

מדריך חינמי

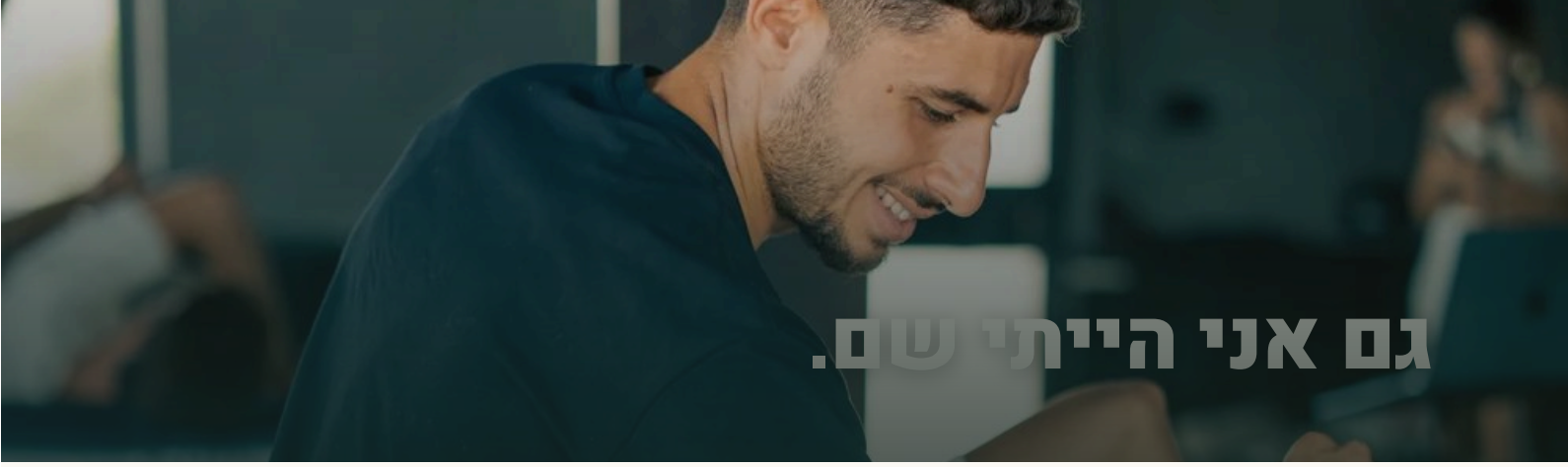
5 הסיבות שהכאב חוזר.

ומה לעשות במקום. למי שכבר ניסה הכל, והכאב חזר. בסוף: שלוש בדיקות שאפשר לעשות בבית, היום, עם סרטון הדגמה לכל אחת.

גל עדיקה

ספורט תרפיסט · Gal Adika Movement & Clinic · אור עקיבא

galadika.com



גם אני הייתי שם.

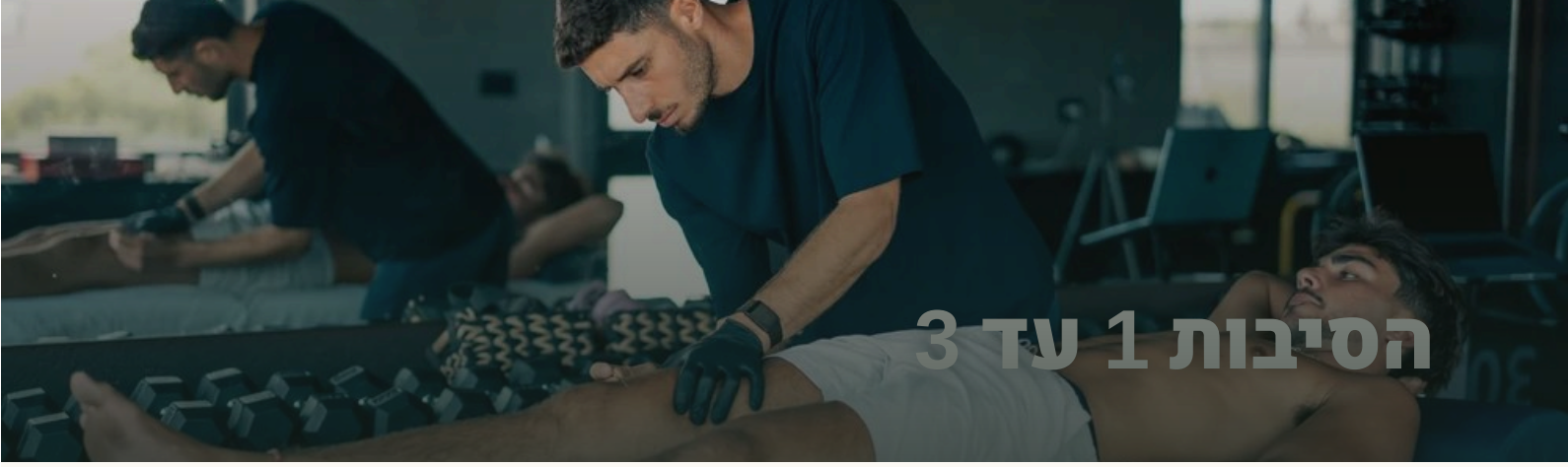


אחרי שחוויתי 2 פריצות דיסק וכאבים כרוניים, יצאתי למסע חקירה אישי כדי להבין מה באמת עוזר. היום אני יודע שכל אחד יכול לעשות הכל עם הגוף שלו — עם קצת מאמץ ודיוק בתנועה.

במדריך הזה אספתי את חמש הסיבות שאני רואה שוב ושוב בקליניקה אצל אנשים שכבר עשו פיזיותרפיה, טיפולים ותרגילים מיוטיוב, והכאב ירד לרגע וחזר.

> הכאב כמעט אף פעם לא הבעיה. הוא הסימפטום. כשמטפלים רק בו, הוא חוזר.

בסוף המדריך יש שלוש בדיקות קצרות שתוכל לעשות בבית עוד היום, כל אחת עם סרטון הדגמה שלי, כדי להבין איפה אתה עומד. זו נקודת פתיחה לשיחה, לא אבחון.



הסיבות 1 עד 3

1 טיפלו בסימפטום, לא בשורש

עיסוי, חימום, כדור. הכאב ירד לשעה וחזר, כי המקום שכואב הוא לרוב לא המקום שגורם לכאב. גב תחתון שכואב בגלל ירך נוקשה, ברך שכואבת בגלל כף רגל שקורסת.

במקום: אבחון תנועתי שמוצא מאיפה זה מתחיל, ורק אז טיפול.

2 חזרת לאותו דפוס תנועה

הגוף זז כמו שהוא התרגל לזוז. אם הכיפוף, הסקוואט או ההליכה שלך לא השתנו, העומס חוזר לאותו מקום, והכאב איתו.

במקום: ללמוד מחדש שתיים או שלוש תנועות בסיס, לאט ובדיוק, עד שהן שלך.

3 מנוחה במקום עומס מדורג

"תנוח ויעבור". לפעמים זה נכון לשבוע. אחרי זה הרקמה נחלשת, והחזרה לפעילות כואבת עוד יותר. רקמה מתחזקת מעומס נכון, לא מהיעדר עומס.

במקום: לחזור לפעילות בהדרגה, עם עומסים שנבנים משבוע לשבוע.



הסיבות 4 ו-5

4 חסר כוח ויציבות במקום הנכון

מוביליטי בלי כוח הוא טווח שאי אפשר לשלוט בו. ברך שקורסת פנימה, גב שמתעגל תחת משקל, כתף שנופלת קדימה. כל אלה חוסר כוח, לא חוסר מזל.

במקום: אימון כוח מדורג, מכוון לרקמה שנפצעה ולשרירים שאמורים לייצב אותה.

5 אין תוכנית, יש אוסף תרגילים

חמישה סרטונים מיוטיוב, שני תרגילים מהפיזיותרפיסט, משהו מחבר. בלי סדר, בלי התקדמות, בלי מישהו שבודק מה השתנה. אחרי שבועיים מפסיקים.

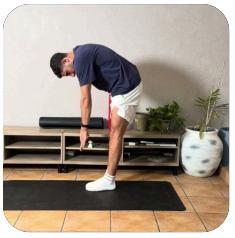
במקום: תוכנית אחת, עם שלבים, עם מדידה ביום 1 וביום 30, ועם מישהו שאחראי עליה.

מי שרוצה שינוי אמיתי ומוכן לעבוד בשבילו, מגיע לחיים בלי כאב. מי שמחכה שהכאב יעבור לבד, בדרך כלל מחכה הרבה.



שלוש בדיקות לבית, היום

דקה כל אחת. אל תחפש ציון, חפש הבדל בין הצדדים, כאב, או תנועה שאתה "עוקף".
לוחצים על התמונה או סורקים את הקוד לסרטון ההדגמה. אם משהו כואב בחדות, עצור.



1 כיפוף קדמי

עמוד ברגליים ישרות וכיפוף קדימה לאט, ידיים לכיוון הרצפה. חזור לאט.

מה לחפש: גב שמתעגל בבת אחת, כאב שיורד לרגל, או ידיים שנעצרות הרבה מעל הברך.

לסרטון ההדגמה

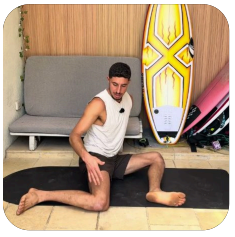


2 סקוואט עמוק

רגליים ברוחב כתפיים, רד לאט כמה שאתה יכול, עקבים על הרצפה.

מה לחפש: עקבים שעולים, ברכיים שנכנסות פנימה, או עצירה הרבה לפני שהירך מגיעה לגובה הברך.

לסרטון ההדגמה



3 ישיבת 90-90

ישיבה על הרצפה, שתי הברכיים ב-90 מעלות, רגל קדמית ורגל אחורית. מחליפים צד בלי ידיים.

מה לחפש: צד אחד שלא מגיע לרצפה, אגן שבורח אחורה, או שאי אפשר להחליף צד בלי להיעזר בידיים.

לסרטון ההדגמה

מצאת משהו? זה בדיוק מה שבודקים באבחון.

50 דקות של בדיקה, מציאת השורש ותוכנית אישית. השיחה הראשונה ללא התחייבות וללא תשלום.

קבע פגישת אבחון באתר

או בוואטסאפ:
055-776-7255
אור עקיבא ואונליין