

פילאטיס לחולי דלקת מפרקים שגרוניתית

Pilates for RA Patients

מנהלת מחלקה: ד"ר דבי זיסמן, אחות אחראית אשפוז יום: אורנה אביעד
 עו"ס: יעל הראל-יפתח, מדריכת פילאטיס: ליליה איטקין
 מחלקה ריאומטולוגית, מרכז רפואי לין, חיפה



תיאור הפעילות



יעל הראל-יפתח
עו"ס

אורנה אביעד
אחות ראשית

ד"ר דבי זיסמן
מנהלת מחלקה
ריאומטולוגית

במחלקה הריאומטולוגית שבמרכז הרפואי לין נפתחה לפני מספר חודשים קבוצת פילאטיס לחולים עם דלקת מפרקים שגרונית. המחלה, גורמת להרס הסחוס המפרקי והעצמות הסמוכות ולהגבלה בתנועה עד כדי פגיעה תפקודית משמעותית, נכות, תחלואה ותמותה מוגברת. הטיפול במחלה משלב טיפול תרופתי, פיזיותרפיה וריפוי בעיסוק. מעבר לשיפור הרגשת החולה באמצעות הפחתת הכאב והנפיחות במפרקים, מטרת הטיפול לטווח ארוך, הינה לשמר את מבנה ותפקוד המפרקים וכך למנוע פגיעה תפקודית קבועה ונכות. פעילות הפילאטיס מסייעת בשמירה על מתח השרירים, גמישות ותנועתיות המפרקים. כמו כן הפעילות משפרת את מצב הרוח ואת השינה ומפחיתה רמות של מתח וחרדה. בנוסף היא מסייעת בהפחתת משקל ובכך את העומס על המפרקים. כל אלה יחדיו, מסייעים בהפחתת תסמיני המחלה ותורמים לניהול אורח חיים פעיל, עם איכות חיים טובה יותר.

"לאף הסיקור הראשון, אני קווה הלא עץ נחת לא אהסטיד אסיוו מסגט ארד"

"אחרת הקוטי כחוק מהתרגוים, אני מדגישה את הסיסור בתנועה טו הזו"

"Even though part of the exercises are hard I feel the improvement in the body movement"

רוש מושיטה יד

