

פרויקט לקידום הבריאות וינגייט 2012

טיפול יציבה בגיל ההתבגרות

מגישות: ענת האוזר, מריאנה אידלמן, והדס ליאני

מנחה להוראה: תמי רביב

כשנתבקשנו ליצור פרויקט לרגל שנת אורח חיים בריא ופעיל בבית הספר, חיפשנו נושא משמעותי שיוכל לעניין את בנות חטיבת הביניים והתיכון מחד, ויתן להן כלים לפעילות גופנית בבית מאידך ובלבד שישאיר חותם על אורח חייהן בשגרת יומן.

פרויקט היציבה הנכונה בהחלט ענה לנו על כל המטרות.

מהו הפרויקט? הכנו שיעור מובנה המחולק לשלושה חלקים. השיעור נלמד במשך יום הוראה שלם בכל הכיתות.

פתיח - חלק עיוני (15 דק'): יציבה נכונה מהי? במה היא מתאפיינת? מהם השרירים הפועלים כחלק ממערך שמירה על יציבה נכונה? מהי מידת ההשפעה שלנו על היציבה וכיצד נוכל לתרום על מנת לטפח ולשמר מנחי גוף תקינים בהתנהלות היומיומית? מאילו מנחי גוף נמנע וכיצד? מהו הקשר בין פעילות גופנית ספציפית ליציבה נכונה וחיננית?

הרצאה - מטרת ההרצאה היא הכרת שרירי הליבה העמוקים- ה- multifidos הגבי, ה- transverse abdominis הבטני, שריר קרקעית האגן וחגורת הכתפיים והכרת הקשר בין קבוצות שרירים אלו ליציבה נכונה. אפיוני יציבה נפוצים בגיל ההתבגרות לצד חשיבות והדגשת הצורך בשאיפה ליציבה נכונה. אופן ההפעלה של אותם שרירים עמוקים והייחודיות שלהם ושל הפעילות באמצעותם. מהי יציבה נכונה וכיצד מתאפיינים מנחי עמוד השדרה כאשר היציבה נכונה או לקויה – נדבר על מנח עמוד שידרה מותני, גבי-חזי וצווארי ומנח חגורת הכתפיים כמכלול. ההרצאה תלווה בפלקט המציג תמונות של יציבה נכונה ולקויה על אופניה השונים לצד הסבר מילולי על מאפייניה.

חלק א- הרצאה פרונטאלית ויישום מעשי (15 דק')

חלק 1- הדגמה ויזואלית של שני סוגי יציבה נפוצים - קיפוזת מוגזמת, ולורדוזה מוגזמת, ע"י שתיים מהסטודנטיות ופנייה בשאלה אל התלמידות מה אינו תקין בתמונה המוצגת לפנייהן. לאחר השערות שיועלו נחזק ונסביר מהי היציבה הנכונה תוך הדגמה ויזואלית ודגשים ליציבה אופטימאלית. נציג את המצגת לצד ההסבר המילולי.

חלק 2- חשיבות שמירה וטיפול של יציבה נכונה, אסטטיקה וחינניות, בריאות, חיסכון אנרגטי של הגוף ומניעת פתולוגיות וכאבים בגיל מאוחר. בנוסף נדבר על הנטייה הנפוצה לקיפוזיס מוגזם המאפיין רבים בגיל ההתבגרות ואת הקשר הפסיכולוגי לתופעה. נוסף ונדבר על הפעולות אשר עשויות למנוע אותן (כמובן בתנאי שלא מדובר בפתולוגיה מבנית). נלמד לטפח את היציבה שכן, היא דינאמית, נכיר דפוסי תנועה ויציבה בסיסיים העשויים לשמר ולטפח מצבו האופטימאלי של הגב (ישיבה זקופה והליכה זקופה, תמיכה לגב בעת הצורך, נשיאת הילקוט על שתי הכתפיים, פתיחה של

בית החזה לעומת ה"סגירה" של חגורת הכתפיים, אורך עורפי לעומת קיצור מנח צווארי וכו'). נסכם בחשיבות טיפוח יציבה נכונה בגיל ההתבגרות.

חלק 3- הצגת חלק מן השרירים העיקריים הפועלים בתור המערך המייצב (ה- multifidos הגבי, ה-transverse abdominis הבטני, שריר קרקעית האגן וחגורת הכתפיים). מאפייני השרירים העמוקים ומאפייני ההפעלה של אותם שרירים בשל ייחודיותם. חשיבותם הרבה ותרומתם ליציבה הנכונה. נציג את הקשר בין תרגילי ערעור שיווי משקל גלובלי ומפרקי לבין טיפוח המערך המייצב של הגוף. לאחר הצגת השרירים בתמונות והדגמה ויזואלית על גוף האדם (אחת הסטודנטיות), יבצעו התלמידות התנסות בהפעלה של אותם שרירים בעמידה – שאיבות של הרחב הבטני וקרקעית האגן תוך הזדקפות, התארכות ושמירה על מנחי הגב התקינים – אגן נייטרלי, זקיפות של חלק טורקלי (גבי-חזי) ופתיחה של בית החזה וכתפיים לצד אורך של עמוד שדרה צווארי ואיסוף סנטר. יישום ההפעלה של אותם שרירים מייצבים יתקיים לצד הנחיות שוטפות המלוות בדגשים ודימויים המסייעים למודעות והפנמה של הקשר בין הפעולה הנעשית לבין ההשלכה הישירה שלה על היציבה.

חלק 4- התנסות בהליכה דינאמית באולם הספורט כאשר ספר מונח על ראשן של התלמידות תוך כדי יישום מנח הגו האופטימלי.

חלק ב' - התנסות מעשית בתחנות- תרגילי יציבה (20 דק'):

חלוקה לשלוש תחנות (חלוקת מדבקות בשלושה צבעים), שש וחצי דקות בתחנה. בכל אחת מן התחנות יישום - התנסות מעשית בשני תרגילי יציבה תוך הקשבה והפנמה של ההנחיות והדגשים לפעולה הספציפית.

תחנה מספר 1:

תרגילים מתפתחים בעמידה:

תרגיל 1 - בעמידה ברגליים מקבילות כאשר ספר מונח על הראש (בהתאם למידת יכולתן של התלמידות), הרחקת ירך בעמידה על רגל אחת- < הוספת כפיפת ירך תוך תנועתיות קדימה והצידה. התרגיל יתבצע תוך איסוף של שריר הליבה, התארכות של עמוד השדרה וייצוב חגורת הכתפיים.

*אופציות להקלה בדרגת הקושי: ללא הספר, ו/או תמיכה של קיר.

תרגיל 2- בעמידת פסיעה עם משקוליות בידיים (בקבוקי מים), קירוב שכמות תוך ביצוע חתירה מצב רחב- < מעבר לעמידה מקבילה לביצוע הרחקת כתף.

*דגשים: איסוף טבור אל עמוד השדרה תוך הארכת הגב לכיוון התקרה, שמירה על האגן הנייטרלי (כפי שצוין בחלקו הקודם של השיעור), סגירת שריר קרקעית האגן תחושה של איפוק לשירותים, להימנע משקיעה אל מפרק הירך של הרגל העומדת- ניסיון ייצוב שרירי באזור המייצב.

תחנה מספר 2:

תרגילים מתפתחים בעמידת שש ובישיבה:

תרגיל 1- בעמידת שש גיוס השריר הרחב הבטני והגבי תוך ייצוב עמוד השדרה, התמקדות בנשימה תוך גיוס השרירים הפועלים- < מעבר לניתוק יד תוך שמירה על מנחי הגב הנייטרליים, תחילה דינמי ושילוב ייצוב סטטי בהמשך- < הוספת ניתוק רגל נגדית ליד ושמירה על יציבות תוך כדי ביצוע 'שאיבות' וגיוס השרירים המדוברים- < מעבר לעמידת מרפקים בסיום לשאיבות קיר הבטן הקדמי והאחורי במנח הסטטי.

* אופציות להקלה בדרגת הקושי: ניתוק יד ורגל לסירוגין מבלי להישאר במנח הסטטי, במקום עמידת מרפקים להישאר בעמידת שש.

*דגשים: בעמידת שש לא ליצור הקשתה בעמוד השדרה המתני ולא קימור של הגב העליון - לשמור על רצף וריווח בין חוליות הגב לכל אורכו. שמירה על נשימה רציפה לאורך כל התרגיל בזמן איסוף השרירים העמוקים, לדמיין מחוך בטן וחוט ארוך לאורך הגב, חגורת כתפיים יציבה לא לשקוע על מפרקי הכתף ולהרחיקם מהאוזניים.

תרגיל 2- בישיבה מזרחית או ישיבה שלמה - ביצוע רוטציות לעמוד שדרה תוך תנועתיות ידיים- <מעבר לחיזוק חגורת הכתפיים וזוקפי הגב ע"י ביצוע פעולת קירוב השכמות והורדה דינאמית של השכמה כלפי מטה באמצעות מנח ה- W בידיים תוך שמירה על ישיבה בגב זקוף.

*דגשים: יש לשמור על מנח גב זקוף לאורך כל התרגיל למרות הקושי שבביצוע, לחשוב על אותם איברים המשתתפים בפעולת ה- W מתיחה (סטרט'צ) בזמן הביצוע (תנועת השכמות כפי שהוצגה במצגת בחלק המילולי).

תחנה מספר 3:

תרגילים בשכיבה על הגב והבטן:

תרגיל 1- בשכיבה על הבטן- < ביצוע איסוף שריר הליבה ותנועתיות חוליות הגב התחתון- < ניתוק ידיים לסירוגין- < ניתוק בית החזה.

*דגשים: בעת איסוף הרחב הבטני הגבי וקרקעית האגן יש לנתק טבור מן המזרן ולהאריך את הגב התחתון, לבטל הקשתה מוגזמת בעת ניתוק הידיים ובית החזה, להימנע מכיווץ הישבן ולהתמקד בעבודה מייצבת של הבטן והגב לכל אורכו.

תרגיל 2- בשכיבה על הגב- < רגליים בזווית 90/90 ביצוע שאיבות ואיסוף שרירי הליבה, ייצוב חגורת הכתפיים על הקרקע- < הנעת האגן והרגליים מצד לצד באיטיות תוך שמירת הזווית ברגליים.

*אופציות להקלה בדרגת הקושי: הורדת עקבים על הקרקע או הקטנה של הזוויות בין מפרקי הירך- הבטן והשוק-ירך.

*דגשים: יש לייצב חגורת כתפיים ולאפשר תנועה בחוליות הגב התחתון, להימנע מניתוק הכתף הנגדית, להימנע מ"הקפצת" הבטן החוצה, לאפשר לטבור לשקוע לכיוון הגב, לשמור על ניטרליות של האגן – לא לבטל קשת טבעית בגב תחתון וגם לא להגזימה.

חלק ג' - סיכום הפעילות בקבוצות, הנחייה לפעילות בבית וחלוקת פרוספקטים (5 דק'):

סיכום ההתנסות המעשית, חלוקת פרוספקט אישי בו פירוט מנחי היציבה הנכונה, עשרה דגשים כלליים לעבודה ספציפית של שרירי הליבה (שרירים מייצבים) ושמירה על מנחי הגב האופטימאליים, המלצות להתנהלות כללית בהקשר ליציבה נכונה ותיאור התרגילים שבוצעו בשיעור כולל דגשים עיקריים לביצוע אישי בבית.

להלן עשרה דגשים / כללים לעבודה עם שריר הליבה וחגורת כתפיים בתרגילי יציבה :

- * התארכות הגו מעצם הזנב לקדקוד.
- * איסוף שרירי הרחב הבטני, קרקעית האגן והמולטיפידוס הגבי לכיוון מרכז הגוף.
- * עבודה במנח אגן נייטרלי, עקומת גב מותנית טבעית.
- * ערעור שיווי משקל, תוך ניסיון איזון מחדש ותוך שמירה על עקומות הגב הנורמליות.
- * בית חזה פתוח ורחב ולא סגור ומכווץ.
- * שכמות מרווחות אך יציבות ומושכות כלפי מטה.
- * כתפיים רחוקות מאוזניים ועורף ארוך תוך איסוף סנטר.
- * לעבודה עם קרקעית האגן – תחושת איפוק לשירותים בהוצאת אוויר.
- * לעבודה עם הרחב הבטני והמולטיפידוס הגבי- איסוף טבור לכיוון הגב וסגירת רוכסן ג'ינס דמיוני תוך הזדקפות הגב וצמיחה כלפי מעלה
- * שחרור אחזקות מיותרות ומתח מיותר באזור העורף, חגורת הכתפיים והגב התחתון ואיסוף שריר הליבה תוך שמירה על אזור מרכז הגוף חזק.