

# פעילות פילאטיס בחדר המתנה

## Pilates in the waiting room area

מנהלת מכון שרת באונקולוגיה: פרופ' תמר פרץ, אחות ראשית: לאה אוחיון  
 מדריכת פילאטיס: חנה סדאן  
 מרפאה אונקולוגית, המרכז הרפואי הדסה עין כרם, ירושלים



### תיאור הפעילות

"הפעילות קוטה אי טוב ונתנת אי נהרף"

"The activity makes me feel good and gives me energy"

"כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה... אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק..." (ורמב"ם, ספר המדע, הלכות דעות, פרק ד').

בקרוב חולים אונקולוגים, בעקבות הטיפולים והתשישות הנפשית, ישנה לרוב ירידה ברמת הפעילות הגופנית ובדימוי הגוף. עבודות בנושא הוכיחו כי פעילות גופנית מפחיתה את השכיחות לחזרת המחלה. מכאן, חשוב לבחור בפעילות גופנית שאינה קשה לביצוע ואף תנעים למטופל. "פילאטיס" הינה שיטה שיקומית אשר מגבירה את המודעות לגוף ומביאה לתפקוד דינאמי של המתאמן תוך מתן תנועה לאזור הכואב. למרפאה האונקולוגית בהדסה ע"כ מגיעים מדי יום כ- 100 מטופלים הממתינים במתח וציפייה לקראת הבאות. קיום פעילות הפילאטיס בזמן ההמתנה משרתת מספר מטרות: העלאת המודעות לחשיבות פעילות גופנית, שיפור דימוי גוף והפגת מתח.

