

פילאטיס במחלקה להשתלות מח עצם

Pilates in Bone Marrow Transplantation Ward

מנהל המערך ההמטולוגי: פרופ' ארנון נגלר, אחות אחראית: סיגל תורתי
 אחות אחראית אשפוז יום: לורה מרודי בר
 מדריכת פילאטיס: אילנה נוי, סטודיו אילנה נוי (ספין שייפ)
 המחלקה להשתלות מח עצם, המרכז הרפואי ע"ש שיבא, תל השומר



תיאור הפעילות



לורה מרודי בר
 אחות אחראית
 אשפוז יום



פרופ' ארנון נגלר
 מנהל המערך
 ההמטולוגי

מטופלי מחלקות המטולוגיות יושבים שעות ארוכות ללא תנועה. ישיבה ממושכת גורמת לעומס רב על הגב ופוגמת בזרימת הדם התקינה לכל אברי הגוף. המטופלים נמצאים בלחץ נפשי, תסכול מהטיפול ושיעמום תוך זמן הטיפול. תוכנית הפרוייקט שמה לה דגש תוך תמיכה והבנת מצבם הנפשי המורכב של המטופלים ועל פי עקרונות הפילאטיס ליצור תנועה כדי לשמור על טווחי תנועה ולהזרים את הדם לכל חלקי הגוף. פיתוח שרירים שיתמכו ויחזקו את המטופלים הן גופנית והן נפשית (מסוגלות אישית). שחרור שרירים מכווצים מהמתח היום יומי ומהטיפול עצמו, לימוד יציבת הישיבה והבאת מודעות לגוף ולנזקים הנוצרים עקב ישיבה לא נכונה וכמובן לימוד ודגש על איכות הנשימה. הפעילות קבוצתית חווייתית, משחררת מחזקת ומחברת בין המטופלים. הפעילות מלווה בצידוד מגוון, כדורים גומיות גלילים ועוד ולעיתים גם במוסיקה סוחפת. לפרוייקט מדריכות שעברו הכשרה מיוחדת על פי תוכנית מתאימה למטופלים, מקבלות תמיכה והכוונה צמודה לפרוייקט מיוחד זה. מה שמניעה ומחזק את צוות המדריכות הוא התגובות החמות מהפעילות האהבה, החיכים, הצחוק, שביעות הרצון והקשר עם המטופלים.

"החוב אפילאטיס קולר לנו להתמודד יפה מול הטיפולים הקשים ומסחרר אותנו למצאות חדשה ובריאה יותר"

"טיקור מהנה, מזון באקבילרם וסקילות ממחף ומקנה הרגשה נעימה"

"Enjoyable lesson with a lot of gadgets and activities, energizing and gives a good feeling"

