



## ייצוב דינמי- שיטה טיפולית בכאב:

רונית בן אליהו, פיזיותרפיה ואוסטאופתיה לרצפת האגן, יוגה נשית וטיפולית.

- אחד הגורמים המרכזיים לכאבים בגו הינו חולשה של השרירים המייצבים של הגב. תפקידם לשמור על המרווח בין החוליות, הם עושים זאת כמו פיגומים.
- אם יש חולשה באזור מסוים – נוצרת התקרבות בין החוליות זו לזו,
- כתוצאה מכך יהיה לחץ על העצבים שיקרין לאזורים אחרים בגוף.

**הייצוב הדינמי- זוהי שיטה טיפולית ייחודית שפיתחתי לטיפול בכאבים שנובעים ממערכת השלד והשרירים.**

הייצוב הדינמי הינו חיזוק שרירי מקומי של השרירים המייצבים במקומות הכאובים, החלשים, לאורך עמוד השדרה – זוהי טכניקת חיזוק ייחודית של שרירי המולטיפידוס, שתפקוד תקין שלהם שומר על המרווח הבין – חוליית התקין ומונע/ משחרר לחץ על עצבים היוצאים מבין חוליות עמוד השדרה לאיברים בגוף, לחץ הגורם לכאב מקומי ומוקרן.

### **איך מתבצע הטיפול בייצוב דינמי:**

- אבחון הבעיה – בראייה הוליסטית של האדם – הרגלי יציבה, תנועה, תפקוד בחיי היומיום.
- בדיקה וטיפול של מפרקי עמוד השדרה, וטיפול במקומות הכאובים, החלשים.
- תרגול ייחודי לייצוב אזורים חלשים לאורך עמוד השדרה.
- שילוב תרגול מייצב לכל הגו- לחיזוק מערכת שרירים מייצבת להחזרת האיזון הנכון לעמוד השדרה ולשרירים התומכים אותו.

### **באילו בעיות ניתן לטפל בייצוב דינמי:**

שיטת הייצוב הדינמי מטפלת בכל התחומים הקשורים למערכת השלד והשרירים:

- כאבי צוואר, כאבי ראש, כאבים באזור פנים ולסת.
- כאבי גב עליון, כאבים באזור שכמות וצלעות, כאבי גב תחתון.
- כאבי אגן, כאבים ברצפת האגן.
- כאבים באזור כתפיים, מרפק, שורש כף יד, ברכיים, קרסוליים, כף רגל.

### **במי ניתן לטפל בייצוב דינמי:**

- בנשים מכל הגילאים – נערות, נשים בהריון, לאחר לידה, נשים בגיל המעבר ולאחריו, רקדניות, ספורטאיות- וכל השאר.
- בנערים, גברים, ספורטאים – וכל השאר.

**הטיפול בייצוב הדינמי הינו קצר בדרך כלל, ועם שיתוף פעולה בתרגול בבית של המטופל- התוצאות הינן מהירות!**

מזמינה אתכן להתייעץ, להיבדק, אשמח לעזור, רונית- 054-4472413

<http://www.ronitb.co.il> [ronit.physio@gmail.com](mailto:ronit.physio@gmail.com)