



SelfYoga

מקרים טיפוליים ספציפיים - 1

כפות רגליים

ברכיים

מפרקי הירך

כתבה וערכה: עינת גולן זר

מורה בכירה ליוגה תרפיה

M.Sc ביוכימיה קלינית

ייעוץ מקצועי: אלעד דמרי

בוגר תואר ראשון BPT ושני MPT בפיזיותרפיה

מחברת הספר, עינת גולן זר

Worldofyoga.org | Einatgz@gmail.com



כל הזכויות שמורות
פרסום בכל צורה שהיא, שלם או חלקי, מספר זה
אסור ללא רשות בכתב ממחברת הספר.

צילום: ניקולס סמירנוב **מצולמים:** מגי רוזנברג, גבי ביאלולנקר, עינת גולן
עיצוב גרפי: מורן קריספיל **עריכה לשונית והגהה:** אדווה זמיר
הדפסה: דפוס דימונה בע"מ
הוצאה - 2026

לעיתים החיים מובילים אותנו לחיבורים מפתיעים, ואלה פותחים לפנינו דלתות חדשות.
מפגש לא צפוי עם מכון פיזיותרפיה ייחודי בדרכו הטיפולית הביא אותי לכתוב את הספר הזה.
נפצתי בברכיים, ונפגעה היכולת שלי ללכת, לרוץ, לצלול ולרקוד. בכלל, נפגעה היכולת שלי לקיים אורח
חיים פעיל, כמו שאני אוהבת. הכאב היה כל כך חזק עד שלא נרדמתי בלילות, וגם במנוחה הרגשתי כאב.
לאחר שנה של חיפושים הגעתי לטיפול מסור במכון הפיזיותרפיה, שם גיליתי לצד הטיפול את כוחה של
היוגה במהלך השיקום ובמהלך תרגול של תנוחות יוגה ייחודיות.
הרגשתי שבכל רגע, בכל תרגיל שהתבקשתי לבצע, אני מתרגלת יוגה - התמדה, התמסרות, הקשבה וחמלה.
כמעט שנתיים ארך השיקום, ובמהלכן בניתי את הספר בראשי.
לפניכם הספר, ספר שערכתי בשיתוף פעולה עם מרכז DM - בית לפיזיותרפיה ורפואה.

אני מאחלת לכם התמדה, התמסרות, דבקות (בהקטי) וחמלה, ומבטיחה לכם שיפור משמעותי.

תוכן עניינים

12	דרכי האישית בהוראת היוגה
14	SelfYoga - מקרים טיפוליים ספציפיים - 1
16	אביזרי יוגה וכוסר שנשתמש בהם לתרגול
	כפות הרגליים:
17	רצף תרגול לשיפור יציבות, גמישות וחיזוק כפות הרגליים
20	כפות הרגליים: תרגילי חיזוק ומתיחה
20	1. עיסוי לכפות הרגליים, הפרדה בין אצבעות הרגליים
21	2. הפרדת אצבעות הרגליים, דינמי
22	3. הרמת בוחן / ארבע אצבעות לסירוגין
23	4. הרמת מטפחת עם אצבעות כף הרגל
24	כפות הרגליים: תנוחות יוגה בתוספת וריאציות להדגשת העבודה על כף הרגל
24	5. Tadasana תנוחת ההר
26	6. Utkatasana ישיבת כיסא
27	7. Malasana הכובסת
28	8. Adho Mukha Svanasana כלב מביט מטה
30	9. Urdhva Mukha Svanasana כלב מביט מעלה
31	10. Adho Mukha Virasana וויראסנה עם הפנים למטה
32	11. Vajrasana ישיבת יהלום, ישיבת עקבים
34	12. Supta Virasana / Virasana הגיבור
36	13. Uttanasana כפיפה לפנים, התארכות אינטנסיבית
37	14. Parshvottanasana כפיפה לפנים בפסיעה, התארכות אינטנסיבית
38	15. Utthita Trikonasana המשולש המוארך, מתיחה אינטנסיבית
39	16. Vrksasana תנוחת העץ
41	17. Utthita hasta Padangustasana מתיחה לאורך ואחיזה בבוהן
43	18. Supta Padanghustasana שכיבה ואחיזה בבוהן
	I - למעלה; II - לצד; III - פיתול
45	19. Urdhva Prasarita Padasana תנוחה הפוכה עדינה
47	20. Shavasana תנוחת הגווייה, הרפיה



ברכיים :

רצף תרגול לשיפור יציבות, גמישות וחיזוק הברכיים

- 48
51
51 חימום וחיזוק המרחיקים (Abductors) והמקרבים (Adductors) של הירך
52 חימום וחיזוק המרחיקים של הירך (Hip Abductors)
53 חימום וחיזוק המקרבים של הירך (Hip Adductors)
54 קימה לעמידה משיבה על כיסא וחזרה לשיבה
55 עמידה על מדרגה, רגל יורדת לאחור
56 עמידה על מדרגה, הורדת רגל לפנים
57 תרגיל מבודד לשריר הארבע-ראשי, השרירים הפושטים של הברך (Quadriceps)
58 תרגיל מבודד לשרירי ההמסטרינג (Hamstrings) בשיבה
59 תרגיל שליטת ברך
60 חיזוק שרירי ההמסטרינג (Hamstrings), אחורי-הירך
61

ברכיים: תנוחות יוגה המחזקות את השרירים העוטפים את מפרק הברך

- 63
63 **בהתאמות להגברת מרכיב החיזוק**
64 11. Adho Mukha Svanasana
66 12. Virabhadrasana I
68 13. Virabhadrasana III
71 14. Virabhadrasana II
73 15. Utthita Parsvakonasana
75 16. Ardha Chandrasana
77 17. Utkatasana
79 18. Vashistasana
81 19. Ustrasana
83 20. Chatushpadasana / Setu Bandhasana גשר קטן



ברכיים : תנוחות יוגה המותחות את השרירים העוטפים את מפרק הברך במגוון וריאציות

85	המתאימות למצב של הגבלה בתנועה
85	21. Supta Padanghustasana שכיבה ואחיזה בבוהן I – למעלה; II – לצד; III – פיתול
87	22. Adho Mukha Svanasana כלב מביט מטה
88	23. Uttanasana כפיפה לפנים, התארכות אינטנסיבית
89	24. Parshvottanasana כפיפה לפנים בפסיעה, התארכות אינטנסיבית
90	25. Utthita Trikonasana המשולש המוארך, מתיחה אינטנסיבית
91	26. Prasrita padottanasana הפישוק הגדול
92	27. Baddha Konasana זווית כרוכה, פרפר
93	28. Upavistha konasana ישיבת פישוק
94	29. Bhekasana / Mandukasana הצפרדע
96	30. Malasana הכובסת
97	31. Adho Mukha Virasana ויראנה עם הפנים למטה
98	32. Vajrasana ישיבת יהלום, ישיבת עקבים
100	33. Supta Virasana / Virasana הגיבור
102	34. Urdhva Prasrita Padasana תנוחה הפוכה עדינה
104	35. Shavasana תנוחת הגווייה, הרפיה



מפרקי הירכיים:

105 רצף תרגול לשיפור יציבות, גמישות וחיזוק מפרקי הירכיים

108 מפרק הירכיים: תרגילי חיזוק בסיסיים מעולם הכושר

- 108 1. חימום וחיזוק המרחיקים (Abductors) והמקרבים (Adductors) של הירך
- 109 2. חימום וחיזוק המרחיקים של הירך (Hip Abductors)
- 110 3. חימום וחיזוק המקרבים של הירך (Hip Adductors)

מפרקי הירכיים: תנוחות יוגה המחזקות את השרירים העוטפים את מפרק הירך בהתאמות

112 להגברת מרכיב החיזוק

- 112 4. Tadasana תנוחת ההר
- 113 5. Adho Mukha Svanasana כלב מביט מטה
- 115 6. Utthita Trikonasana המשולש המוארך, מתיחה אינטנסיבית
- 117 7. Virabhadrasana II הלוחם II
- 118 8. Utthita Parsvakonasana מתיחה צידית אינטנסיבית
- 120 9. Ardha Chandrasana חצי ירח
- 123 10. Prasrita Padottanasana הפישוק הגדול
- 124 11. Virabhadrasana I הלוחם I
- 126 12. Virabhadrasana III הלוחם III
- 128 13. Vrksasana תנוחת העץ
- 130 14. Utthita hasta Padangustasana מתיחה לאורך ואחיזת בבוהן
- 132 15. Vashistasana תנוחת קרש צד, (פלאנק צידי)
- 134 16. Baddha Konasana זווית כרוכה, פרפר
- 135 17. Upavistha konasana ישיבת פישוק

מפרקי הירכיים: תנוחות יוגה המתמקדות במתיחה ובהגדלת טווח

136 התנועה לשרירי מפרק הירך

- 136 18. Adho Mukha Virasana וויראסנה עם הפנים למטה
- 137 19. Supta Virasana / Virasana הגיבור
- 139 20. Bharadvajasana תנוחת פיתול



140	 פני פרה	Gomukhasana .21
141	 ראש ברכיים	Janu Sirsasana .22
142	 פיתול פתוח	Parivrtta Janu Sirsasana .23
143	 הצפרדע	Bhekasana / Mandukasana .24
145	 גשר קטן	Chatushpadasana / Setu Bandhasana .25
	 שכיבה, רגל כפופה לחזה, שחרור רוח	Eka Pada Supta Pavanamuktasana .26
147	 לחזה/לצד/פיתול	
148	 שכיבה ואחיזה בבוהן I - למעלה; II - לצד; III - פיתול	Supta Padanghustasana .27
150	 תנוחת חצי היפוך	Viparita Karani .28
151	 תנוחה הפוכה עדינה	Urdhva Prasarita Padasana .29
153	 תנוחת הגוויה הרפיה	Shavasana .30
155		אינדקס תנוחות
157		מילון מונחים לסנסקריט



דרכי האישית בהוראת היוגה

את דרכי היוגה התחלתי בגיל 15. הייתי ספורטאית תחרותית בריצות ארוכות. שילבתי תרגול יוגה כדי לשמור על גמישות וכדי לשפר את הריכוז והמיקוד במהלך האימונים והתחרויות.

התרכזתי באימונים בריצות למרחק 10 ק"מ ובריצת חצי מרתון. בריצה זו קבעתי את הישגי הגבוה ביותר מבחינה תחרותית – קבעתי שיא ישראלי לנערות בריצת שדה למרחק 21 ק"מ בעמק בית שאן. השנה הייתה 1990, הייתי אז בת 18, והשיא החזיק 12 שנה.

מבנה גופי איננו המבנה החזק המתאים לספורט תחרותי, וכספורטאית גם חוויתי פציעות ספורט רבות: כאבים בכפות הרגליים, שברי מאמץ, כאבי ברכיים, גב ועוד. אני מאמינה שהבחירה לשלב תרגול יוגה, עוד מגיל צעיר, וכן חיזוקים ועבודה בחדר הכושר, אפשרה לי להמשיך להתאמן. לכך הצטרפו כמובן העבודה הגופנית והנפשית שעשיתי, האמונה והאהבה לתחום, וכל אלה הביאו אותי להישגים האלה.

בצבא שירתי כמדריכת ספורט, ואחר כך למדתי באוניברסיטה ביולוגיה וביוכימיה קלינית. השלמתי תואר M.Sc ועבדתי במחקר ובהוראה. לאחר יותר מעשר שנים בתחום המדעי החלטתי לעשות שינוי מקצועי וללכת ללמוד הוראת יוגה.

עוד מתחילת דרכי כמורה ליוגה נמשכתי לכיוון הטיפול. ראיתי שתנוחות היוגה מיטיבות עם מגוון בעיות רפואיות והחלטתי להעמיק ללמוד את הנושא. פניתי להשתלמויות רבות בתחום ושילבתי בין לימודים, הוראה ועבודה כאסיסטנטית של מורים ותיקים בתחום הטיפולי.

אחרי יותר מ-20 שנה של הוראה, השתלמויות מקצועיות, העברת תרגולים פרטיים, העברת שיעורים בקבוצה טיפולית ומגוון גדול מאוד של מקרים טיפוליים, הוכרתי **כמורה מוסמכת ליוגה תרפיה מטעם ארגון מורי היוגה בישראל**.

בשנים אלה פיתחתי דרך תרגול והוראה ייחודיים שאני מוצאת יעילים מאוד לקידום התלמידים. קראתי לה SelfYoga.

מאפייני השיטה העיקריים:

- התרגול מותאם אישית לצורכי המטופל;
- המתרגל לומד כיצד נכון לבצע כל תנוחה כדי שיוכל לתרגל בעצמו;
- התרגול נגיש מבחינה כלכלית ולפיכך מעודד התמדה.

התרגולים מועברים בקבוצה, אך כל מתרגל עובד בהתאם לצרכיו. דרך הוראה זו הביאה אותי להשקיע שנתיים בכתיבת הספר **SelfYoga - מדריך לתרגול אישי**.

בספר SelfYoga – מדריך לתרגול אישי מופיע פירוט על כל תנוחה: כיצד נכון להיכנס אליה, לשהות בה ולצאת ממנה. לצד כל תיאור מוצעות וריאציות לשלבי לימוד התנוחה.



נוח מאוד לתרגל יוגה בעזרת הספר **SelfYoga – מדריך לתרגול אישי**, הספר נמכר בהצלחה למורים ומתרגלי יוגה בכל הארץ.

כיוון שמתרגלים רבים מבקשים ממני עזרה במגוון מצבים רפואיים, הרגשתי צורך למצוא מענה למקרים נפוצים: כאבים בכפות הרגליים, בברכיים, בירכיים ועוד. לשם כך יצרתי קשר עם אנשי מקצוע נוספים, שאינם מתחום היוגה, וישבתי לכתוב את ספר התרגול:

SelfYoga מקרים טיפוליים ספציפיים-1. כפות רגליים, ברכיים, מפרקי הירך.

SelfYoga - מקרים טיפוליים ספציפיים - 1

הרעיון לספר נולד מתוך ההבנה כי תנוחות היוגה יעילות מאוד לשיפור הבריאות הגופנית והרגשית. הקפדה על תרגול תנוחות היוגה מאפשרת לשמור על בריאות טובה לאורך שנים.

בימינו נפוצים כמה סוגים של אורחות חיים העלולים לגרום כאבים ופציעות:

- 1.** אורח חיים יושבני מאוד: צעירים ומבוגרים שחיי היום-יום שלהם מתאפיינים בפעילות גופנית מוגבלת מאוד. מרבית היום הם יושבים, ופעילים גופנית שעה אחת מדי יום, לכל היותר. בהיעדר תנועה מספקת למפרקי הגוף, הם מתמודדים עם חולשת שרירים ועם כאבים בגב, בברכיים, בירכיים, בצוואר ועוד;
- 2.** פעילות גופנית אינטנסיבית מאוד: צעירים ומבוגרים העוסקים בספורט עד כדי יצירת עומס רב על הגוף וגרימת פציעות ספורט רבות;
- 3.** בעיות המאפיינות עלייה בגיל, בעיקר החל מגיל 40, גם אם האדם עדיין מרגיש צעיר ופעיל: צוואר תפוס, כאבי גב, כאבי ירכיים, ברכיים, כפות רגליים ועוד מגוון גדול של בעיות.

תרגול יוגה באופן שגרתי עוזר לשמור על בריאות תקינה, אך לפעמים זקוקים לתנוחות שאינן תנוחות היוגה המסורתיות. במצבים רבים מאוד כדאי לתרגל גם וריאציות אחרות של תנוחות היוגה וגם להוסיף תרגילים שאינם מתחום היוגה אבל הם עוזרים לבנות ולייצב את מפרקי הגוף וכך מקלים את התרגול של תנוחות היוגה. השילוב בין תרגילים מתחום הכושר, תנוחות יוגה ווריאציות שלהן יכול לשפר מאוד את איכות החיים ולשקם מצבים של כאב והגבלת תנועה.

פריצת הדרך האישית שלי

ההבנה כמה חשוב לשלב תרגולי כושר בשיקום נולדה בי אחרי שנפצעתי קשות במניסקוס של ברך שמאל, ושנה מאוחר יותר גם בזה של ברך ימין. כאבים משתקים מנעו ממני שינה, ריצה, הליכה, צלילה, ריקוד ואפילו עלייה וירידה במדרגות. התחלתי שיקום אנטנסיבי במרכז הפיזיותרפיה "**מרכז DM**". השיקום ארך שנתיים, שבהן תרגלתי מדי יום תרגילים שקיבלתי מהמטפל הפיזיותרפיסט **אלעד דמרי**. לשיקום התאמתי תרגול יוגה אישי. מאז חזרתי לפעילות מלאה: אני רצה 2-3 פעמים בשבוע, רוקדת ריקודי-עם פעמיים בשבוע, מתרגלת יוגה, מטיילת בארץ, צוללת כחובבת – והכול באופן מלא וללא כאב. בשיקום הארוך גיליתי דמיון רב בין תרגילים שהפיזיותרפיסט הנחה אותי לבצע לתנוחות יוגה, והבנתי שאפשר לשלב את התרגילים בתוך תרגול יוגה רגיל. השילוב מגוון את התרגיל ויוצק בו עניין, וגם מגביר את ההשפעה של תנוחת היוגה בחיזוק הגוף. אני מאמינה שהשילוב בין אבחון וטיפול פיזיותרפיה ויכולת גבוהה להקשיב לגוף ולהתמקד בתנוחות היוגה הביא לשיקום מלא של הפציעה שלי.

בספר SelfYoga מקרים טיפוליים ספציפיים - 1 אלעד דמרי ואני מתמקדים יחד בשלושה אזורי גוף: כפות הרגליים, ברכיים ומפרקי הירך. לכל נושא מוצג רצף תרגול מלא:

- תרגילים הלקוחים מעולם הכושר והפיזיותרפיה והם חשובים מאוד לחיזוק וליציבה;
- תנוחות יוגה מתאימות לתרגול ממוקד ומותאם מקרה: תנוחות יוגה ווריאציות המעצימות את השפעת התנוחה. בתנוחות היוגה נתמקד בתנוחות המועילות בעיקר לחיזוק ובכאלה שתורמות בעיקר למתיחה;
- נסיים את התרגול בהרפיה לכל שרירי הגוף, ובעיקר למפרקים שהתרגול ממוקד בהם.

כמובן שהתאמת תרגול יוגה למצב בריאותי מסוים מורכבת מאוד: אין תרגיל אחד או רצף תרגילים אשר מתאימים לכולם. בספר מובא מגוון תרגילים. על המתרגל, המדריך והמטפל לבחון יחד אילו תרגילים ותנוחות מהרצף המוצע בספר מתאימים למצב הבריאותי של המתרגל באותו שלב ולתרגל אותם. התמדה בתרגול תביא לשיפור ביכולות ותאפשר להוסיף תרגילים ותנוחות יוגה מהרצפים המוצעים בספר בהמשך התרגול.

כמה נקודות חשובות:

- חשוב לאבחן אצל רופא כל מצב בריאותי ולקבל את אישורו לתרגול;
- פיזיותרפיה: יש ללוות את התרגול באבחון וטיפול במכון לפיזיותרפיה. תרגול בעזרת הספר יכול לקדם מאוד את ההחלמה, אך סביר להניח כי לפיזיותרפיסט שילווה אתכם בשיקום יהיו המלצות נוספות בנוגע לתרגילים שחשוב לתרגל או שכדאי להימנע מהם בשלב זה של השיקום;
- מורה ליוגה: תרגול יוגה, בעיקר תרגול טיפולי, חייב להיות מדויק. המנח במהלך עמידה, ישיבה או שכיבה צריך להיות סימטרי ומותאם לתנוחה, ולכן חשוב מאוד ללמוד את התרגילים ממורה מוסמך ומנוסה ליוגה.
- ליוגה עוד מגוון גדול מאוד של תנוחות שאינן מופיעות בספר. בכל שלב מומלץ לתרגל תנוחות יוגה נוספות, בהתאם לזמן וליכולת.

תפקיד הפיזיותרפיסט הוא לאבחן ולשקם הפרעות במערכת התנועה:

שלד-עצב-שריר. אחד הכלים החשובים שיש לנו הוא התרגול. הפיזיותרפיסט יתאים למטופל את התרגיל המתאים לו לצורך חיזוק השריר הפגוע ולשיקום התפקוד המלא של השריר או המפרק. נשאף שהתרגול ישתלב באורח החיים היום-יומי של המטופל ובפעילות שהוא נהנה לבצע. הספר הזה מנגיש לכם את מנחי היוגה ברמות תרגול שונות. בכל מנח הסתכלנו גם דרך המשקפיים של הפיזיותרפיסט ופירטנו אילו שרירים עובדים בו, במה הוא תורם לגוף ואילו דגשים אפשר ליישם בתרגול. מקווה שתיהנו!

אלעד דמרי

בצעו את התרגול האישי שלכם בשיתוף פעולה מלא עם המטפל ועם מורה היוגה המלווים אתכם.

אביזרי יוגה וכושר שנשתמש בהם לתרגול



אביזרי יוגה מומלצים לתרגול

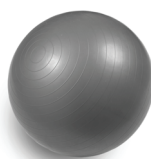
- מזרן יוגה יציב
- כיסא ייעודי לתרגול יוגה
- בולסטר – כרית בצורת גליל
- 2 שמיכות ייעודיות לתרגול יוגה
- רצועת יוגה
- 2 ספוגים שטוחים לתרגול יוגה
- 2 בלוקים ייעודיים לתרגול יוגה

אביזרי כושר לתרגול

- גומיות כושר בדרגות התנגדות שונות
- מדרגת כושר
- כדור פיזיו
- בוסו (Bosu – Both side up – אפשר להשתמש בשני הכיוונים)



בוסו
(Bosu-Bote side up)



כדור פיזיו



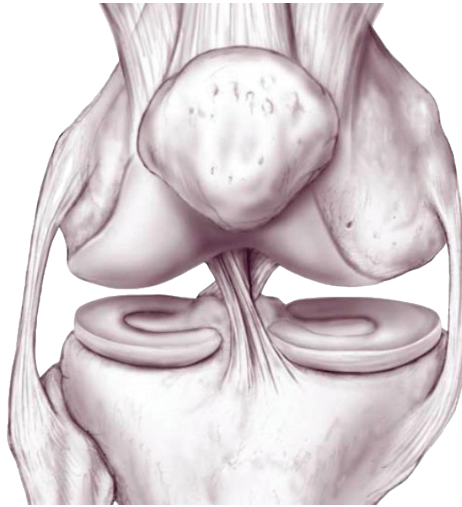
מדרגת כושר



גומיות כושר

- ברכיים -

רצף תרגול לשיפור יציבות, גמישות וחיזוק הברכיים



מפרק הברך הוא אחד המפרקים הגדולים והמורכבים בגוף האדם. הוא ממלא תפקיד מרכזי בתנועה, ביציבות ובנשיאת משקל הגוף, ונמצא בין הירך לשוק. התנועות במפרק הברך הן כיפוף ויישור, אך קיימת מעט מאוד תנועה סיבובית כאשר הברך נמצאת במעט כיפוף, תנועה זו יכולה להתבצע באופן תקין בזמן נשיאת משקל על הרגל.

מבנה אנטומי:

מפרק הברך מחבר בין ארבע עצמות עיקריות:

- עצם הירך (Femur)
- עצם השוק (Tibia)
- עצם השוקית (Fibula)
- עצם הפיקה (Patella)

בין משטחי העצמות מצויים **המניסקוסים** – שני סהרונים עשויים סחוס סיבי, שתפקידם בלימת זעזועים ושיפור היציבות בין העצמות בברך.

בנוסף קיימות ארבע רצועות עיקריות המסייעות בשמירה על היציבות הפאסיבית בברך:

- ACL – הרצועה הצולבת הקדמית
- PCL – הרצועה הצולבת האחורית
- MCL – הרצועה הצידיית הפנימית
- LCL – הרצועה הצידיית החיצונית

השרירים:

סביב מפרק הברך מתחברים מספר שרירים מרכזיים:

- **ארבע ראשי** - שריר ארוך המורכב מארבע ראשים, המחבר בין עצם האגן לעצם השוק בחלק הקדמי של הירך. החיבור לעצם השוק מתבצע דרך גיד מרכזי הנקרא גיד הפיקה והוא עבה וחזק מאוד. תפקיד שריר הארבע ראשי הוא ליישר את הברך וגם לסייע בכיפוף מפרק הירך. שריר זה הוא אחד המשמעותיים ביותר בגוף ועובד בכל מטלה המבוצעת בעמידה.
- **המסטרינגס** - קבוצה של שלושה שרירים שונים הנמצאים בחלק האחורי של הירך וגם הם מחברים בין עצם האגן לעצם השוק והשוקית. תפקידם העיקרי הוא לכופף את מפרק הברך ואף לסייע ביישור מפרק הירך. שרירים אלה מייצרים כוח חזק ומתפרץ ומאותגרים בענפי ספורט הדורשים האצה מהירה.
- **תאומים** - שריר אחד בעל שני ראשים זהים ומכאן שמו העברי, מתחילים בחלק האחורי עליון של הברך - עצם הירך ומסתיימים בגיד חזק ועבה - גיד אכילס המתחבר אל עצם העקב. התפקיד המרכזי של שריר התאומים הוא תנועת "פוינט" בקרסול אך שריר זה גם מסייע בכיפוף הברך. גם שריר זה מייצר כוח חזק ומתפרץ המאותגר בספורט המערב קפיצה, נחיתה ויציאה מהמקום.
- **ITB** - זהו הגיד הארוך והחזק ביותר בגופנו, מחבר בין שריר TFL שנמצא באגן ועד לחלק החיצוני בברך.

פציעות נפוצות:

מכיוון שמפרק הברך מעורב הן בנשיאת משקל גבוהה והן בתנועות הפציעות הרלוונטיות למפרק זה יכולות להיות הן בשל עומסים והן בשל תנועה קיצונית.

- **קרע ברצועות** - קרע באחת הרצועות שהזכרנו יכל לקרות בעיקר בשל תנועה קיצונית במפרק לרוב תנועה סיבובית (תנועה לא טבעית למפרק הברך). רוב הפציעות האלו אינן תלויות בחבלה חיצונית אלא בתנועה "לא מוצלחת"
- **קרע במניסקוס** - גם קרע במניסקוס יקרה לרוב בשל תנועה סיבובית בדרך כלל יחד עם כיפוף משמעותי במפרק.
- **כאב ברך קדמי/כאב ברך צידי** - שם כולל למגוון תסמיני כאב בחלק הקדמי או החיצוני של הברך, לרוב מקושר עם הליך דלקתי המתרחש בגיד הפיקה או בגיד ה ITB. פציעות אלה נובעות לרוב מעומס מתמשך הגבוה מהיכולת השרירית בגוף.
- **"שחיקה" במפרק** - בדרך כלל הכוונה לשחיקה בסחוס הפרקי העוטף את קצה העצם. שחיקה כזו לרוב היא תהליך הקורה עם הגיל ועם העומסים המופעלים על הברך.



הברך היא מפרק מורכב, ולכן גם מגוון הפציעות בה גדול מאוד. התרגילים המובאים בפרק מטרתם לחזק את השרירים המייצבים את מפרק הברך ולהרחיב את טווח התנועה בו. כאשר נעבוד על מפרק הברך נצטרך לחזק ולייצב גם את מפרק הירך. התרגילים המובאים ברצף לקוחים מעולם הכושר ומתנוחות יוגה בתוספת מרכיב שנועד להגביר את מרכיב החיזוק בתנוחה. לא כל התרגילים מתאימים לתרגול ראשוני, יש לבחור אילו תרגילים מתאימים ולהוסיף תרגילים בהדרגה.

חשוב ללוות את העבודה באבחון רפואי ובפיזיותרפיה ולהתאים את התרגילים להמלצת הפיזיותרפיסט. מורה ליוגה, כושר או פילאטיס, טוב ככל שיהיה, אינו יכול לעשות אבחון מדויק, כזה המבוסס בדרך כלל על בדיקת CT או MRI. הוא לא יכול לקבוע אם יש קרע במיניסקוס, אם הקרע מלא או חלקי, אם נפגעה רצועה צולבת או שנשחק סחוס. חשוב במיוחד לשלול מצבים רפואיים אחרים הגורמים כאב. לכן חשוב מאוד לעבור אבחון מקצועי ועל פיו לקבוע איזה טיפול מתאים – אילו תרגילי חיזוק ומתיחה מתאימים לכל שלב בשיקום. מורים ליוגה יכולים לעזור למטופל להתמיד בתרגול, לבצע את התרגול במודעות פנימית ומתוך הקשבה, לדייק את התרגול ולשמור על איזון הגוף. כמו כן, אנחנו יכולים לעזור למצוא לתרגילים שפיזיותרפיסטים נותנים למטופל תרגילים מקבילים מעולם היוגה. לכן, שילוב של עבודת פיזיותרפיה בתרגול היוגה יעיל ביותר. הקפידו להקשיב לנשימה במהלך הביצוע של התרגילים והתנוחות.

תוכנית התרגול כוללת:

1. תרגילי חיזוק בסיסים מעולם הכושר. חשובים מאוד לשיקום ברכיים;
2. תנוחות יוגה המחזקות את השרירים העוטפים את מפרק הברך בהתאמות להגברת מרכיב החיזוק;
3. תנוחות יוגה המותחות את השרירים העוטפים את מפרק הברך במגוון וריאציות המתאימות למצב של הגבלה בתנועה.

ברכיים: תרגילי חיזוק בסיסים מעולם הכושר

בפרק זה מוצגים תרגילי חיזוק מומלצים וחשובים, אפשר לשלב בתחילת התרגול, כחיזוק בסיסי.

1. חימום וחיזוק המרחיקים (Abductors) והמקרבים (Adductors) של הירך



התרגיל: הרחקה של הרגל, פתיחה לצד.



תנוחת המוצא: רגליים קרובות.

תרגיל חיזוק לשרירי האגן (Gluteus medius / Gluteus minimus).

שרירים אלה מרכזיים בנשיאת משקל על רגל אחת ופועלים כמעט בכל פעולה בעמידה.

כניסה לתנוחה ודגשים בתרגול:

נכרוך גומייה סביב השוקיים ונלך הליכה צידית על קו ישר. נפתח את רגל ימין הצידה, כנגד התנגדות הגומייה, ונסגור את הפישוק בקירוב רגל שמאל. אחרי כמה צעדים לאורך אולם התרגול או הסלון בבית, נחליף את כיוון ההליכה – נפתח את רגל שמאל ונסגור את הפישוק בהזזת רגל ימין. התנגדות הגומייה מעמיסה על השריר עומס רב יותר ככל שהגומייה יורדת לכיוון הקרסול. בתחילה ניצור התנגדות נמוכה של הגומייה. למי שסובל מבעיות יציבות בברך או שהתרגיל קשה לו מומלץ למקם את הגומייה מעל הברכיים.

נפסע 6–8 פסיעות צידיות לכל כיוון, הלוך וחזור, 3 מחזורים.



התרגיל: הרחקה של הרגל.



תנוחת המוצא.

תרגיל זה דומה לתרגיל הקודם, אך הוא מבוצע במנח סטטי יותר. אפשר לעבוד בטווח תנועה רחב יותר. מיקום הגומייה נמוך, קרוב לקרסול, ייצור התנגדות גבוהה יותר מאשר מיקומה גבוה, קרוב לשוק. גם חוזק הגומייה משפיע על רמת ההתנגדות.

כניסה לתנוחה ודגשים בתרגול:

נקשור את הגומייה למתקן יוגה, לסולם שוודי או לכל חפץ יציב אחר, ואת הגומייה נכרוך סביב שוק הרגל הרחוקה מנקודת הקשירה. נעמוד בפישוק קל כששתי הרגליים מקבילות זו לזו. נרים את הרגל שגומייה כרוכה סביבה (לא נגרור אותה), וכך נרחיק אותה צעד אחד הצידה. אחר כך נחזיר את הרגל לנקודת ההתחלה. נבצע את התרגיל באיטיות. מתח גבוה בגומייה מעלה את דרגת הקושי. נתחיל בהתנגדות נמוכה ונעלה את רמת המתח בהתאם ליכולת.

נחזור על התרגיל 10 פעמים, 2-3 מחזורים.

3. חימום וחיזוק המקרבים של הירך (Hip Adductors)



התרגיל: קרוב הרגל.



תנוחת המוצא.

חיזוק השרירים המקרבים של הירך. בתרגיל זה הגומייה יוצרת התנגדות לסגירת הרגל פנימה. מיקום הגומייה נמוך, קרוב לקרסול, ייצור התנגדות גבוהה יותר מאשר מיקומה גבוה, קרוב לשוק. גם חוזק הגומייה משפיע על רמת ההתנגדות.

כניסה לתנוחה ודגשים בתרגול:

נקשור את הגומייה למתקן יוגה, לסולם שוודי או לכל חפץ יציב אחר, ואת הגומייה נכרוך סביב שוק הרגל הקרובה לנקודת הקשירה. נעמוד בפישוק קל כששתי הרגליים מקבילות זו לזו. נרים את הרגל שגומייה כרוכה סביבה (לא נגרור אותה), וכך נקרר אותה לרגל הדורכת. אחר כך נחזיר אותה לנקודת ההתחלה. נבצע את התרגיל באיטיות. מתח גבוה בגומייה מעלה את דרגת הקושי. נתחיל בהתנגדות נמוכה ונעלה את רמת המתח בהתאם ליכולת.

נחזור על התרגיל 10 פעמים, 2-3 מחזורים.

4. קימה לעמידה משיבה על כיסא וחזרה לשיבה



ביצוע התרגיל עם שתי הרגליים.



ביצוע התרגיל עם רגל אחת.

חיזוק שרירי הארבע-ראשי, השרירים הפושטים של הברך. קימה משיבה בדרך כלל תהיה קשה יותר מאשר מעבר מעמידה לשיבה.

כניסה לתנוחה ודגשים בתרגול:

נשב על החלק הקדמי של הכיסא ונניח את הרגליים על הרצפה באופן מלא. נקום משיבה לעמידה. נחזור לשבת.

נבצע את התרגיל באיטיות.

בתחילה נקום כששתי הרגליים דורכות ומקבילות זו לזו, ובהמשך, אחרי שנצליח, נבצע אותו ברגל אחת, ונשאר את האחרת פשוטה לפנינו.

ייתכן מאוד שכדי להצליח לבצע את התרגיל נצטרך להוסיף גובה לכיסא (באמצעות ספוגים). קל יותר לקום מכיסא גבוה, ותנועה זו עובדת על טווח התנועה הקצר ביותר בברך. ככל שנשב נמוך יותר, הקימה תהיה קשה יותר ותקדם טווח תנועה רחב יותר. אחרי שנשתפר, נוריד את ההגבהה. כדאי לנוע לכל אורך טווח התנועה האפשרי.

נחזור על התרגיל 10 פעמים בכל רגל, 2-3 מחזורים.

בישיבה על הכיסא שאיפה, גיוס שרירי הליבה: בטן, רצפת האגן ושרירי הרגליים, ובנשיפה השתרשות לכיוון המזרן עם כפות הרגליים ועליה לעמידה. שאיפה בעמידה ושוב גיוס שרירי הליבה והרגליים, ובנשיפה ירידה איטית חזרה לישיבה.

4.1 קימה מישיבה לעמידה בשתי רגליים מקבילות וחזרה לישיבה



קימה לעמידה.



שלב אמצע.



תנוחת המוצא:
ישיבה על הכיסא.

4.2 קימה מישיבה לעמידה ברגל כפופה ורגל ישרה וחזרה לישיבה



עמידה מלאה על רגל אחת.



אמצע הדרך, על רגל אחת.



תנוחת המוצא:
ישיבה על כיסא.
רגל לפניו ורגל כפופה.



בהתאם לצורך,
הוספת הגבהה (ספוגים).



התנוחה מעודדת מתיחה של כל השרשרת האחורית של הגוף, מכפות הרגליים דרך גיד אכילס ושריר התאומים ועד שרירי המסטרינג (Hamstring) ואף זוקפי הגב. מתאמנים הסובלים מבעיות כתפיים צריכים להיזהר מעומס-יתר על הידיים.

כניסה לתנוחה ודגשים בתרגול:

נעמוד בעמידת שש. כפות הרגליים, הברכיים וכפות הידיים נמצאות ברוחב הגוף. נפרוס את אצבעות הידיים, נכוון את אצבעות הרגליים פנימה, נשאף אוויר, וכשננשוף אותו ננתק את הברכיים מהמזרן וניישר את הידיים. נדחף את הגוף מעלה ולאחור עד שכפות הרגליים יהיו מונחות ככל האפשר על המזרן. נחזיק את הרגליים מקבילות זו לזו: ירכיים, ברכיים, שוקיים וכפות רגליים. נהדק את קדמת-הירכיים ונמתח את העקב לכיוון המזרן. חשוב לשמור על אורך הגב ולהעביר את המשקל לכיוון כפות הרגליים כדי שלא להעמיס על מפרקי כפות הידיים.

וריאציות המקלות את ביצוע התנוחה:



הגבהת הידיים על בלוקים.



תלייה על רצועת תלייה.



שימוש בכיסא.

נשהה בתנוחה 5-8 נשימות, 20-30 שניות, ננוח ונחזור שוב על התנוחה.

11.2 הגברת המתיחה בשוקיים

נכופף ברך של רגל אחת ונמתח את העקב של הרגל השנייה לכיוון המזרן, נשהה במצב המתיחה ונשמור את האגן מאוזן. נחליף בין הרגליים, בדומה לדיווש על אופניים.



כיפוף ברכיים לסירוגין ומתיחת העקב למזרן.

— נשהה בתנוחה 5 שניות לכל כף רגל, —
4 חזרות לכל רגל.

11.3 מנח פלקס אינטנסיבי



נרים את העקבים על קצה של בלוקים, נרים את אצבעות הרגליים כלפי מעלה ונחזיק את אצבעות הרגליים באוויר.



עקבים מוגבהים על בלוקים
ניתוק אצבעות הרגליים מהמזרן.

11.4 הנחת בלוק יוגה בין מפרקי הירכיים

ניישר את הרגליים, את הידיים ואת הגב. נהדק את הירכיים מלפנים אחורה בדומה להחזקת הבלוק, כך שלא ניתן למשוך אותו החוצה.





תנוחה המשלבת עבודה על שיווי משקל והפעלה של שריר הארבע-ראשי ברגל הקדמית. נוסף על כך, הרגל השלוחה לאחור מותחת את שריר התאומים ברגל האחורית. שימו לב כי משימת שיווי המשקל מערבת עבודת שריר כוללת הן של שרירי הרגליים הן של שרירי האגן והבטן כיוון ששרירים אלה מתמודדים עם הצורך לשמור את מרכז הכובד מעל בסיס תמיכה צר.

כניסה לתנוחה ודגשים בתרגול:

נעמוד בעמידת פסיעה, נכופף את הברך של הרגל הקדמית עד שהברך תימצא מעל קו העקב, 90 מעלות בין השוק לירך. נקפיד ליישר את ברך הרגל האחורית. אם נתקשה ליישר את הברך או נרגיש כאב בגב, נגביה את העקב של הרגל האחורית על בלוק. נרים את עצם החיק מעלה ונוריד את עצם הסקרום (Sacrum) כלפי מטה. נאריך את הידיים ישר כלפי מעלה במנח Urdhva Hastasana.



ביצוע התנוחה עם הגבהה של הרגל האחורית על בלוק:

- מקל על כיפוף הברך ברגל הקדמית.
- מקל כאשר יש גמישות נמוכה בקרסול הרגל האחורית.
- מונע קריסה למנח של הקשתה מוגזמת לחוליות הגב המותניות.

נשהה בתנוחה 5-8 נשימות, 20-30 שניות, נחליף בין הרגליים.

12.2 הגברת החיזוק בתנוחה באמצעות תרגיל מכרעים – לאנצ'

נעמוד בעמידת פסיעה, עקב הרגל האחורית מורם בקו ישר לשוק הרגל. נכופף את הברכיים עד שהברך האחורית תיגע בעדינות במזרן, ונעלה חזרה. נבצע את התרגיל באיטיות.



תנוחת מוצא: מנח פסיעה נוח.



התרגיל, שלב אמצע: כיפוף ברכיים.



התרגיל: מגע עדין של הברך במזרן ועלייה חזרה.

10-6 חזרות, 2-3 סטים לכל רגל.



תרגיל זה משלב עבודת שריר במנח מוארך של שרירי ההמסטרינג ובמנח מקוצר של שרירי הארבע-ראשי ברגל שעומדים עליה. עמידה על רגל אחת, על בסיס צר, מקשה עלינו לשמור על שיווי המשקל ולכן מאתגרת את השרירים. כאשר אנו נעמדים על רגל אחת המוח צריך לסנכרן באופן מושלם בין השרירים כדי לשמר את מרכז הכובד מעל בסיס התמיכה. לשם כך עובדים קשה שרירי האגן, זוקפי הגו ושרירי הבטן.

כניסה לתנוחה ודגשים בתרגול:

נעמוד בעמידת פסיעה. ניכנס לתנוחת Virabhadrasana I (הלוחם I), במנח בו ברגל האחורית העקב מורם. נעביר משקל לרגל הקדמית, הכפופה, נרים את הרגל האחורית ונעבור לתנוחת Virabhadrasana III. את הידיים נוכל להשאיר פשוטות לפנינו, נוכל להצמיד את כפות הידיים זו לזו בקו עצם בית החזה ונוכל להחזיק אותן ארוכות לצידו הגוף. כף הרגל הדורכת על המזרן תימצא בקו ישר עם קו הברך. את שני צידי האגן, ימין ושמאל, נחזיק מאוזנים. ברגל המורמת העקב יפנה מעלה והאצבעות כלפי מטה. נקפיד לא להטות את כף הרגל כלפי חוץ. נהדק את שרירי הירכיים.

— נשהה בתנוחה 5–8 נשימות, 20–30 שניות, נחליף בין הרגליים. —

13.2 חיזוק מפרק הירך בתרגיל דינמי

תרגיל בתנועה שמחזק את מפרק הירך ויאפשר למתרגל לייצב את תנוחת Virabhadrasana III. עמידת פסיעה, רגל ימין לפנים כאשר הברך כפופה מעט. רגל שמאל לאחור יד שמאל אוחזת במוט או מקל מטאטא. נביא את הרגל האחורית (שמאל) לפנים, כך שהרגל באוויר עם ברך כפופה בגובה האגן. לאט נזיז את המוט לפנים ונקח את רגל שמאל ליישור לאחור לגובה האגן. נחזור על המהלך מספר חזרות, במהלך ביצוע התרגיל נשמור על אגן מאוזן, נבצע את התרגיל באיטיות.



עמידת המוצא.



חזרה של הרגל כפופה לפנים, לביצוע חזרה נוספת.



רגל שמאל עוברת ליישור לאחור, בגובה האגן. יד שמאל מתארכת לפנים.



רגל שמאל באוויר עם ברך כפופה בגובה האגן, יד שמאל אוחזת במוט.

נבצע 6-10 חזרות בכל רגל, נחזור על כך 2 סטים.

13.3 הידוק וחיזוק שרירי הירך בשתי הרגליים

נעמוד במרחק של יד פשוטה מהקיר ברגליים צמודות זו לזו. נניח את הידיים על הגבהה של בלוקים, נאריך את החזה לפנים, נרים רגל וניישר אותה למנח דחיסה לכיוון הקיר. בווריאציה זו שרירי הירך בשתי הרגליים, הדורכת והמורמת, מהודקים ופעילים מאוד.



13.4 מעבר חלקי מ-I Virabhadrasana ל-III Virabhadrasana

נכופף את הברך הקדמית, נקרב אליה את הרגל האחורית תוך כדי שנעביר משקל לרגל הקדמית, הכפופה. ננתק את הרגל האחורית מעט מהרצפה, נשהה במנח, ואז נחזור לאחור לדרוך על הרגל האחורית. הברך שאנו מכופפים תעבור את קו אצבעות כף הרגל, וזה תקין. נבצע את התרגיל באיטיות.



התרגיל: העברת משקל לרגל הקדמית, תוך כדי כיפוף הברך ברגל הקדמית וניתוק של הרגל האחורית. שהייה במנח והחזרת הרגל האחורית למגע עם המזרן.



עמידת מוצא: עמידת פסיעה, עם כיפוף קל של הרגל הקדמית, בדומה לתנוחת Virabhadrasana I הלוחם I.

נבצע 6-10 חזרות בכל רגל, נחזור על כך 2-3 סטים.