



מטפל:	תאריך:	מטופל:	תוכנית תרגילים:
ד"ר נחמה מילסון בן-גרשון	04.05.2026	Patient Pain Free Space	גב תחתון 1

שימו לב: קודם כל לרופא. אל תתחילו את התרגילים ופנו לרופא אם הכאב:

- אינו מוכר לכם או הופיע לראשונה;
- מקרין לרגל מתחת לברך, או מלווה בנימול, עקצוץ או חולשה ברגל או בכף הרגל;
- מלווה בחוסר תחושה באזור הפרינאום, פנים הירכיים או הישבן (האזור שנוגע באוכף);
- מלווה באובדן שליטה על מתן שתן או צואה;
- מלווה בעלייה בחום, צמרמורות או תחושה כללית רעה;
- הופיע לאחר נפילה, תאונה או חבלה אחרת;
- חזק מאוד, מתמשך, אינו שוכך במנוחה או מעיר אתכם בלילה;
- מלווה בירידה במשקל ללא הסבר;
- הופיע על רקע אוסטאופורוזיס, מחלה אונקולוגית או שימוש ממושך בסטרואידים;
- מלווה בחולשה מתגברת ברגליים או בהפרעה בהליכה ובשיווי המשקל.

כפיפה קדימה בישיבה

שבו על כיסא, עגלו בעדינות את הגב ומתחו את הידיים קדימה ומטה, לכיוון כפות הרגליים. תנו לראש ולידיים להישמט בחופשיות. תרגישו מתיחה קלה ונעימה לאורך עמוד השדרה. נועו בשלווה, ללא תנועות חדות, והישארו בטווח הנוח.

וידאו: <https://youtu.be/GrWP8fLx0-g>



כיצד לשכב ולקום מהמיטה

זו פחות תרגיל ויותר דרך בטוחה לשכב ולקום ששומרת על הגב התחתון. כדי לשכב, שבו על קצה המיטה, ואז התגלגלו על הצד תוך הרמת הברכיים הכפופות אל המיטה, ושמרו על גב ישר וללא סיבוב. כדי לקום, בצעו את התנועה בסדר הפוך: תחילה התגלגלו על הצד, אחר כך הורידו את הרגליים והתרוממו בעזרת הידיים.



שחרור לחץ מהגב התחתון, רגליים על כיסא

שכבו על הגב והניחו את השוקיים על מושב הכיסא כך שהירכיים והברכיים כפופות בזווית של כתשעים מעלות. פשוט הירגעו בתנוחה זו, ואם תרצו מתחו את הידיים מאחורי הראש. זוהי פריקת עומס עדינה לעמוד השדרה, נעימה במיוחד בבעיות בדיסקים המותניים.

וידאו: <https://youtu.be/Zvfxgiqlsh4>



הטיית אגן, משיכת בטן בשכיבה

שכבו על הגב כשהברכיים כפופות וכפות הרגליים על הרצפה. משכו בעדינות את הבטן פנימה, כאילו מקרבים את הטבור לעמוד השדרה, ובו זמנית הצמידו את הגב התחתון לרצפה. כך מופעלים שרירי הליבה העמוקים. החזיקו כמה נשימות רגועות והירגעו. חזרו לפי ההרגשה.

וידאו: <https://youtu.be/44D6Xc2Fkek>



מתיחת גב, שתי ברכיים אל החזה

שכבו על הגב על הרצפה או על המיטה ומשכו בעדינות את שתי הברכיים אל החזה, תוך אחיזה עדינה בהן בידיים. הרגישו מתיחה קלה בגב התחתון. אם מופיע כאב במפשעה, עצרו וספרו על כך למטפל שלכם. הירגעו וחזרו לפי הצורך.

וידאו: https://youtu.be/lZEEBO-rz_U



רוטציה מותנית

שכבו על הגב, כופפו את הברכיים וכפות הרגליים על הרצפה. תוך שמירה על כפות הרגליים במקומן, הורידו בעדינות את שתי הברכיים לצד אחד ואפשרו לגב התחתון להסתובב. נועו רק עד כמה שנוח, אין צורך להצמיד את הברכיים לרצפה. חזרו ובצעו לצד השני. תנועה מצוינת לניידות הגב התחתון, במיוחד בכאב חריף או בבעיות בדיסקים.

וידאו: <https://youtu.be/UxORTXzuU9E>



תנוחת שינה על הצד

אם לא נוח לכם לישון, שכבו על הצד והניחו כרית בין הברכיים. בכאב ברגל או בכאב חד-צדדי בגב התחתון בדרך כלל נוח יותר לשכב על הצד הנגדי לכאב. השתדלו לא לישון על הרצפה.

וידאו: <https://youtu.be/q0IKQxmT148>



אנא הפסיקו כל תרגיל הגורם לכאב. אם יש לכם שאלות לגבי התרגיל, כתבו לנו ל pain@drnehama.com. בהצלחה ושמרו על הגב!