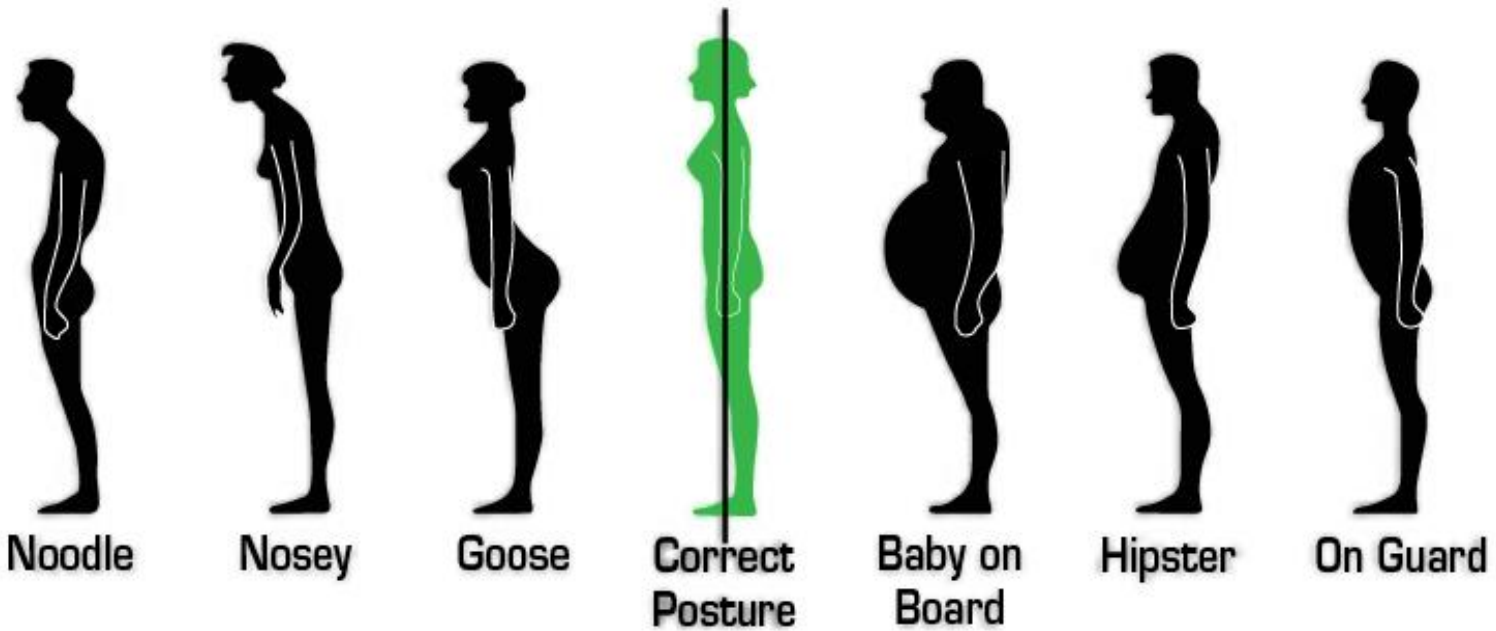


מגמת טיפוח היציבה

ראש מגמה: ד"ר נילי שטיינברג



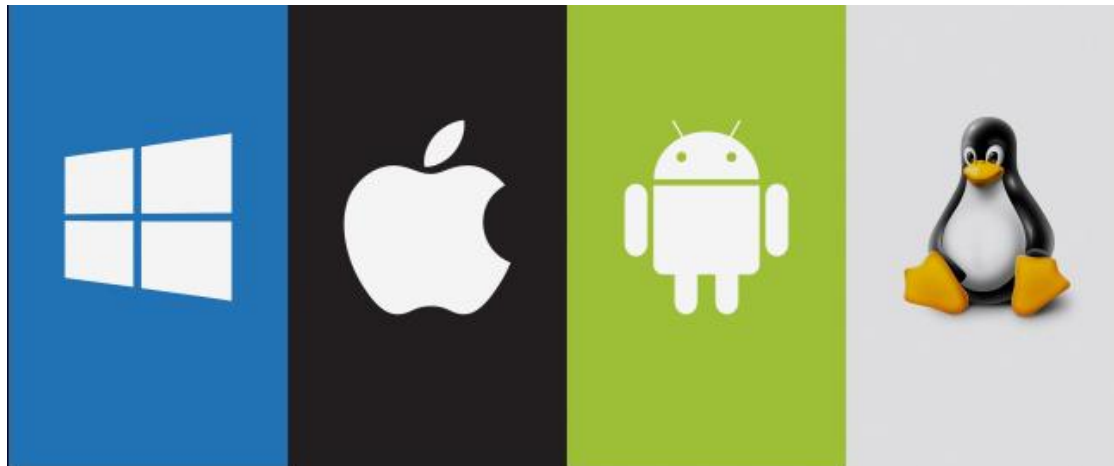
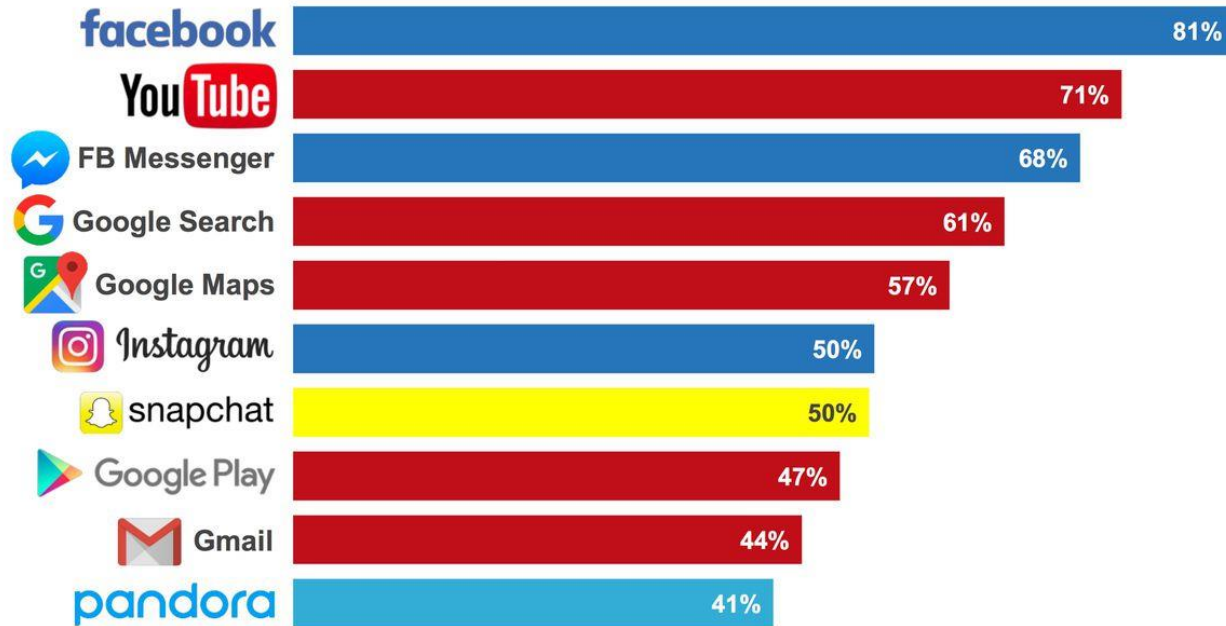
מה אנחנו עושים?



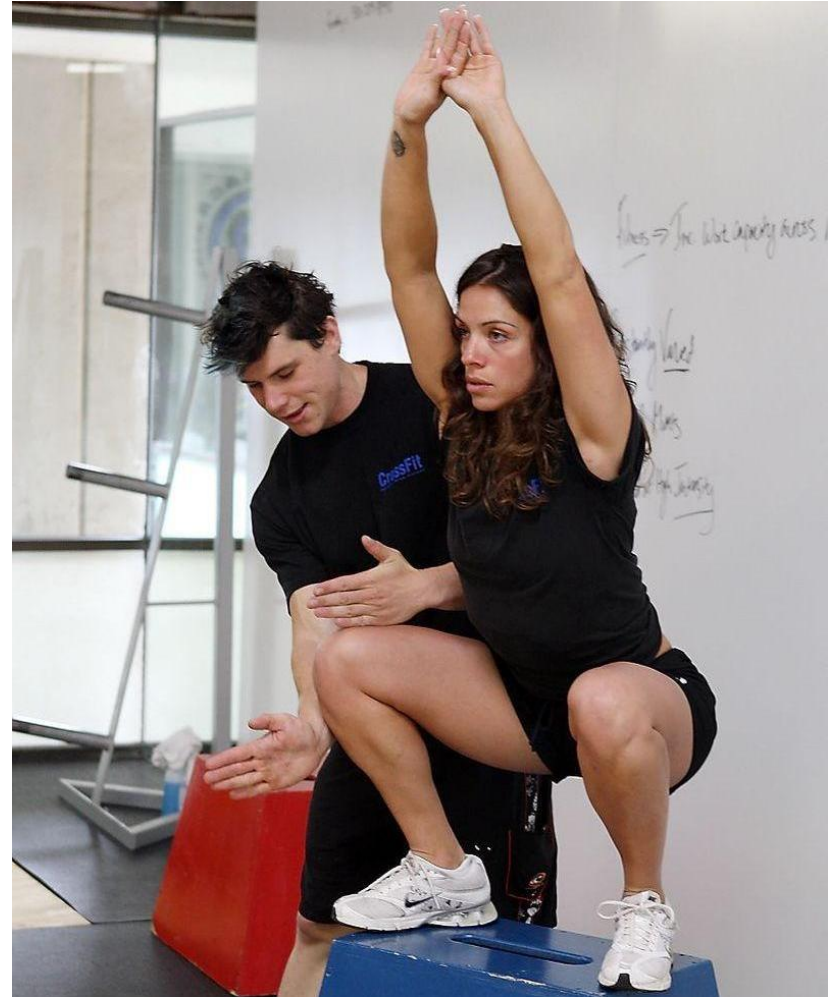
מערכת הפעלה לעומת אפליקציות

Top 10 Mobile Apps by Penetration of App Audience

Source: comScore Mobile Metrix, U.S., Age 18+, June 2017



ביצועי שיא לעומת בניית תשתית תנועתית



מקרה מספר 1

- א', בן 21, שחקן טניס ברמה בין לאומית.
- הופנה על ידי מאמן הענף לבניית תוכנית משלימה
- **רקע:** כאבי ברכיים, כאבי גב תחתון, דלקות חוזרות בכתף
- **ממצאים:** טווח תנועה מוגבל בכפיפת ירך (Lunge), טווח תנועה מוגבל בכפיפה גבית בקרסול (Squat), חולשה בייצוב הגו כנגד רוטציה. מגבלה אסימטרית בטווחי הרוטציה בירך. יציבה מעט קיפוטית.



- אחרי חצי שנה –
משחק כמעט ללא כאבים
שיפור במרכיבי כושר ייחודיים

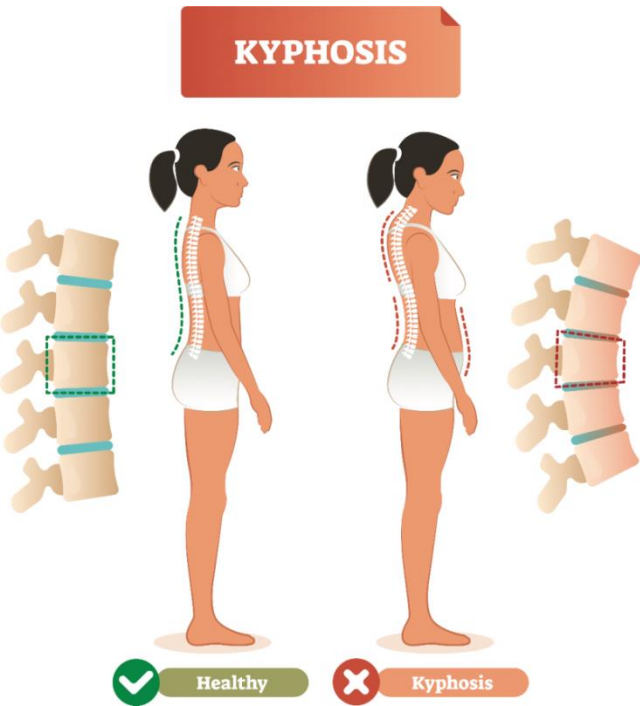
מקרה מספר 2

- ר', בן 19, טריאתלט. נמצא ברשימת 10-ת הטרילטלים הטובים בעולם (עד גל 23).
- הופנה על ידי מאמן הענף לבניית תוכנית משלימה
- רקע: כאבים חוזרים במפשעה ובגב התחתון (בצד הנגדי). דלקות חוזרות בגיד אכילס.
- ממצאים: מספר מגבלות אסימטריות בטווחי התנועה, חולשה תפקודית אסימטרית בשרירי הליבה, חולשה במייצבי השכמות...
- אחרי שנה – עונה מוצלחת במיוחד ללא פציעות רציניות כמעט ללא כאבים



מקרה מספר 3

- ת', הים בת 21, קצינה ביחידת מודיעין מיוחדת
- הופנתה על ידי ההורים בגיל 14 בגין יציבתה
- ממצאים: קיפוזיס בינונית על רקע מבני-תורשתי
- תהליך: 4 שנים של מפגשים על בסיס שבועי
- תוצאות:



שיפור קוסמטי ניכר

בטחון עצמי

מודעות גופנית גבוהה

עיסוק קבוע בפעילות גופנית

מקרה מספר 4

- מ', בת 94, מורה לתנועה ולמחול
- פנתה אלי אחרי ההרצאה שנתתי בקורס תנועה לגיל המבוגר
- **ממצאים:** אטרופיה וחולשה ניכרת בגפיים התחתונות אחרי החלפת מפרק הירך. קושי רב לקום מהכיסא, הליכה עם הליכון בלבד.
- **תהליך:** 1-2 מפגשים של שעה בשבוע...

- **תוצאות:**

קימה מהכיסא
הליכה נורדית
התחילה לצאת מהבית



אז מה לומדים במגמה?

- מבדקי שרירים (MMT ומבדקים פונקציונאליים)
- מבדקי גמישות ושיטות לשיפור טווחי תנועה
- אנטומיה, קינזיולוגיה וביומכאניקה של עמוד השדרה ושל שרירי הליבה
- בדיקות יציבה וליקויי יציבה
- אנטומיה של מערכת העצבים
- גישה פונקציונאלית לחיזוק שרירים
- מערכת הנשימה וטכניקות נשימה שונות
- יסודות המגע והטיפול המנואלי
- ... המון המון תרגילים

צוות המגמה

- ד"ר נילי שטיינברג – ראש המגמה
- יעל רובין – בוגרת המגמה, פיזיותרפיסטית
- ד"ר מאיה עבאדי - פיזיותרפיסטית
- שלי בר סלע – פיזיותרפיסט
- חנן רפפורט – בוגר המגמה, פיזיותרפיסט
- גלית טננבאום – בוגרת המגמה
- פיליפ הלפרט – בוגר המגמה

בואו להיות "יחידת עילית" בתחום היציבה והתנועה

