

ייצוב דינמי-

שיטה טיפולית בכאבי גב, גפיים, ומה שביניהם:

רונית בן אליהו, פיזיותרפיה ואוסטאופטיה לרצפת האגן,

יוגה נשית וטיפולית.

אחד הגורמים המרכזיים לכאבים הוא חולשה של השרירים המייצבים של הגב. תפקידם לשמור על המרווח בין החוליות, הם עושים זאת כמו פיגומים.

אם יש חולשה באזור מסוים - נוצרת קריסה של החוליות וכתוצאה 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 - חולייתי 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 - יציבה, תפקוד בחיי היומיום, הרגלי עבודה וכיו"ב.
- בדיקה וטיפול של מפרקי עמוד השדרה, וטיפול במקומות הכאובים, החלשים, ע"י עיסוי מקומי, תנועתיות וייצוב דינמי.
- תרגול ייחודי לייצוב אזורים חלשים לאורך עמוד השדרה.
- שילוב תרגול מייצב לכלל 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, פריצות דיסק.
- כתף קפואה, כאבים באזור שורש כף יד, צליפת שוט – לאחר תאונת דרכים, מרפק טניס.
- כאבים באזור ברכיים, קרסוליים, כף רגל.
- שיקום מקיף לאחר ניתוחים ופציעות – ניתוחי כתף, ברך, עמוד שדרה, החלפות מפרקים, נקעים.

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!

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

054-4472413

ronit.physio@gmail.com

<http://www.ronitb.co.il>

<https://www.facebook.com/ronitphysio>