



מטפלת:	תאריך:	מטופל:	תוכנית תרגילים:
ד"ר נחמה מילסון בן-גרשון	09.06.2026	Patient Pain Free Space	צוואר 1

שימו לב: קודם לרופא. אל תתחילו בתרגילים ופנו לרופא אם הכאב:

- אינו מוכר לכם או הופיע לראשונה;
- מלווה בהפרעה בתחושה בידיים או בפנים, נימול או עקצוץ;
- מלווה בחולשת שרירים או בחוסר שליטה בכפות הידיים;
- מלווה באובדן שליטה על מתן שתן או צואה;
- מלווה בעליית חום;
- הופיע לאחר חבלה, נפילה או תאונה;
- חזק מאוד, מתמשך או מעיר אתכם בלילה;
- מלווה בסחרחורת, בהפרעות בראייה, בדיבור או בבליעה;
- מלווה בכאב ראש חזק או פתאומי;
- מלווה בירידה לא מוסברת במשקל, בהפרעה בהליכה או בשיווי משקל.

כיפוף צוואר קדימה

הטו את הצוואר קדימה והניחו יד על העורף. בנשיפה משכו את הצוואר בעדינות כך שהסנטר יירד כלפי מטה. עצרו בנקודת הקצה של ההטיה ושאפו. בנשיפה, תוך לחיצה קלה על העורף, הטו את הראש עוד מעט מטה. שאפו. בנשיפה הבאה נסו להטות את הראש עוד מעט. החזיקו את המתיחה במשך 5 מחזורי נשימה. החזרה למצב ההתחלה בשאיפה.

סרטון: <https://youtu.be/VwSRo8kdjeg>



כיפוף צוואר עם הטיה הצידה

הטו את הצוואר הצידה, קרבו את האוזן השמאלית אל הכתף השמאלית. בנשיפה קרבו את הסנטר אל החזה. שאפו, ובנשיפה הבאה משכו בעזרת היד את הראש כאילו אתם רוצים להגיע עם האף אל בית השחי. שאפו, ובנשיפה התמתחו עוד מעט. החזיקו את המתיחה במשך 5 מחזורי נשימה. החזרה למצב ההתחלה בשאיפה. חזרו על הצד השני.

סרטון: <https://youtu.be/rSsL5j6ZKU8>



מתיחת השריר המדורג האחורי

הניחו את האצבעות בגומה שבצד הצוואר, מעט מעל עצם הבריח. בנשיפה סובבו את הצוואר לצד הנגדי והורידו את הסנטר מטה. תרגישו מתיחה מתחת לאצבעות בצד הצוואר. שאפו. בנשיפה סובבו את הראש עוד מעט. שאפו שוב. בנשיפה הבאה נסו לסובב את הצוואר עוד מעט. החזיקו את המתיחה במשך 5 מחזורי נשימה. החזרה למצב ההתחלה בשאיפה. חזרו על הצד השני.

סרטון: <https://youtu.be/EdKGB0v4Mng>



מתיחת השריר המרים את השכמה

בנשיפה הטו את הראש הצידה, קרבו את האוזן השמאלית אל הכתף השמאלית. עזרו לעצמכם עם היד. אחזו בכיסא עם היד הנגדית כדי להגביר את המתיחה. שאפו, ובנשיפה התמתחו עוד מעט. החזיקו את המתיחה במשך 5 מחזורי נשימה. החזרה למצב ההתחלה בשאיפה. חזרו על הצד השני.

סרטון: <https://youtu.be/imLiEN0Kf14>



כרית איזומטרית לצוואר

שכבו על הגב כשהראש מונח על כרית. החזיקו את הצוואר ישר ולחצו את הראש אל הכרית כדי ליצור התנגדות מסוימת. במהלך התנועה הסנטר לא אמור להתרומם כלפי התקרה. החזיקו את המאמץ במשך 5 מחזורי נשימה. החזרה למצב ההתחלה בשאיפה.

סרטון: <https://youtu.be/QXBFowxG3kw>



משיכת הצוואר לאחור

שבו זקוף תוך שמירה על יציבה טובה. הזיזו בעדינות את הראש לאחור עד כמה שנוח ומעט כלפי מטה. תרגישו מתח קל בחלק הקדמי והאחורי של הצוואר. החזיקו את התנוחה במשך 5 מחזורי נשימה. החזרה למצב ההתחלה בשאיפה.

סרטון: <https://youtu.be/VYcifC6BFgc>



שיפור היפרלורדוזיס של הצוואר

בשכיבה על הגב, הניחו מגבת מגולגלת בקוטר של כ-10 ס"מ מתחת לצוואר. עליכם להרגיש כיצד המגבת נלחצת אל הצוואר. החזיקו את התנוחה במשך 5 מחזורי נשימה. זהו תרגיל מצוין למי שמבלה זמן רב בכיפוף הצוואר קדימה, למשל משתמשי מחשבים וניידים.

סרטון: <https://youtu.be/r1-VRMLfSRs>



אנא הפסיקו כל תרגיל שגורם לכאב. אם יש לכם שאלות על התרגיל, כתבו לנו ל-pain@drnehama.com. בהצלחה והמשיכו כך!