



**מיכל שנהר**

...אוסטאופתיה ופיזיותרפיה...

## תרגילים שניתן לעשות בזמן העבודה:

את המתיחות יש להחזיק כ – 10 שניות ורצוי לחזור 2-3 פעמים על כל מתיחה.

1. מתיחות צוואר - מתח את הצוואר לצד ימין (אוזן ימין לכתף ימין), לצד שמאל (אוזן שמאל לכתף שמאל), בסיבוב ולמטה. יש לעשות את התנועות לאט ולהשאר בתנוחה בה מורגשת המתיחה לכ – 10 שניות.
2. תנועות כתפיים – סובב את הכתפיים קדימה ואחורה כ – 7-10 פעמים לאט. הרם את הכתפיים לכיוון האזניים והרפה כ – 7-10 פעמים.
3. חבר את הידיים מאחורי הכסא וכווץ את השכמות לכיוון עמוד השדרה. השהה תנוחה זו לכ – 10 שניות.
4. מתיחת שרירי שורש כף היד – יישר את המרפק קדימה כאשר כף היד כלפי מטה. כופף את שורש כף היד כלפי מטה בעזרת היד השניה. המתיחה צריכה להיות מורגשת בצד החיצוני של המרפק. השהה תנוחה זו לכ – 10 שניות. באותה תנוחה עם מרפק ישר אך עם כף היד כלפי מעלה כופף את כף היד בעזרת היד השניה כלפי מטה. כעת המתיחה תהיה מורגשת בצד הפנימי של המרפק. השהה תנוחה זו לכ – 10 שניות.
5. תנועות עמוד שדרה – סובב את עמוד השדרה ימינה ושמאלה לאט כ – 5 פעמים לכל כיוון.
6. שים יד על המותן והשען עם הגוף לאותו כיוון על מנת למתוח את הצד השני. כדי להגביר את המתיחה ניתן להעביר את היד השניה מעבר לראש לכיוון המתיחה. השהה את תנוחת המתיחה לכ – 10 שניות.
7. מתיחת שרירי הישבן – הרם את הברך לכיוון הכתף הנגדית עד שמתחה מורגשת בשרירי הישבן. השהה תנוחה זו לכ – 10 שניות.
8. מתיחת שרירי ההמסטרינגס – הרם רגל ישרה גבוה ככל האפשר. ניתן גם להתכופף לכיוון הרגל הישרה כדי להגביר את המתיחה. השהה תנוחה זו לכ – 10 שניות.