

דף הבית אודות המכללה מאמרים

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

שחיקת סחוס בברכיים? אין דבר כזה!

ענת, בת 62 מורה במקצועה:

" פניתי לרופא מומחה לברכיים בגלל כאבי ברכיים, הרופא רשם לי מרשם למשך כאבים והמליץ להתחיל פיזיותרפיה. לאחר 10 טיפולי פיזיותרפיה הרגשתי הקלה, והפיזיותרפיסט המליץ על המשך עבודה בפעילות גופנית מותאמת לצרכי".

"איך יתכן, אם כואבת לי הברך וקשה לי ללכת איך אבצע פעילות גופנית?? איך בדיוק אני יכולה לעשות ספורט? פניתי לחדר הכושר השכונתי והמדריך בחדר כושר בנה לי תוכנית עבודה בת שעה, הכוללת אימון על אופניים, וחיזוק שרירים כללי, לאחר חודשיים הכאבים חזרו, אני מיואשת מה עושים?"

כאבי ברכיים בכל גיל עלול להוות מטרד ולהפריע לתפקוד הנורמלי של האדם. ברוב המיקרים אנו שומעים כי הסיבה לכאב הוא, שחיקת סחוס. הספרות המחקרית עד כה מסבירה כי הפגמים בסחוס אינם תוצאה של שחיקה, והכאב לא נובע מחיכוך עצם בעצם! מסתבר כי הפגמים בסחוס מופיעים כחלק מתהליך ניווני הגורם לעיתים לכאב. לכן יש לומר כי **כאבי הברכיים הם על רקע ניוון הסחוס.**

ניוון הסחוס הינו בעיה ביולוגית ברקמת הסחוס שדומה לנשירת שיער. אצל בני אדם שנמצאים בסיכון להופעת ניוון סחוס נמצא שפעילות גופנית מותאמת למעשה היא המרשם הטוב ביותר להתמודדות עם הכאב ולהחלמה.

ענת היא דוגמה להרבה אנשים הסובלים מבעיות ברכיים שונות שסיימו טיפולי פיזיותרפיה ועליהם להמשיך באימון המותאם ספציפית לצרכיהם. ענת זקוקה "למרשם" מיוחד של תוכנית עבודה פיזית שמטרתה למנוע הישנות הבעיה ממנה היא סבלה.

פעילות גופנית טיפולית היא המרשם שהוכח מעל לכל ספק כבעל יכולת להשפיע על מצב הברך לאורך זמן. רק כדי לסבר את האוזן, נמצא שהשפעת פעילות גופנית גדולה בממוצע פי 1.7 יותר מהשפעתן של תרופות נוגדות דלקת. ההשפעה של הפעילות הגופנית היא כמעט מיידיית ונמשכת זמן רב יותר מהשפעתו של כל טיפול אחר.

אולם, יש צורך לדעת מהי התוכנית המתאימה בדיוק ל"ענת". יש צורך "לבנות", "לתפור" תוכנית כזו שענת תוכל להתמיד בה, ושתגרום לשיפור במדד הכאב, וכן ביכולות התנועתיות היום יומיות שלה.

מהי תוכנית העבודה המתאימה לענת? מהם התרגילים המתאימים לה? כיצד נבנה שליטה מוטורית? כיצד נשפר את הקשר הניוירי-מסקולארי? כיצד נבנה תוכנית עבודה בת 12 שבועות? האם הפעילות שניתנה לה בחדר כושר מספקת?

קורס "[מדריך לפעילות גופנית משקמת](#)" הינו קורס ייחודי של המכללה האקדמית בוינגייט. קורס זה מטרתו להכשיר מדריכי כושר גופני ובריאות בהדרכת אימון גופני לאוכלוסיות עם קשיים על רקע אורטופדי ונוירולוגי.

בקורס זה הסטודנט ידע ויתרגל בניית תוכנית אימונים עבור אנשים שסיימו תוכנית שיקום בפיזיותרפיה וזקוקים לתחזוקה גופנית משקמת ונכונה עבורם.

תוכנית הלימודים תעמיק את ידיעות הסטודנט בתחומי האנטומיה שלד-שריר, הנוירולוגיה, טכניקות עיסוי, קינסיולוגיה, והתעמלות רפואית.

היקף הקורס הוא 180 שעות כאשר 150 שעות מיועדים ללימודי תיאוריה, ו-30 שעות סטאז' בחדר הכושר השיקומי שבמכללה האקדמית בוינגייט. הקורס מתקיים בשלוחת תל אביב של המכללה, במרכז הספורט בהדר יוסף.

ד"ר סיגלית דסה-שלומוב, כתבה מרכזת הקורס קורס [מדריך לפעילות גופנית משקמת](#)