

אזהרה למתרגל

לפני שניגשים לביצוע תרגילים הכרחי לקבל אבחון רפואי אצל רופא מומחה בנוגע למצב של עמוד השדרה. חשיבות עליונה מיוחסת לבירור סיבת הכאבים, במידה ונימצא פריצת דיסק, תהליך אונקולוגי או דלקתי, התרגול מוגבל ומסוכן מאוד. כמו כן, הדבר מחייב ניסיון תנועתי עשיר, ידע מורכב בתחום, השגחה של מאמן או פיזיותרפיסט מומחה! ואפילו במצב זה התרגילים המובאים בספר הם טובים ויעילים!

כל תרגול גופני ובמיוחד תרגילים על עמוד השדרה יש בהם מדת מה של סיכון. אפילו הליכה רגילה יכולה להיות מסוכנת, אם אין נזהרים.

לכן אחריות על ביצוע התרגילים והנזק האפשרי מוטלת על המתרגל בלבד!

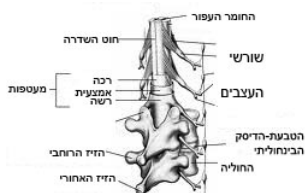
למרות שהתרגילים המובאים בספר הם עדינים ופשוטים הנכם מוזמנים להיוועץ בבעל מקצוע!

להגהה



פרק א

מבנה ותפקוד של עמוד השדרה



• חלקי עמוד השדרה

• החוליות

• השרירים והרצועות

• מבנה הקשתות

• מערכת העצבים

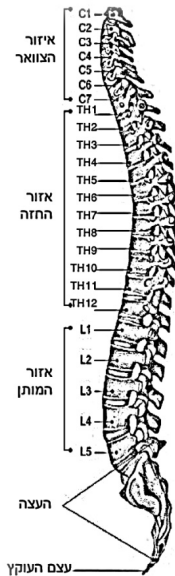
• מישורי תנועה

להגהה



חלקי עמוד השדרה

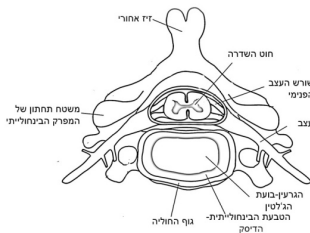
עמוד השדרה הוא מערכת תנועה מופלאה מאוד, הוא בנוי מ-33 חוליות בגדלים שונים, ומתחלק לחמישה חלקים, לפי הסדר מלמעלה למטה:



- עמוד השדרה הצווארי (cervical) מכיל שבע חוליות הצוואר <<< 7
- עמוד שדרה חזי (thoracic), מכיל 12 חוליות <<< 12
- עמוד שידרה מותני (lumbar) מכיל חמש חוליות <<< 5
- עצם העצה (sacrum) מכיל חמש חוליות <<< 5
- עצם הזנב (coccyx) מכיל שלוש עד ארבע חוליות <<< 4

החוליות

החוליות, הן מין טבעות עשויות עצם בגדלים שונים, וביניהן טבעות סחוס - דיסק אלסטיות שבתוכה בועה מלאה חומר חצי-נוזלי צמיג-ג'לטין, למעשה הדיסק פועל כבולם זעזועים. למעשה חוליות הן מעין טבעות שיוצרות יחד מין צינור גמיש, אך קשיח, בו מונח חוט השדרה, המתחבר למוח.

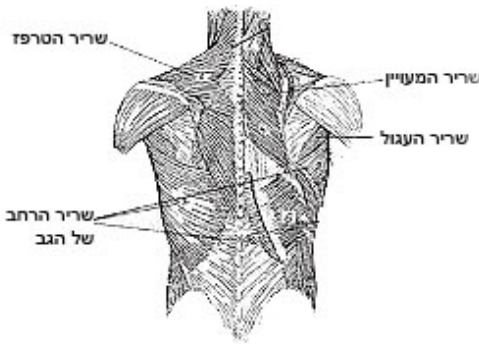


להגהה



השרירים והרצועות

החוליות מחוברות ביניהן על ידי מערכת שרירים רב שכבתית, גידים ורצועות. אל החוליות החזה מתחברות הצלעות, כמו כן באמצעות מנגנון מורכב של שרירים ורצועות מתחברות הגפיים.



עמוד השדרה מהווה

מבנה חזק וגמיש בצורה יוצאת דופן, המסוגל לספוג עומסים וזעזועים חזקים במיוחד. עמוד השדרה הוא היסוד של מערכת התנועה והיציבה של גוף האדם. תנועה פשוטה כמו הליכה דורשת פעולה של עשרות שרירי השדרה בזמנית.

מבנה הקשתות

לעמוד השדרה מבנה מיוחד, אשר כולל שלושה פיתולים-קשתות:

קשת קיעור- לורדוזה (Lordosis) של החוליות הצוואר

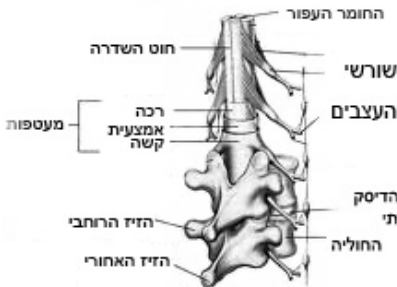
קשת קימור - קיפוז (kyphosis) של החוליות החזה

קשת קיעור- לורדוז (Lordosis) של החוליות המותניות.





מערכת העצבים



עמוד השדרה הוא חלק ממערכת העצבים המרכזית של האדם. מכל חולייה וחלליה, דרך פתחים מיוחדים, יוצאים זוג שורשי העצבים, המעצבבים כמעט את כל השרירים והאברים הפנימיים של האדם. לחץ על עצבים אלו עלול לשבש פעולה של

אבר, שריר או מערכת שלמה. לעתים כאב שמורגש באזור היקפי כלשהו, יד או רגל מקורו בלחץ על עצב החוליה והכאב מקרין החוצה.

מישורי תנועה

לחלקים שונים של עמוד השדרה יכולת תנועה שונה, יש לציין כי רק 24 חוליות של עמוד השדרה, הן בעלות יכולת תנועתית, שבע חוליות צוואר, שתים עשרה חוליות חזה וחמש חוליות מותן. וזאת משום שחמשת חוליות עצם העצה וארבעת חוליות עצם הזנב מתחברות עם גיל ההתבגרות:

לעמוד השדרה הצווארי יכולת תנועה מירבי, וכתוצאה בכך מפרקים אלו פגיעים יותר, ותזוזת החוליות ממקומן באזור זה היא שכיחה מאוד.

לעמוד השדרה החזי יכולת מוגבלת יותר.

לעמוד שדרה מותני יכולת תנועה מוגבלת, אך מאידך גיסא, העומס על אזור זה הוא גדול מאוד, ולכן רוב הפגיעות הקשות במבנה החוליות, כגון בלט ופריצת הדיסק הם באזור זה.

להגהה