

פיזיותרפיה והידרותרפיה לבעיות ברך

Anterior knee pain







מאת: אורי זמיר פיזיותרפיסט ראשי "עולם המים" וצוות ניהול מקצועי הידרותרפיה




בעיות ברך מתחלקות למספר קטגוריות, אחת מהן היא anterior knee pain - כאבים בקדמת הברך. זוהי קטגוריה הכוללת בתוכה מספר פתולוגיות כמו דלקת בגיד הפיקה (patellar tendinopathy), שחיקת סחוס של הפיקה (chondromalacia of patella) או שחיקת המשטח הפרקי של הפימור בברך, דלקת בגיד הארבע ראשים, בורסיטיס וכו'. הבעיות נוצרות לרוב עקב כשל ביו-מכני המוביל לעומס על הרקמות באזור בעקבות שימוש יתר.

הטיפול בבעיות אלו מתחלק לשני שלבים. הראשון הוא טיפול בסימפטום ע"י הורדת העומס המקומי (ע"י טייפינג, אמצעי בפיזיותרפיה להורדת עומס, או הנעלה נכונה). השני הוא הטיפול בגורם לבעיה - הכשל הביו-מכני - וזאת על מנת למנוע הישנות הבעיה בעתיד. הטיפול נעשה ע"י חיזוק השרירים הקשורים לתנועה נכונה של הירך והתיעצות עם מאמן לגבי סגנון פעילות נכון (שחיה, אופניים, הליכה, ריצה).

לפניכם שיעור מבוסס תרגול לפי דרגות קושי. התנאי למעבר לדרגת קושי גבוהה יותר הוא תרגול כל התרגילים בדרגת הקושי הנוכחית ללא כאב. במהלך השיעורים ניעזר בגומייה, פיתה וכדור גדול. נוסח התרגילים בלשון זכר אך מתייחסים לנשים וגברים כאחד.

דרגת קושי ראשונה: תרגול ללא נשיאת משקל			
שם התרגיל	אופן ביצוע התרגיל	תמונת המחשה	
1	תרגיל "כלב משתיין"	עמוד עמידת 6, עם גומייה בגובה ברכיים, כאשר הגב במנח ניטרלי. הרם רגל אחת הצידה תוך שמירה על מרכז גוף פונה כלפי מטה. בצע 3 סטים של 10 חזרות לכל צד.	

	<p>שכב על הצד, ברכיים כפופות ב-90 מעלות, גומייה בגובה ברכיים. הרם את הרגל העליונה כאשר האגן לא זז כלל (ניתן לשים יד על האגן בכדי לוודא שהוא לא זז). בצע 3 סטים של 10 חזרות לכל צד.</p>	<p>שכיבה צידית עם ברכיים כפופות</p>	<p>2</p>
	<p>כמו תרגיל 2 רק הברך העליונה ישרה לגמרי. בצע 3 סטים של 10 חזרות לכל צד.</p>	<p>שכיבה צידית עם ברך ישרה</p>	<p>3</p>
	<p>חבר גומייה לעמוד והכנס את הרגל הפגועה לגומייה, עמוד על הרגל הבריאה. משוך גומייה אחורה. בצע 3 סטים של 10 חזרות.</p>	<p>משיכת גומייה לאחור בעמידה</p>	<p>4</p>
	<p>חבר גומייה לעמוד והכנס את הרגל הפגועה לגומייה, משוך גומייה הצידה. דגש: הרגל הבריאה עומדת לפני הגומייה. בצע 3 סטים של 10 חזרות.</p>	<p>משיכת גומייה הצידה בעמידה</p>	<p>5</p>
<p>דרגת קושי שנייה: תרגול בנשיאת משקל על שתי רגליים - סטאטי</p>			
<p>תמונת המחשה</p>	<p>אופן ביצוע התרגיל</p>	<p>שם התרגיל</p>	

	<p>עמוד עם רגליים ברוחב אגן, בצע mini squat. כאשר הגב מתכופף קדימה הוא נותר ישר. להחזיק במצב זה חצי דקה עד שתי דקות סטאטי. דגש: ברכיים לא עוברות את קו האצבעות של הרגליים.</p>	<p>Mini squat</p>	<p>1</p>
	<p>שכב על הגב, הנח כפות רגליים על המזרן תוך כיפוף הברכיים ברוחב האגן, גומייה סביב הרגליים מעט מעל הברך והרם אגן מעלה ככל האפשר. החזק 10 שניות. בצע 20 חזרות.</p>	<p>הרמת אגן</p>	<p>2</p>
	<p>עמוד מול קיר, גומייה קשורה לקיר, הכנס את הרגל הפגועה לגומייה ומקם אותה בחלק האחורי של הברך. יישר את הברך כנגד הגומייה. בצע 3 סטים של 10 חזרות לכל רגל.</p>	<p>יישור ברך</p>	<p>3</p>



דרגת קושי שלישית: תרגול בנשיאת משקל על רגל אחת – סטטי

תמונת המחשה	אופן ביצוע התרגיל	שם התרגיל	
 	<p>שכב על הגב, ברכיים כפופות ברזבאג, הרם את האגן ויישר רגל אחת, החזק 5 שניות והחלף רגליים. בצע 10 חזרות לכל צד.</p>	<p>הרמת אגן על רגל אחת</p>	<p>1</p>
	<p>עמוד ליד שולחן על הרגל הפגועה, התכופף קדימה תוך הרמת הרגל הבריאה אחורה. חזור על התרגיל 30 פעמים.</p>	<p>כפיפה קדימה על רגל אחת</p>	<p>2</p>

	<p>עמוד עם רגל אחת על מדרגה בגובה של עד 20 ס"מ. עמוד על הרגל הפגועה. רד קדימה באופן איטי עד שהעקב של הרגל השנייה נוגע ברצפה ועלה חזרה מעלה. חזור על הפעולה 10 פעמים. בצע גם לצד הנגדי. דגש: שמור על ברך פונה ישר קדימה.</p>	<p>ירידת מדרגה</p>	<p>3</p>
	<p>עמוד לצד קיר על רגל אחת, רגל שנייה בכיפוף של 90 מעלות כשהיא נשענת על הקיר, דחוף את הרגל המכופפת אל הקיר למשך 5 שניות, ייצב עם הרגל השנייה. חזור על הפעולה 10 פעמים לכל רגל.</p>	<p>עמידה אל מול קיר</p>	<p>4</p>
	<p>עמוד על מדרגה, רד הצידה עם רגל אחת (לשני הצדדים לסירוגין). חזור על הפעולה 30 פעמים.</p>	<p>ירידה הצידה ממדרגה</p>	<p>5</p>
	<p>עמוד בכפיפה קלה עם גומייה על קרסוליים, עשה 5 צעדים ימינה ו-5 צעדים שמאלה. בצע 3 סטים של 10 חזרות.</p>	<p>הליכה צידית</p>	<p>6</p>




דרגת קושי רביעית: תרגול בנשיאת משקל על שתי רגליים – דינמי

חשוב: תנאי הכרחי לתחילת תרגול בדרגת קושי רביעית היא תרגיל מס 3 (ירידת מדרגה) בדרגת קושי שלישית ללא כאב וללא סטייה של הברך פנימה.

שם התרגיל	אופן ביצוע התרגיל	סרטון/תמונת המחשה
1 הרמת אגן על כדור גדול	שכב על הגב, כפות רגליים על כדור גדול. הרם אגן למשך 5 שניות והורד מטה. בצע 3 סטים של 10 חזרות.	
2 SQUAT עם גומייה על משטח נע	עמוד על שתי פיתות עם גומייה על הברכיים. בצע ירידה של כ-40 מעלות כיפוף בברכיים תוך שמירה על איזון (ברכיים ישרות). בצע 10 חזרות.	

דרגת קושי חמישית: תרגול בנשיאת משקל על רגל אחת – דינמי

שם התרגיל	אופן ביצוע התרגיל	סרטון/תמונת המחשה
1 הרמת אגן על כדור גדול – רגל אחת	שכב על הגב, רגל אחת על כדור גדול. הרם אגן מעלה והורד מטה. בצע 3 סטים של 10 חזרות לכל רגל. דרגת קושי למתחילים: כאשר הרגל שעל הכדור ישרה. דרגת קושי למתקדמים: כאשר הרגל שעל הכדור כפופה ב-90 מעלות.	 

	<p>שב על כדור גדול, הרם רגל אחת באוויר ובצע SQUAT על רגל שנייה. בצע 3 סטים של 10 חזרות.</p>	<p>ישיבה על כדור גדול</p>	<p>2</p>
	<p>עמוד עם רגל אחת על פיתה. בצע מיני כפיפה (עד 40 מעלות) של הברך העומדת על הפיתה. בצע 3 סטים של 10 חזרות לכל רגל.</p>	<p>עמידה על רגל אחת על פיתה.</p>	<p>3</p>
	<p>עמוד על רגל אחת. החזק כדור קטן מעל הראש. התכופף קדימה תוך הרמת הרגל השנייה אחורה והטיית הגוף והידיים קדימה. בצע 3 סטים של 10 חזרות לכל רגל.</p>	<p>תחנת רוח</p>	<p>4</p>



1. עמידת ברך רגל על טרמפולינה.

5 תרגול על טרמפולינה



2. ניתורים על שתי רגליים.





3. ניתורים על רגל אחת.
בצע כל תרגיל במשך 3 דקות.




דרגת קושי שישית: תרגול בנשיאת משקל על שתי רגליים – בליסטי (פליאומטרי)

סרטון/תמונת המחשה

אופן ביצוע התרגיל

שם התרגיל

	<p>1. קפוץ קדימה ממדרגה גבוהה. 2. קפוץ הצידה ממדרגה גבוהה. בצע כל קפיצה 10 פעמים לכל כיוון.</p>	<p>קפיצה ממדרגה</p>	<p>1</p>
	<p>קפוץ קדימה רחוק ככל שתוכל. חזור על הקפיצה 10 פעמים.</p>	<p>קפיצה קדימה</p>	<p>2</p>
<p>דרגת קושי שביעית: תרגול בנשיאת משקל על רגל אחת – בליסטי (פליאומטרי)</p>			
<p>סרטון/תמונת המחשה</p>	<p>אופן ביצוע התרגיל</p>	<p>שם התרגיל</p>	

	<p>1. קפוץ על רגל אחת לאורך 6 מטרים בקו ישר. מדוד את הזמן. 2. קפוץ לאורך 6 מטרים, כאשר כל קפיצה בצד שונה של הקו. מדוד את הזמן. 3. קפוץ 3 קפיצות קדימה. מדוד את המרחק.</p>	<p>6 meter hop</p>	<p>1</p>
	<p>רד מדרגות 2-2: 1. קדימה. 20 פעמים גרם מדרגות אחד. 2. הצידה. 20 פעמים גרם מדרגות אחד.</p>	<p>ירידת מדרגות</p>	<p>2</p>
	<p>עמוד על מדרגה, קפוץ הצידה לרצפה (נחיתה על רגל אחת) וישר חזרה מעלה על אותה רגל. חשוב לבצע את התרגיל מהר. בצע 3 סטים של 10 חזרות לכל רגל.</p>	<p>ירידת מדרגה וחזרה מעלה בקפיצה</p>	<p>3</p>
	<p>קפוץ קדימה בצעדים גדולים. דגש על ברכיים גבוהות קדימה. בצע 3 סטים של 20 צעדים.</p>	<p>צעדי איילה</p>	<p>4</p>

- מומלץ לבצע שחרור בהליכה חופשית במים, שתי בריכות באיטיות.
- ברגע שמבצעים קפיצה על רגל אחת בצורה יציבה, ניתן לחזור לספורט.
- ניתן להוריד אימוני שחיה, טריאתלון, כושר, תרגול, גמישות ועוד ללא עלות באתר [עולם המים](#). אבחון ע"י אחד מהמנהלים המקצועיים בעולם המים הכרחי לצורך התאמת התרגילים, דרגת הקושי, כמות הסטים לכל תרגיל ומספר האימונים בשבוע.
- התרגול אינו מחליף טיפול פיזיותרפי או הידרותרפי שנבנה באופן ייעודי לפתרון הבעיה.
- הערה: אין עולם המים, המאמנים, הפיזיותרפיסטים ו/או אורי סלע אחראים על כל נזק שנגרם או יגרם בעתיד בעקבות הורדת אחד האימונים או יותר ולכן מומלץ לפנות לצוות עולם המים על מנת להתאים את האימון הנכון לכם.