

פילאטיס שיקומי – חוזרים לעניינים



המצאת הפילאטיס במאה הקודמת שינתה בתחילה רק את עולם הריקוד. מאות רקדנים החלו לתרגל את השיטה כדי להשיג שליטה טובה יותר, גוף חטוב יותר והבנה כיצד להשתמש בשרירים הנכונים. עם הזמן, החל פיתוח אינטנסיבי של לימוד הפילאטיס ופיזיותרפיסטים החלו לחקור את השיטה כדי לבחון היכן ניתן להשתמש בה בתהליך השיקום של אנשים הזקוקים לכך. לאחר שנים הלכה והתבססה שיטה שלמה המכונה Pilates Based Exercises, המיועדת כולה לעולם

השיקום. בעזרת פילאטיס שיקומי ניתן להשיג שליטה טובה יותר בשרירים אותם נדרשים להפעיל בשיקום, מודעות לפעילות השונה של הגוף בזמן פציעה והגדלת טווח התנועתיות של מפרקים ושרירים פגועים.

פילאטיס שיקומי – מקרים רלוונטיים

ליקויי יציבה

בין בני האדם ישנם כאלו המתקשים לעמוד זקוף. הם הולכים בצורה עקומה, אינם מסוגלים לשבת ישר ולעיתים הדבר מתבטא בהטיות ראש לכיוונים שונים. מצבים אלו גורמים לניוון של השרירים בהם אינם נעשה שימוש, ומהצד השני, לפעילות יתר ושחיקה של השרירים האחרים. פילאטיס שיקומי מעניק את האפשרות להכניס לשימוש את השרירים המנוונים, להחזיר אותם לפעילות וכך להוריד גם מהעומס על השרירים האחרים. פעילות של כלל השרירים הנדרשים ליציבה ישפרו אותה ויעניקו את האפשרות ללכת ולעמוד זקוף וישר.

שיקום מקצוענים לאחר פציעה

תחומי הספורט עלולים לגרום לפציעות שונות. בין אם מדובר על קריעת שריר, שברים או רצועות – הדבר עלול להתבטא בטווח תנועה מוגבל, קושי במפרקים ואפילו להשפיע על חיי היום-יום. כדי להימנע ממצבים אלו רצוי לבצע תרגילים מונעים מראש, ובמידה וקרחה תאונה או פגיעה – להתמקד מיד בתרגילים שיקומיים המאפשרים לגוף לפצות על הפגיעה, להימנע משחיקת שרירים מיותרת ולהיכנס חזרה לפעילות מוקדם ככל האפשר.

נשים לאחר לידה

כל אישה שחוותה היריון ולידה תוכל להעיד שאלו חוויות מעצימות, גדולות ומשנות חיים, אך באותה המידה יכולות להיות טראומטיות לגוף החווה אותן. פילאטיס שיקומי לאחר לידה יתמקד לרוב באזור רצפת האגן הנדרש לשוב לעצמו לאחר השינוי שחווה, אך לעיתים ישנו צורך גם בתרגילים עבור חזרה ליציבה וכאבי גב וכתפיים שעלולים להתעורר עקב הנקה בצורה שאינה נכונה.

כאבי גב תחתון

אחוז לא מבוטל מהאוכלוסייה יכול לספר כי הגב התחתון מטריד אותו. ישנם כאלו החווים זאת ככאבים, אחרים חשים זאת כדקירות ויש כאלו שפשוט מודעים לכאבי הגב שלהם לאורך כל היום. פילאטיס שיקומי מאפשר לחזק את השרירים באזור, להפסיק שימוש לא נכון בשרירים העמוקים ולהקל מעט על הפעילות האינטנסיבית אותה הם חווים. זה הזמן שלך להתחיל! ניתן ליצור איתנו קשר ונשמח לעזור בתהליך. ניפגש..