

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < ניוזלטר המכללה האקדמית בוינגייט  
< ידיעון 2012 < ידיעון ספטמבר 2012 < כתבות ניוזלטר ספטמבר 2012 <

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

### כאבים בגב התחתון בעת ההריון – דרכי התמודדות ומניעה

אזור הגב בדגש על החלק התחתון (המותני) כאוב רבות על רקע השינויים החלים במרכז הכובד על רקע העלאת המסה בעת ההריון.  
בעת ההריון, שרירי הגב התחתון לא יהיו חלשים אלא דווקא מקוצרים בגלל פיזור העומסים השונה על עמוד השדרה והשרירים במקום.

מכאן שגם התרגילים הנכונים יהיו תרגילים להארכת שרירי הגב בכללותו בדגש על הגב התחתון, תרגילים לשיפור גמישות השרירים בגב התחתון כמו גם שמירה על תנועתיות תקינה של עמוד השדרה המותני והאגן – כל אלו יכולים להפחית בצורה משמעותית ואף ליצור חיזוק מספק שימנע את כאבי הגב התחתון הטורדניים הללו.

שאלנו את אנשי המקצוע של המכללה האקדמית בוינגייט והחלטנו להביא לכם את המלצותיהם.  
תרגילים רלבנטיים יכללו בין היתר:

**\*\*גלגולי אגן לפנים ולאחור בשכיבה על הגב עם ברכיים כפופות**  
**\*\*תרגילים לשיפור תנועתיות אגן וייצובו תוך ערעור שיווי משקל במנחי הטיית גו לפנים עם תמיכה ועמידת שש**

**\*\*הרמות אגן עם דגש על בטן אסופה והפעלת שרירי הישבן**

את התרגילים רצוי לבצע בהשגחה של **מדריכי חדר כושר** מוסמכים.

חשיבות תרגול גלגולי האגן והדגשת היציבה הנכונה בעת ההריון מקבלים משנה תוקף, שכן בעת ההריון, ככל שהוא מתקדם והרחם גדל, מרכז הכובד משתנה ונע קדימה, דבר שגורם להדגשת מנח ה APT (סיבוב/גלגול האגן לפנים) ועל מנת להישאר בקשר עין עם הסביבה – האישה תזדקף ותמשוך את הכתפיים והשכמות לאחור – דבר שיבליט עוד יותר את סיבוב/גלגול האגן לאחור וההקשתה המודגשת במוותנית ועלול לעורר כאבי גב תחתון ברמה חריפה יותר. מכאן שהמודעות של האישה בהריון ליציבתה חיונית למניעת הכאבים הללו כמו גם לשיפור ההרגשה הפיזית והנפשית. בהקשר ליציבה והחזקת גוף נכונה חשוב מאוד להתייחס גם לקיר הקדמי ולשרירי הבטן.

שרירי הבטן נמתחים במהלך תשעת חודשי ההריון עד לפי שלוש מאורכם המקורי ובנוסף עליהם לתמוך בתכולת הבטן הגדלה. לכן יש לחזק שרירים אלו טרם ההריון, במהלכו ולהמשיך לעבוד על חיזוקם מייד לאחר הלידה.

שרירי בטן חזקים תומכים בתכולת הבטן, תומכים בעמוד השדרה המותני מצידו הקדמי ומונעים את הגדלת הלורדוזה המותנית ותורמים ליציבה (כפי שראינו מקודם). בכך יכולים להפחית כאבי גב תחתון במיוחד בהריון מתקדם.

כמו כן, עבודה על שרירי בטן בהריון תקטין את מידת התארכותם, תשמר את כוחם, תמנע את הידלדלותם ותשמור על גמישותם.

שרירי בטן חזקים יכולים לסייע לשלב השני של הלידה (שלב יציאת התינוק). מבחינת עבודה גופנית זהו השלב בו נדרש מהאישה המאמץ הגופני הגדול ביותר בתהליך. שרירי בטן חזקים יסייעו לשיתוף פעולה טוב יותר של היולדת ולקיצור שלב זה בלידה.

בנוסף, עבודה על שרירי בטן בהריון מגדילה את מודעות האישה אליהם ומעודדת חזרה מהירה לעבודה עליהם אחרי הלידה.

חשוב להתחיל מתרגילים פשוטים שמגייסים את שרירי הבטן לפעולה מבלי ליצור עומס פוטנציאלי על הגב. כך למשל נתחיל מתרגיל גלגולי/סיבובי האגן בשכיבה על הגב עם ברכיים כפופות תוך סינכרון הנשימה וכיווץ הבטן בעת הצמדת המותנית לרצפה.

חשוב מאוד להיעזר בפיזיותרפיסט או איש מקצוע אחר, דוגמת [מדריך חדר כושר](#) המוכשר לנושא לשם בניית תוכנית מתאימה לצרכים של האישה בהריון הכוללת את תרגילי חיזוק ומתיחות על פי מה שנרשם כאן ליצירת קרקע עבודה טובה לשלב הנוכחי ולהמשך הדרך גם לאחר הלידה.

#### על הכותב: עופר צחר

פיזיותרפיסט מוסמך (B.P.T), בוגר אוניברסיטת חיפה ומתמחה בתחום הטיפול האורתופדי, פציעות ספורט ואימון ושיקום תנועתיות בשיטת ה-PhysioFitness+.  
מרצה בשלוחות המכללה האקדמית [בוינגייט](#) (הדר יוסף, ראשל"צ ואשדוד) ב [קורס מדריכי חדר כושר](#) וקורסים נוספים.

דואר אלקטרוני: [oferz@hotmail.com](mailto:oferz@hotmail.com) טלפון נייד: 052-3296994 לקבל באתר "[המרכז](#)

[הישראלי לאסטרטגיות למידה](#)"