

# מניעה ויציבה כאבי גב

## מניעה



### ישיבה:

את היציבה הנכונה בעמידה יש להעתיק גם לישיבה. למעשה, הלחצים המופעלים על עמוד השדרה במהלך הישיבה גדולים פי שניים וחצי מהלחצים המופעלים בזמן עמידה. לכן, אנשים שיושבים שעות רבות ברציפות, סובלים יותר מכאבי גב. חשוב לשבת בצורה נכונה, כדי שמשקל הגוף יחולק באופן שווה בין הירכיים והאגן.

- יש לשבת כשהישבן צמוד למשענת הכסא והגב זקוף.
- הירכיים צריכות להיות מקבילות. על כפות הרגליים להיות מונחות ביציבות על הרצפה, כשקו מקבילות זו לזו.
- על הכתפיים להיות משוררות כלפי מטה ולאחור.
- שמרו על ראש זקוף, כשהצוואר והעורף "ארוכים".



### הרמה:

- פסק את כפות הרגליים במרווח וייצב את עמידתך.
- כופף את ברכיך.
- כווץ את שרירי הבטן.
- קרב את החפץ ככל הניתן לגופך טרם ההרמה.
- הרם את החפץ דרך שרירי הרגליים בזמן הובלת המשא שמור על ברכיים כפופות מעט לשם שמירה על היציבות.



## מניעה

### מניעת נדקים לגב

כשאנו מקפידים לעמוד ולשבת בגוף יציב וזקוף, אנו חוסכים לחץ מיותר על השרירים ומונעים נזק אפשרי לאורך עמוד השדרה. יציבה נכונה הינה ענין של מודעות ושחירה על מספר כללים בסיסיים שיפרטו להלן, הגברת המודעות העצמית לאופן שבו אנו מחזיקים את גופנו תאפשר לזהות ולהיפטר מהרגלים מזיקים שפיתחנו במהלך השנים.

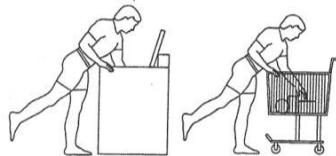
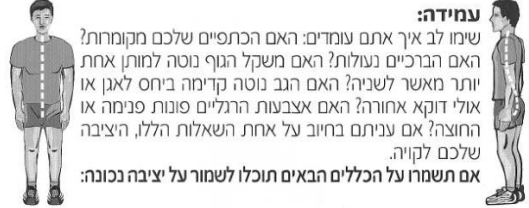
במצב של יציבה נכונה, השרירים צריכים להיות רפויים, אך עליהם לשמור בכל זאת על מתח מינימלי הנדרש להחזקת הגוף במצב זקוף. על עמוד השדרה להתעקל בצורה טבעית (Spine Natural): לא ישר ולא מקושת מדי.

### עמידה:

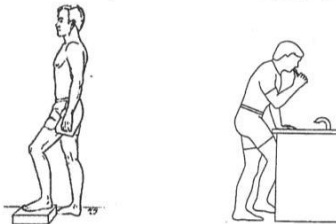
שימו לב איך אתם עומדים: האם הכתפיים שלכם מקומחות? האם הברכיים נעולות? האם משקל הגוף נוטה למותן אחת יותר מאשר לשנייה? האם הגב נוטה קדימה ביחס לאגן או אולי דוקא אחורה? האם אצבעות הרגליים פונות פנימה או החוצה? אם עניתם בחיוב על אחת השאלות הללו, היציבה שלכם לקויה.

אם תשמרו על הכללים הבאים ותכלו לשמור על יציבה נכונה:

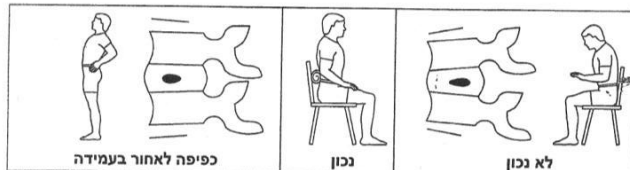
- עמדו כשכפות הרגליים מופרדות ברוחב המותניים. שימו לב שהבהונות פונות קדימה.
- עמדו בברכיים ישירות, פונות קדימה. חשבו על משקל הגוף היורד אל הרגליים ומתחלק ביניהן שווה בשווה.
- הבטן צריכה להיות מוכנסת פנימה ועל הישבן להיות מוכנס אף הוא במעט, לתמיכה בעמוד השדרה ולמניעת עקומה מופרזת בגב התחתון, תוך שמירה על הקשת הטבעית של הגב.
- הגב צריך להיות ישר וארוך תוך הקפדה על בטן אסופה פנימה, כדי למרכז את המשקל, כך שמשקל המין לא יטה קדימה או אחורה ביחס למפרק המותן.
- הכתפיים צריכות להיות מאוזנות ומוחזקות מעט למטה ולאחור, ללא מאמץ.
- הראש צריך להיות מאוזן בחופשיות מעל לצוואר. שימו לב שהצוואר ישר ולא נוטה קדימה או אחורה, ושהסנטר פונה מעט מטה.
- העיניים צריכות להיות בקו אופקי.



בכיוון קדימה לחפץ או ביצוע פעולה קצרה מעל גובה הברכיים, יש לרכון קדימה עם גב ישר ולהרים רגל ישירה אחת לאחור על מנת להוריד מתח מהגב התחתון.

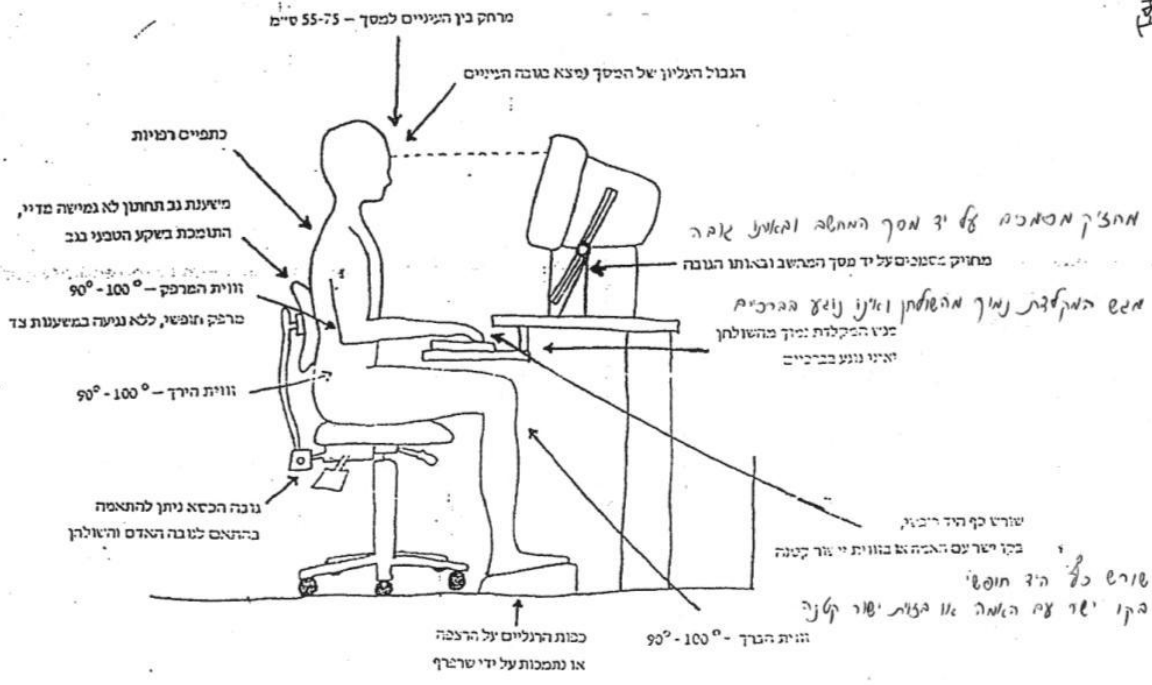


בעמידה ממושכת גם בעבודה וגם בבית מומלץ להניח רגל אחת על משטח מוגבה מעט ולהחליף בין הרגליים כל כמה דקות למשל כאשר שוטפים כלים, מבשלים או מצחצחים שיניים ניתן לפתוח דלת הארון מתחת לכיור ולהניח רגל אחת על התחתית הארון.



בישיבה מופעל לחץ רב על הגב התחתון והחוליות נמצאות בכיוון אשר מפעיל לחץ ממושך ולא מאוזן על הדיסקים הבין חוליתיים ולכן מומלץ בישיבה ממושכת להשתמש בכרית קטנה או מגבת מגולגלת לשמירה על הקשת של הגב התחתון. בזמן ישיבה ממושכת יש לקום כל 15-30 דקות ולבצע כפיפה לאחור עם הגב בעמידה כאשר הידיים מונחות על האגן.

# אראנומיה לתחנת מחשב



## ישיבה נכונה ברכב.. ..למה זה חשוב?

- בישיבה נכונה תהיה אתה השולט במקובית ולא המשלט על ידה.
- ישיבה נכונה תקטין את רמת המתח והעייפות בנהיגה, תמנע כאבי גב ועורף תפוס ותתרום ליטיות בחיי היומיום.
- תנוחה נכונה מאפשרת תגובה מהירה ונכונה למצבים שונים, כולל מצבי חירום, מבלי שיהיה עליך להחזיק עצמך בלב תיפול מהכיסא בסיבוב.
- ישיבה זקופה, כשכל הגב נוגע בכיסא בכל מצב - סיבובים ובלומות, מקנה תמיכה מקסימלית לגוף, ומאפשר שליטה מלאה ברכב.
- המנח של הגפה התחתונה בישיבה נכונה (ראה תמונה 1, 2, 3, 8), מבטיח לחיפה בעוצמה מקסימלית בעת הצורך ומפחיתה את עוצמת המכה שהגפיים סופגות בעת תאונה.
- הנטייה הטבעית במצב כזה תהיה ליישר את הגפיים ואז המכה עוברת ישר לשלד. במצב של גפיים כפופות, השרירים סופגים חלק ניכר מהאנרגיה.

**3. זווית משענת הגב -**  
זווית המשענת צריכה להיות כ- 100 מעלות, כשהידיים מונחות בקלות על ההגה.

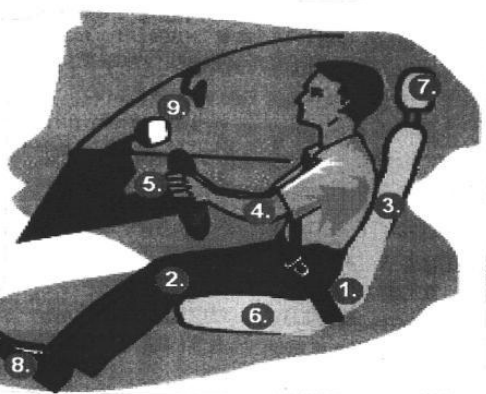
**2. מרחק המושב -**  
כיוון המדידה נעשה בעזרת דושת הבלם או המצמד, העקב מונח על הרצפה. הברך מעט כפופה (כ- 30 מעלות).

**1. ההתיישבות -**  
ישבן עמוק בתוך המושב, להרגיש עם האגן את משענת הגב, גב זקוף.

**9. כיוון יעיל למראות -**  
מראת המרכז: שדה ראייה הטוב ביותר לתנועה מאחורה. מראות הצד: יותר שדה ראייה לשביל, ופחות לרכב.

**8. רגל שמאל -**  
להניח על המדרס שנמצא משמאל לדוושות כל זמן הנהיגה (ברכב עם גיר

**4. אחיזת הידיים על ההגה -**  
שתי הידיים מונחות בקלות על ההגה משני הצדדים, בתפיסה קלה, כתפיים שמוטות, מעט כיפוף במרפקים.



**5. גובה ההגה -**  
לכוון כאשר אנו אוזחים בשתי הידיים, כפות הידיים תהיינה נמוכות בכ- 5 ס"מ מגובה הכתף.

**6. גובה המושב -**  
בהתאם לגובה הנהג. יש להקפיד על שדה ראייה מקסימאלי דרך השמשה הקדמית ושההגה לא יסתיר

**7. משענת הראש -**  
בגובה הראש, למרחק של 2-3 ס"מ מהראש-מבלי שתפריע לתנועת הראש לצדדים.

## תרגול כאבי גב

**את כל אחד מהתרגילים שלמטה לבצע למשך 5 עד 10 שניות. 10 חזרות \* 3 בכל יום**

### Low Back Pain Exercises

מתיחת שרירי הרגל  
האחוריים ע"י שרפרף  
וכיפוף לפניים



Standing hamstring stretch

עבור ממצב חתול  
למצב גמל וחזרה



Cat and camel

הנע את האגן לימין  
ולשמאל לסרוגין



Pelvic tilt

כפיפות בטן חלקיות



Partial curl

עמידה על 6. הרמת  
יד ורגל נגדיים  
במקביל באוויר. אח"כ  
להחליף צדדים.



Quadrupedal arm/leg raise

מתיחת הגב לאחור,  
רגליים צמודות לקרקע



Extension exercise

רגל על רגל בצורת  
הספירה 4. את הברך  
שבאוויר למתוח לכוון  
הרצפה



Gluteal stretch

הרמת הגוף הצידה  
תוך כדי תמיכה  
באמצעות כפות  
הרגליים והמרפק



Side plank

© 2008 RelayHealth and/or its affiliates. All rights reserved.

**לכאבי גב מומלצת פעילות אירובית כגון הליכה או אופניים למשך 20 דקות לפחות כ-3 פעמים בשבוע**