

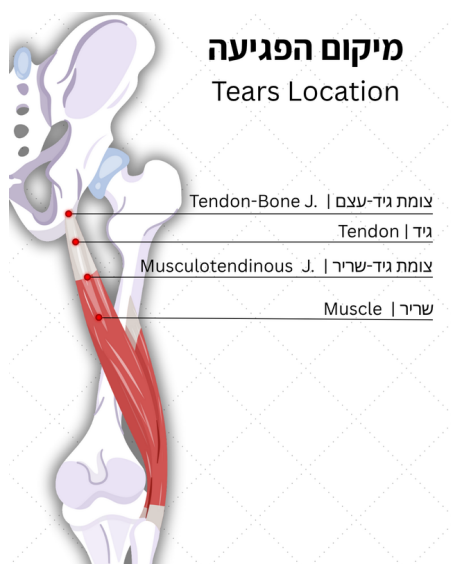


פרוטוקול ASKLING-L

שיקום פציעות שרירי הירך האחורית

הבנת פציעות הירך האחורית

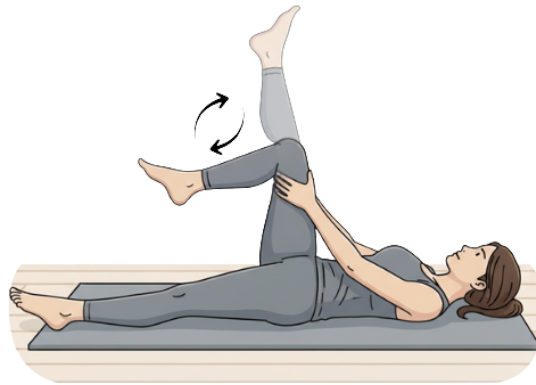
פציעות בשרירי הירך האחורית (ההמסטרינגס) הן פציעות שכיחות בענפי ספורט המערבים ריצה מהירה, ספרינטים, בעיטות, ופעילות בטווחי תנועה קיצוניים (ריקוד). קבוצת שרירי הירך האחורית מורכבת משלושה שרירים. כל שריר מתחבר באמצעות הגידים שלו לעצם האישיון באגן מצד אחד, ומצד שני לעצם השוק או השוקית (תלוי בשריר). הפגיעה מתרחשת לרוב בצומת שבין השריר לגיד. לסקירה המלאה: [היכנסו לקישור זה](#).



איור 1: איור אנטומי של שריר וגיד ה**המסטרינגס** (אחד משרירי ה**המסטרינגס**) ומיקומי פציעה אפשריים

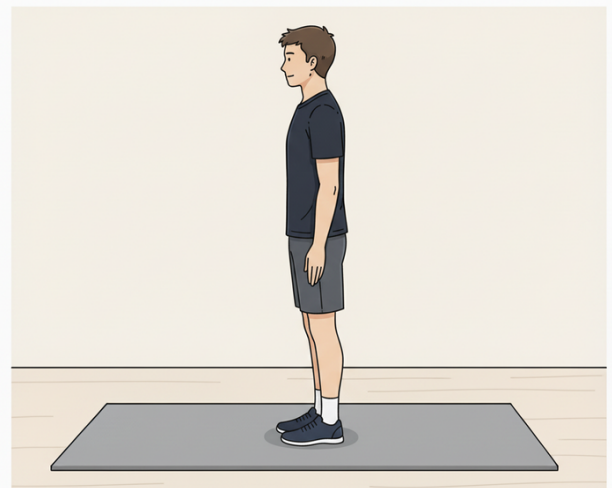
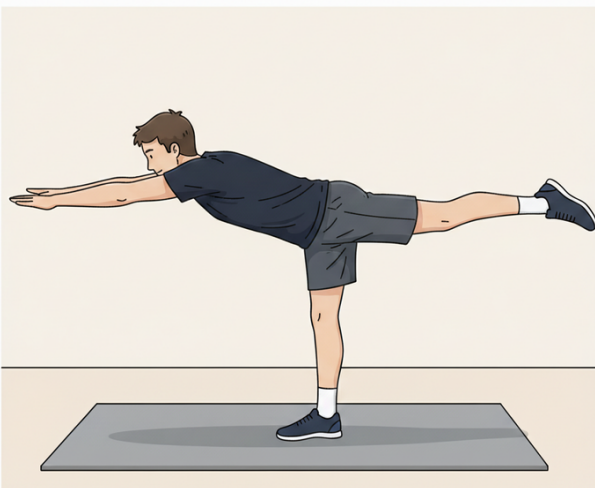
פרוטוקול Askling L הוא תוכנית שיקום שנועדה להקל על חזרה בטוחה ויעילה לספורט לאחר פגיעה בשריר הירך האחורית.

תרגיל "המאריך" - The Extender



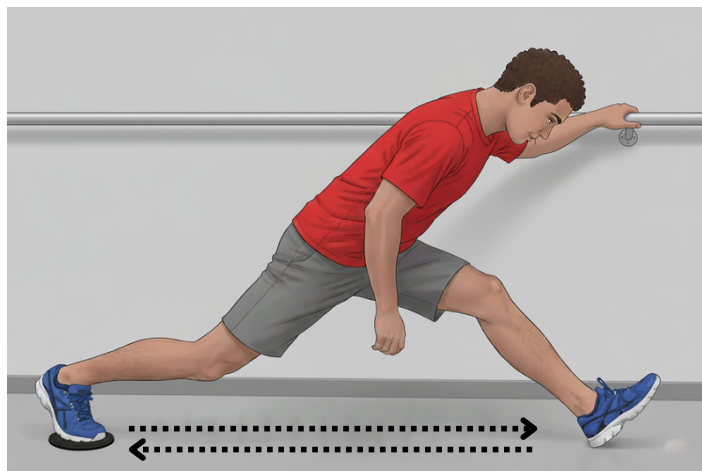
1. שכיבה על הגב.
2. הירך של הרגל הפגועה מוחזקת בזווית של כ-90° בכיפוף.
3. יש ליישר את הברך לאט עד כמעט יישור מלא - לעצור לפני כאב. לשמור על יציבות הירך והאגן.
4. 3 סטים × 12 חזרות, פעמיים ביום.
5. ניתן ומומלץ לתרגל גם את הרגל הבריאה.

תרגיל "הצוללן" - The Diver



1. עמידה על שתי הרגליים. הרגל הפגועה בכיפוף קל.
2. מהעמדה הזקופה יש להתכופף קדימה מהירך תוך שמירה על גב ישר, על הרגל הפגועה.
3. הרגל הבריאה עולה ונמתחת לאחור בקו ישר - כמו בתנוחת "צלילה".
4. הידיים נשלחות קדימה.
5. יש לשמור על מנח אגן נייטרלי (ללא סיבובים).
6. 3 סטים × 6 חזרות, פעם ביומיים.
7. ניתן ומומלץ לתרגל גם את הרגל הבריאה.

תרגיל "המחליק" - The Glider



1. עמידה עם גו זקוף והחזקה במעקה תמיכה לאיזון. הרגל הפגועה קדמית מעט לרגל השניה. משקל הגוף על העקב של הרגל הפגועה כשהברך בכיפוף של כ-10 עד 20 מעלות.
2. התנועה מתבצעת על ידי הרגל האחורית הלא פגועה שתחתיה תוספת שמאפשרת החלקה (כיסוי לנעל, דיסקית): החליקו באיטיות ובאופן מבוקר את כף הרגל לאחור, תוך הגברת המתיחה של שריר הירך האחורית בירך הקדמית הפגועה. עצירה לפני כאב.
3. חזרה לעמידת המוצא באמצעות היד האוחזת במעקה.
4. שלטו בתנועת ההחלקה, תוך התמקדות במתיחה חלקה והדרגתית.
5. חזרות/סטים: התחילו עם 3 סטים של 6-10 חזרות, והגדילו בהדרגה לפי היכולת.

שיקולים חשובים:

- ניהול כאב: חיוני לבצע תרגילים אלה בטווח ללא כאבים. אם אתם חווים כאב חד או גובר, הפסיקו מיד ופנו לפיזיותרפיסט או לאיש מקצוע רפואי.
- התקדמות: התקדמו בפרוטוקול בהדרגה, בהתבסס על הסבילות האישית שלכם והתקדמות ההחלמה שלכם.
- פיקוח: באופן אידיאלי, יש לבצע תרגילים אלה בהדרכת פיזיותרפיסט מוסמך או מאמן ספורט.

חשוב לדעת

יש להתייעץ תמיד עם איש מקצוע בתחום הבריאות לפני תחילת כל תוכנית אימונים חדשה. סקירה זו ניתנה כמידע כללי לציבור הגולשים באתר ואינה מהווה ייעוץ רפואי רשמי או תחליף לייעוץ כזה.



ד"ר ניב מרומ
רפואת ספורט אורתופדית מובילה

לקביעת תורים
050-8785855

