

פילאטיס Pilates

מנהל המערך ההמטולוגי: פרופ' ארנון נגלר, אחות אחראית: מיכל לוריא
מדריכה קלינית B.A.R.N: זיו שוחט ורדית
מדריכת פילאטיס: אילנה נוי, סטודיו אילנה נוי (ספין שייפ)
מכון המטואונקולוגי מבוגרים, המרכז הרפואי ע"ש שיבא, תל השומר



תיאור הפעילות



פרופ' ארנון נגלר
מנהל המערך
ההמטולוגי

שיטת הפילאטיס פותחה ע"י יוזף פילאטיס בשנות ה-20, במטרה לשקם פציעות נפגעי מלחמה ויותר מאוחר פותחה בארה"ב לשיקום פציעות רקדנים. השיטה שמה דגש על נשימות, שליטת המח בגוף ובפיתוח יכולת לאימון הגוף לביצוע פעולות יומיומיות במינימום מאמץ. החידוש שבשיטה היא הארכה והפעלת שרירים פנימיים עמוקים. עקרונות הפילאטיס הם התמקדות בשרירים מיצבים, והגדלת טווח תנועה במפרקים וחוט שידרה וכתוצאה, מניעת לחץ על חוליות ומפרקים, שיפור ריכוז וקורדינאציה, דיוק בעבודה, נשימה נכונה. במסגרת פרויקט "רוש מושיטה יד", של חברת ROCHE, מופעלת לראשונה במכון ההמטולוגי למבוגרים בשיבא פעילות שבועית בהנחיית מדריכת הפילאטיס גב' אילנה נוי. הפעילות מתקיימת בשטח המכון, תוך מתן הטיפול, בקבוצה המונה כ-12 מטופלים ובני משפחה המצטרפים לפעילות. התרגילים מותאמים למאפייני המטופלים ומעודדים השתתפות פעילה, לשיפור הבריאות הפיזית ושיפור מצב הרוח. המטופלים ששיתפו פעולה, דיווחו על הנאה רבה וחיוכים רבים נראו בעת פעילותם. הפילאטיס מהווה חוויה שונה בנוף המכון לטיפול בחולי סרטן. על כך תודתנו לאחראים על מימוש הפרויקט.

"היה טיקור נהדר ומזוין, חילצנו את כל סרירי הזוף"

"הרצטתי מזוין, זה קשה אי טוב"

"נהנית מאוד מתרגילי הפילאטיס, בדיוק כלימן ובמקום הנכונים"

"The pilates exercises are exactly in the right place on the right time"



רוש מושיטה יד

