



מרכז רפואי אסף הרופא מסונף לפקולטה לרפואה ע"ש סקלר, אוניברסיטת ת"א | צריפין 70300

פיזיותרפיה

טל: 08-9779785/6/7 פקס: 08-9778177 דוא"ל: ptsec@asaf.health.gov.il

Assaf Harofeh Medical Center

Affiliated to Sackler Faculty of Medicine Tel-Aviv University | Zerifin 70300 Israel

Physiotherapy

Tel: +972-8-9779785/6/7 Fax: +972-8-9778177 email: ptsec@asaf.health.gov.il



חשיבות הפעילות הגופנית כמניעה בדרך הפעילה

האם יש קשר בין חוסר פעילות גופנית למחלות?

הישראלים הולכים ומשמינים. פעילות גופנית ותזונה נבונה אינם משולבים מספיק בחיי היום-יום. השמנה והעדר פעילות גופנית גורמים להתפתחות מחלות כרוניות קשות: סוכרת, סרטן, לב וכלי דם ועוד, והעלות למשק הישראלי מגיעה ל כ- 6 מיליארד שקלים בשנה.

במכון לפיזיותרפיה במרכז הרפואי אסף הרופא הוקמה תכנית "מניעה בדרך פעילה".

איך מצמצמים את גורמי הסיכון למחלות?

מתאמנים באופן קבוע 2-5 פעמים בשבוע לפי תכנית אימון מותאמת.

איך קובעים את התכנית?

כל משתתף עובר תהליך קבלה ע"י פיזיותרפיסטית. הפיזיותרפיסטית, על פי נתוני הבדיקות: לחץ דם, סכרת, פעילות גופנית קודמת, כאבי גב, כאבי ברכיים, מבחן מאמץ (מבחן קופר) וכדו', בונה למתאמן תוכנית אימון אישית עם המלצות לגבי אופי האימון, עצימות, משך ותדירות האימון.

איפה ומתי ומי משגיח?

מתאמנים באולם המכשירים, שבמכון לפיזיותרפיה במרכז הרפואי אסף הרופא, על פי התכנית שהותאמה תוך השגחה מתמדת של פיזיותרפיסטית.

יש תוצאות?

אנו רואים תוצאות לאחר 3-6 חודשי פעילות בירידה ברמות הסוכר, ירידה בלחצי דם, הפחתה בכאבי שריר שלד, ירידה במשקל, תפקוד יומיומי טוב יותר והנאה מרובה.

המסקנות

התוכנית מאפשרת למשתתפיה לבצע פעילות גופנית מבוקרת תוך שימת-לב והתאמה לגורמי סיכון ולמחלות רקע. תוכנית זו יוצרת סביבה המאפשרת בחירה קלה יותר באורח חיים פעיל ובריא ומתן כלים לשיפור אורחות חיים בדגש על פעילות גופנית קבועה.