה 10-15 פעמים בל 3.
- מטרה: חיכוק שרירי הירק הצדדיים (Hip abductors), שיפור היציבות על הברכיים.

10. תראלי חצי סקוואט (Half Squats)

- אופן ביצוע:
 1. שימדי עק ראליים ברובב כתפיים.
 2. כופפי את הברכיים והורידי את האול עד שמגיע לכ-45 מעלות.
 3. חכרי למצב עמידה.
 4. בצעי 10-15 חכרות.
- מטרה: חיכוק שרירי הירק והברכיים, שיפור התפקוד היומיומי.

סיכום

תראליים לחיכוק הברכיים יכולים לסייע בהפחתת כאבים ושיפור התפקוד היומיומי. חשוב לבצע את התראליים בצורה נכונה ובהתאם להנחיות רופא או פיזיותרפיסט. התחילי באטיות והאבירי את העומס בהדרגה, חוק שמירה על תנועות מדויקות ונכונות. אק הכאבים מתמשכים או מחמירים, פני אייעול מקצועי.