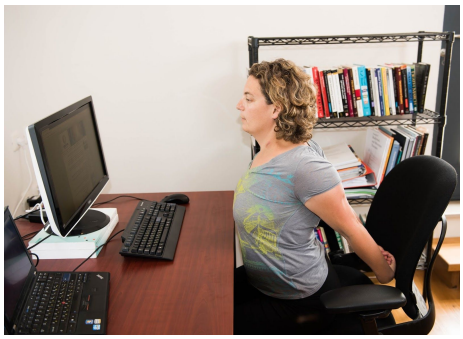
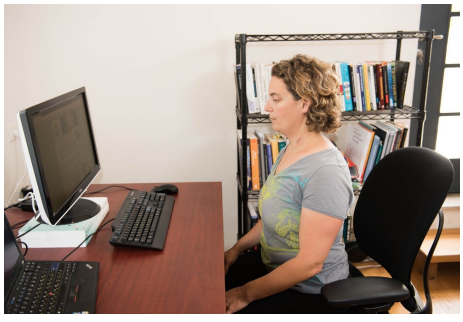
מיכל שנהר
אוסטאופתיה ופיזיותרפיה

תרגילים למניעת פציעות בעבודה מול מחשב

להלן מספר תרגילים לסובלים מפציעות בשל עבודה מול מחשב. **על מנת לוודא שהתרגילים הם הנכונים עבורך ועבור המקרה הספציפי שלך, רצוי ועדיף לקבוע פגישה**. יש להתקשר למיכל לטלפון מספר **053-4244653**. בהצלחה.

קירוב שכמות **סוג התרגיל:** מתיחה/חיזוק **תנוחה:** ישיבה בקצה הכסא **פעולה:** קירוב השכמות לעמוד השדרה ומרפקים לאחור **השהיה:** 15-20 שניות **חזרות:** 3-5 פעמים	
מתיחת ידיים לאחור **סוג התרגיל:** מתיחה **תנוחה:** ישיבה בקצה הכסא **פעולה:** לחבר ידיים מאחורי הגב ליישר את המרפקים ולהרחיק את הידיים מהגוף **השהיה:** 10-15 שניות **חזרות:** 3-5 פעמים. ניתן לחזור מספר פעמים במשך היום	
חיזוק שרירי הירך: **סוג התרגיל:** חיזוק **תנוחה:** ישיבה בקצה הכיסא **פעולה:** ליישר ברך, למתוח אצבעות למעלה ולסובב את כף הרגל החוצה. **השהיה:** 5-10 שניות **חזרות:** 10	

מיכל שנהר
אוסטאופתיה ופיזיותרפיה

מתיחת קרסול: **סוג התרגיל:** מתיחה/הנעה **תנוחה:** ישיבה בקצה הכסא **פעולה:** כיפוף כף הרגל אצבעות למעלה (דורסי פלקשן) ויישור (היישור בתמונה). **השהיה:** אין **חזרות:** 10	
מתיחת שרירי הישבן: **סוג התרגיל:** מתיחה **תנוחה:** ישיבה על הכסא **פעולה:** להחזיק את הברך של הרגל אותה מותחים ולמתוח אותה לכיוון הכתף הנגדית **השהיה:** כ - 10 שניות **חזרות:** 3-5 בכל רגל	
מתיחת כתף **סוג התרגיל:** מתיחה **תנוחה:** ישיבה בקצה הכסא **פעולה:** מתיחת הזרוע לרוחב החזה. היד השניה מחזיקה את המרפק. את המתיחה נרגיש בחלק האחורי של הכתף **השהיה:** כ - 10 שניות **חזרות:** 3-5	
יישור הצוואר סוג התרגיל: חיזוק **תנוחה:** ישיבה בקצה הכסא **פעולה:** להכניס את הסנטר (להזיז את הראש לאחור) **השהיה:** 10 שניות **חזרות:** 10 **הערות:** בזמן התרגיל מסתכלים קדימה. לא למעלה או למטה