**קטגוריות לאתר**

**ראשי**

**טיפולי פיזיותרפיה**

מטרת טיפולי הפיזיותרפיה הינו שיקום וריפוי הגוף לאחר פציעה או פגיעה כרונית בגוף.

בטיפולי פיזיותרפיה המטרה היא להחזיר את התנועה והתפקוד ללא כאב.

בבדיקה הראשונה אחרי הראיון, נבדוק ונבין את התנועה המוגבלת והכאובה, את הקושי בשיווי המשקל, את הקושי בהתמצאות במרחב (תלוי מקרה).

על פי הממצאים בבדיקה והרקע הרפואי(מחלות רקע) ובדיקות דימות במידה ויש

ניבנה ביחד תוכנית לטיפול אישית על מנת להחזיר את התפקוד בהקדם.

**ברם פיזיותרפיה ישנו מענה לטיפולים לתחומים הבאים:**

**בתחום האורתופדיה**

כאב אקוטי וכרוני כגון: גב, ברך כתף, ירך

שיקום לאחר ניתוחים: ניתוחי ברך ופציעות ספורט

בעיות יציבה

**בתחום הוסטיבולרי**

טיפול לסחרחורות (ורטיגו BPPV)

מחלות במערכת הוסטיבולרית

ירידה תפקודית במערכת הוסטיבולרית (קושי בהתמצאות במרחב, קושי להיות סביב אנשים)

בעיות שיווי משקל

מניעת נפילות בגיל השלישי

**בתחום הנוירולוגי**

טיפולים לאחר אירוע מוחי

מחלות נוירולוגיות כגון: טרשת נפוצה ג'וליאן ברה, פרקינסון

שיקום ראייה לאחר פגיעת ראש או אירוע מוחי

**פיזיותרפיה** מתייחסת לעקרונות, מטרות ושיטות טיפול במסגרת מקצוע הפיזיותרפיה, שמטרתו לשקם, לשפר ולתחזק תפקוד פיזי של הגוף. הפיזיותרפיה מתמקדת בטיפול במצבים פיזיים המגבילים את התנועה או התפקוד, והיא כוללת טכניקות לשיפור כוח, גמישות, שיווי משקל, תיאום ותפקוד כללי. זהו תחום שיקומי שמטרתו להחזיר את היכולת לבצע פעילויות יומיומיות לאחר פציעות, מחלות או בעיות כרוניות.

פיזיותרפיה, הינה מקצוע בריאות המתמקד בשיפור התפקוד הפיזי והניידות של האדם. שכולל הערכה, אבחון וטיפול במצבים שונים, פציעות או מחלות המשפיעות על מערכת השרירים והשלד.

**מרכיבי פיזיותרפיה:**

1. **אבחון והערכה**: הפיזיותרפיסטים מבצעים הערכה ראשונית כדי לזהות את הגורמים לפגיעה או לבעיה התפקודית. הם בוחנים את המגבלות התנועתיות, את מצב השרירים, השלד והמערכת העצבית.
2. **תכנון הטיפול**: על סמך האבחנה, הפיזיותרפיסט מתכנן תוכנית טיפול מותאמת אישית שמטרתה לשפר את התנועה, להפחית כאב, לחזק את הגוף, ולהחזיר תפקודים שנפגעו.
3. **תרגילים טיפוליים**: על מנת שסיכויי הצלחה של הטיפול יהיו גבוהיים מומלץ לבצע את התרגילים שמקבלים בטיפול שכוללים חיזוק שרירים, שיפור גמישות, שיווי משקל ושיקום תנועה. והם מתבצעים בהדרגה ובהתאמה ליכולות המטופל/ת.
4. **טיפול ידני**: פיזיותרפיה כוללת גם טכניקות ידניות כמו עיסוי, מוביליזציה של מפרקים, והפחתת כאבים באמצעות מניפולציות על שרירים ורקמות רכות. ולבעיות אורטופדיות או לאחר ניתוח ישנו שימוש גם קינזיוטייפ ופשיאל מניפוליישן.
5. **שימוש במכשירים וטכנולוגיה**: הפיזיותרפיה יכולה לכלול שימוש במכשירים כמו אולטרסאונד, גירוי חשמלי תחושתי ומוטורי , ומכשירים לשיפור שיווי משקל ותפקוד מוטורי.
6. **מניעה והדרכה**: חלק חשוב מהטיפול הוא הדרכת המטופל כיצד לשמור על בריאותו ולהימנע מפציעות עתידיות. הפיזיותרפיסטים מלמדים טכניקות לשיפור היציבה ותרגולים שניתן לבצע בבית.

**למה זה חשוב?**

פיזיותרפיה יכולה לשפר משמעותית את איכות החיים, לשמור על תפקוד פיזי ברמה גבוהה, למנוע פציעות ולהקל על כאב כרוני.

אפשר תמונה שלי בהמשך אשלח



**טיפולי פיזיותרפיה למי**?

כל אדם שסובל מבעיה שמשפיעה על התנועה והניידות והתפקוד.

1. **מטופלים עם פציעה כרונית:** מטופלים שסובלים חודשים או שנים מכאבים לדוגמא בברך, בעזרת הפיזיותרפיה יכולים לשפר את הניידות שלהם ורמת הכאב ולהחזיר לעצמם את התפקוד, הטיפול הוא בהתאם למצב הנוכחי ומטרתו להתאים תרגילים ולשפר את התנועה עם כמה שפחות כאב או ללא כאב כלל ולנסות למנוע את ההחמרה בתפקוד.
2. **מטופלים לאחר ניתוח:** לאחר ניתוח (לדוגמא החלפת ירך) יש צורך בחזרה מהירה של הגפה לתפקוד בתקופה שתבוא לאחר ניתוח יחווה המטופל כאבים וקושי בהליכה ,תבנית הליכה לקויה , ירידה במסת השריר בגפה המנותחת ופיצוי בתנועות הגפיים למגבלה לאחר הניתוח( מצב זה יכול להשתנות ממטופל למטופל)**.**
3. **מטופלים לאחר אירוע מוחי או מחלות נוירולוגיות:** מטופלים אשר סובלים מבעיה נוירולוגיות, מומלץ מאוד לשפר ולשמר את יכולת התנועה והניידות שלהם. תלוי היכן הייתה הפגיעה( במוח או בחוט השדרה) מאוד חשוב להחזיר את היכולת של התנועה על מנת שלא תיפגע קשות, המוח נותן את הפקודות לתנועה, בעזרת אזורים שונים במוח ומערכת השרירים, הוא דואג להליכה רציפה לתנועה רציפה ויכולת ורבלית(דיבור) תכנון תנועה לפני שהיא מתבצעת ועוד. הטיפול בפיזיותרפיה יכול לשפר את היכולות הללו ולהשתקם מהפציעה.
4. **פציעות ספורט:** מטופלים לאחר משחק כדורגל או כדור או כל פעילות ספורטיבית , אשר נפגעו בברך(רצועת צולבת או קרע ברצועות בקרסול או קרע בשרירי הכתף) המטרה היא להחזיר את התפקוד הקודם ולהחזיר את המטופלים האלו לפעילות הספורט כל שניתן. הטיפול מתמקד בתנועה ספציפית ובאינטגרציה שלה עם שאר חלקי הגוף.
5. **מטופלים עם בעיות וסטיבולריות:** מטופלים שסובלים מסחרחורות ואובחנו לדוגמא עם BPPV קריסטלים, זקוקים לטיפול תמרון על מנת להחזיר להם את היכולת להזיז את הראש את הניידות ושיווי המשקל. מטופלים שסובלים משיווי משקל לקוי או קושי רב להיות במקום הומה אדם או קושי להיות ברכבת או באוטובוס עקב סחרחורות ותחושת חוסר שיווי משקל**.**



**בטיפול פיזיותרפיה, מומלץ שהמטופל יתרגל בבית והסיבה לכך היא: כמו אימון במכון כושר, כדי להגיע למסת שריר גבוהה, יש צורך בחזרה והתמדה של התרגילים ושינוי של החזרות או העוצמה שלהם וככה הגוף בונה את עצמו. בפציעה או במחלה המוח והגוף מתאימים את הפקודות של מערכת העצבים בהתאם לבעיה ואז נוצר מצב של פיצוי(כמו צליעה עקב בעיה ברגל או עקב חולשה ביד ישנו פיצוי של הגב בניסיון להרים חפץ) וישנו צורך בחזרה של התנועה החדשה והמתוקנת על מנת שמערכת העצבים ביחד עם המערכת של השרירים והשלד תתחיל להתרגל ולבנות לעצמה תבנית נכונה כמו שהיה לפני הפציעה ואף יותר טובה.**

בפגישה הראשונה

במהלך פגישת הפיזיותרפיה הראשונה, נבצע הערכה מקיפה של הבעיה תוך דיון מפורט על ההיסטוריה הרפואית, הסימפטומים הנוכחיים ועל המטרות של השיקום וגם אם ישנם חששות ספציפיים מהטיפול והתהליך

הבדיקה כוללת יבדיקה גופנית, אשר עשויה להיות כרוכה בהערכת טווח התנועה, הכוח, הגמישות, היציבה והשיווי משקל. לעיתים נשתמש כלים או טכניקות מיוחדות כדי להעריך עוד יותר את המצב הפיזי. הערכה זו עוזרת להבין את הגורמים הבסיסיים לתסמינים ונוכל לבנות תוכנית טיפול מתאימה.

ובהתבסס לממצאי ההערכה, נדון בהתאם לאופי ומשך הטיפול על מנת שנעבוד יחד להשיג את המטרה ולהחזיר את התפקוד בהקדם.

קטגוריות

* טיפולי פיזיותרפיה
* [כאבים בקרסול ובכף הרגל](https://physiotop.co.il/%d7%9b%d7%90%d7%91%d7%99%d7%9d-%d7%91%d7%a7%d7%a8%d7%a1%d7%95%d7%9c-%d7%95%d7%91%d7%9b%d7%a3-%d7%94%d7%a8%d7%92%d7%9c/)

**פיזיותרפיה לכף הרגל:**

פיזיותרפיה לכף הרגל היא כלי מרכזי לטיפול במגוון פציעות ומצבים בריאותיים הקשורים לכף הרגל, הקרסול והעקב. מטרתה לשפר את התפקוד, להפחית כאבים, ולהחזיר את היכולת לבצע פעילויות יומיומיות לאחר פציעה או ניתוח. כף הרגל היא אזור מורכב הכולל שרירים, עצמות, רצועות וגידים, וכל פגיעה בה יכולה להשפיע על כל הגוף דרך שינוי התנועה, היציבה או שיווי המשקל.

**מצבים בהם פיזיותרפיה לכף הרגל חשובה:**

1. **נקעים בקרסול**: אחד הפציעות הנפוצות ביותר, במיוחד בקרב ספורטאים. הפיזיותרפיה מתמקדת בחיזוק הרצועות, שיפור יציבות ושיקום טווח התנועה.
2. **שברי עצמות כף הרגל**: לאחר שבר או ניתוח, יש צורך בשיקום הדרגתי של התפקוד בעזרת תרגילים לחיזוק שרירים, הגדלת טווח התנועה ושיפור שיווי משקל.
3. **פציעות גיד אכילס**: גיד זה הוא החשוב ביותר בתנועת הקרסול והעקבים. פיזיותרפיה כוללת תרגילים לשיפור האלסטיות והחוזק של הגיד לאחר דלקות או קרע.
4. **דורבן בעקב (Plantar Fasciitis)**: דלקת ברקמת החיבור בעקב, שגורמת לכאבים חזקים במיוחד בבוקר. פיזיותרפיה מסייעת בשחרור הרקמות, מתיחות ושיפור זרימת הדם לאזור.
5. **בעיות יציבה והליכה**: כף רגל שטוחה (פלטפוס), בעיות בשיווי משקל והפרעות בהליכה מטופלות בעזרת פיזיותרפיה שמטרתה לשפר את דפוסי ההליכה והתאמת נעליים ותמיכות.

**מרכיבי טיפול פיזיותרפיה לכף הרגל:**

1. **תרגילים לחיזוק ולגמישות**:
   * חיזוק השרירים סביב הקרסול וכף הרגל כדי למנוע פציעות עתידיות.
   * תרגילי מתיחות להגדלת טווח התנועה ולהקלת הכאב.
2. **שיפור שיווי משקל וקואורדינציה**:
   * תרגילי שיווי משקל על משטחים לא יציבים (כמו פיתה או בוסו), המסייעים בשיפור הקואורדינציה בין השרירים והמפרקים בכף הרגל.
3. **עיסוי וטיפול ידני**:
   * עיסוי רקמות רכות וטכניקות למוביליזציה של המפרקים להקלה על נוקשות וכאבים, במיוחד לאחר פציעות דלקתיות.
4. **שימוש במכשירים מתקדמים**:
   * TENS גירוי חשמלי מוטורי ותחושתי עשויים לשמש להפחתת כאב ודלקת.
   * **ציוד מתקדם לשיפור שיווי משקל ותנועה ופרופריוספציה**
5. **הדרכה ותרגול עצמי**:
   * מטופלים מקבלים הנחיות לתרגול יומיומי בבית, כמו תרגילי חיזוק ומתיחות, כדי להאיץ את תהליך השיקום ולהימנע מפציעות חוזרות.

**יתרונות הפיזיותרפיה לכף הרגל:**

* **הקלה על כאב**: טיפול נכון יכול להפחית דלקות, לשפר את זרימת הדם ולשחרר מתח בשרירים.
* **שיפור תפקוד והניידות**: השיקום מונע נוקשות, מחזיר את טווח התנועה ומאפשר חזרה מהירה לפעילות.
* **מניעת פציעות חוזרות**: חיזוק השרירים ושיפור היציבה והתנועתיות מפחיתים את הסיכון לפציעות עתידיות
* [כאבי צוואר](https://physiotop.co.il/%d7%9b%d7%90%d7%91%d7%99-%d7%a6%d7%95%d7%95%d7%90%d7%a8/)

**פיזיותרפיה לכאבי צוואר** היא גישה יעילה לטיפול ולהקלה על כאבים הנובעים מבעיות צוואריות, כגון מתח שרירים, בעיות בעמוד השדרה הצווארי, או פציעות. מטרת הפיזיותרפיה היא להחזיר את טווח התנועה התקין, לחזק את השרירים, לשפר את היציבה ולהפחית את הכאב.

**סיבות לכאבי צוואר המטופלות בפיזיותרפיה:**

1. **מתח שרירים**: מתח ולחץ ממושכים כתוצאה מישיבה לא נכונה, עבודה ממושכת מול מחשב או מתח נפשי.
2. **פציעות צוואר**: כמו תאונות דרכים (הצלפת שוט) או נפילות, שעלולות לגרום לנזק ברקמות רכות או בעיות בחוליות.
3. **דלקות מפרקים**: שחיקה או דלקת במפרקים הצוואריים, דבר שגורם לכאבים כרוניים.
4. **בעיות בדיסק בין-חולייתי**: בלט או פריצת דיסק בצוואר שמקרינים כאב לאזורים אחרים כמו הכתפיים והידיים.
5. **יציבה לא נכונה**: יציבה לקויה במשך זמן רב יכולה לגרום למתח בשרירי הצוואר ולכאבים.

**מרכיבי טיפול הפיזיותרפיה:**

1. **אבחון והערכת מצב**: הפיזיותרפיסט יבצע בדיקה יסודית כדי לאבחן את המקור לכאב, לבדוק את טווח התנועה, חוזק השרירים ומצב היציבה.
2. **תרגילים לשיפור טווח תנועה וגמישות**:
   * **תרגילי מתיחה**: נועדו לשחרר את שרירי הצוואר, הגב העליון והכתפיים, ולהחזיר את הגמישות למפרקים.
   * **תרגילים לחיזוק שרירים**: חיזוק שרירי הצוואר והכתפיים תומכים בעמוד השדרה הצווארי, מה שמסייע במניעת כאבים עתידיים.
3. **שיפור יציבה**:
   * הדרכה לשמירה על יציבה נכונה בעמידה, ישיבה ועבודה, במיוחד מול מחשב. שמירה על יציבה נכונה יכולה להפחית את העומס על הצוואר והכתפיים.
   * שימוש בעזרים ארגונומיים, כמו התאמת גובה השולחן או כיסא, כדי למנוע מתח מצטבר בצוואר.
4. **טיפול ידני**:
   * **עיסוי רקמות רכות**: טיפול ידני להקלה על מתח בשרירים, שיפור זרימת הדם והפחתת כאב.
   * **מוביליזציה של מפרקים**: טכניקות למוביליזציה של חוליות הצוואר, שמטרתן לשפר את התנועתיות של המפרקים המוגבלים.
5. **טיפול באמצעות מכשירים**:
   * **גירוי חשמלי (TENS)**: להפחתת כאבים באמצעות גירוי חשמלי מתון שמרגיע את השרירים.
   * **ציוד מתקדם לשיפור שיווי משקל ותנועה ופרופריוספציה**
6. **הדרכה למניעה**:
   * מטופלים מקבלים הנחיות לתרגול בבית, כולל תרגילים שמטרתם לשמור על טווח תנועה ויציבה נכונה. בנוסף, הפיזיותרפיסט ילמד את המטופל כיצד להימנע מתנוחות או תנועות שמגבירות את הכאב.

**יתרונות הפיזיותרפיה לכאבי צוואר:**

* **הפחתת כאב**: הטיפול עוזר להפחית את עוצמת הכאב באופן טבעי ללא תלות בתרופות.
* **שיפור טווח התנועה**: תרגילים מותאמים אישית יכולים להחזיר את טווח התנועה המלא בצוואר.
* **מניעת כאבים עתידיים**: טיפול פיזיותרפיה יכול לחזק את השרירים ולשפר את היציבה, מה שיכול למנוע חזרה של כאבים בצוואר.
* **טיפול מותאם אישית**: כל תכנית טיפול מותאמת לצרכים הספציפיים של המטופל, בהתבסס על מצבו הבריאותי ורמת הכאב.
* [כאבי גב](https://physiotop.co.il/%d7%9b%d7%90%d7%91%d7%99-%d7%92%d7%91/)

**פיזיותרפיה לכאבי גב** היא גישה טיפולית מקיפה ויעילה שמטרתה להקל על כאבים בגב, לשקם תפקוד ולמנוע חזרה של בעיות גב בעתיד. כאבי גב יכולים לנבוע ממגוון סיבות, כגון יציבה לקויה, מתח שרירים, פציעות ספורט, דלקות פרקים, בלט או פריצת דיסק ועוד. הפיזיותרפיה מתמקדת בשיקום הגב, חיזוק שרירים ושיפור תנועתיות, תוך התאמת הטיפול לצרכים האישיים של כל מטופל.

**סיבות נפוצות לכאבי גב המטופלות בפיזיותרפיה:**

1. **מתח שרירים**: מתיחות או קרעים בשרירי הגב הנגרמים עקב תנועות חוזרות או עומס יתר.
2. **בעיות בעמוד השדרה**: כולל בלט דיסק, פריצת דיסק או ניוון חוליות.
3. **פציעות ספורט**: נזק לרקמות רכות כתוצאה מפעילות גופנית אינטנסיבית או לא נכונה.
4. **יציבה לקויה**: ישיבה ממושכת או עמידה במנחים לא נכונים יכולים לגרום לעומס על עמוד השדרה ולכאבים כרוניים.
5. **הצלפת שוט (Whiplash)**: פציעה הנגרמת עקב תנועה פתאומית של הראש והצוואר, למשל בתאונת דרכים.
6. **בעיות מפרקים**: דלקות או שחיקת מפרקים בעמוד השדרה התחתון.

**מרכיבי טיפול הפיזיותרפיה לכאבי גב:**

1. **אבחון והערכת מצב**: הפיזיותרפיסט יבצע בדיקה מקיפה כדי להעריך את מקור הכאב, את מצב השרירים והמפרקים, ואת טווח התנועה בגב. על בסיס האבחנה הזו, תותאם תוכנית טיפול אישית.
2. **תרגילים לשיפור תנועתיות וחיזוק**:
   * **תרגילים לחיזוק השרירים**: תרגילי חיזוק שרירי הגב, הבטן והאגן הם חלק קריטי בטיפול. חיזוק שרירים אלו מייצב את עמוד השדרה ומפחית עומס מיותר על החוליות.
   * **תרגילים לשיפור גמישות**: מתיחות ותרגילים ייעודיים להגדלת טווח התנועה ולשיפור הגמישות של עמוד השדרה.
3. **שיפור יציבה**:
   * טיפול ביציבה נכונה חשוב במיוחד לטיפול בכאבי גב. הפיזיותרפיסט ילמד את המטופל כיצד לשבת, לעמוד ולנוע בצורה נכונה שתמנע העמסת יתר על הגב.
4. **טיפול ידני**:
   * **עיסוי רקמות רכות**: עיסוי המיועד להקל על מתח בשרירים, לשפר את זרימת הדם ולהפחית כאבים.
   * **מוביליזציה ומניפולציה של עמוד השדרה**: טכניקות ידניות לשיפור תנועתיות המפרקים ולהקלה על כאבים שנובעים מהגבלה בתנועה של חוליות הגב.
5. **שימוש במכשירים:**
   * **גירוי חשמלי (TENS)**: גירוי חשמלי המשפיע על העצבים להקלת כאבים כרוניים.
   * **ציוד מתקדם לשיפור שיווי משקל ותנועה ופרופריוספציה**
6. **הדרכה ותרגול עצמי**:
   * המטופלים מקבלים תרגילים לשיקום תפקודי בבית, במיוחד לחיזוק שרירים ולשיפור גמישות הגב. שמירה על פעילות מתונה ושגרתית היא חלק חשוב מההחלמה.

**יתרונות הפיזיותרפיה לכאבי גב:**

* **הקלה על כאב**: הטיפול מסייע להפחית כאב באמצעות תרגילים, טכניקות ידניות ומכשור רפואי.
* **שיפור טווח התנועה**: הפיזיותרפיה משיבה את טווח התנועה המלא ומאפשרת תנועה נוחה יותר.
* **חיזוק השרירים**: חיזוק שרירי הליבה התומכים בעמוד השדרה מסייע במניעת בעיות נוספות בגב.
* **מניעת חזרה של הכאב**: טיפול פיזיותרפיה נכון מבטיח שהמטופל ילמד כיצד להימנע מתנוחות או תנועות שעלולות לגרום לחזרה של כאבי הגב.
* [כאבי ברכיים](https://physiotop.co.il/%d7%9b%d7%90%d7%91%d7%99-%d7%91%d7%a8%d7%9b%d7%99%d7%99%d7%9d/)

**פיזיותרפיה לכאבי ברכיים** היא שיטת טיפול חשובה ויעילה לטיפול במגוון בעיות הקשורות למפרק הברך, כגון פציעות ספורט, בעיות מפרקים, שחיקה, דלקות, ועוד. הטיפול מתמקד בשיפור טווח התנועה, חיזוק השרירים סביב הברך, שיפור היציבה והתנועה, והפחתת הכאב כדי להחזיר את המטופל לפעילות תקינה.

**סיבות נפוצות לכאבי ברכיים המטופלות בפיזיותרפיה:**

1. **שחיקת סחוס (אוסטיאוארתריטיס)**: שחיקה במפרק הברך הנובעת מהתנוונות הסחוס שגורמת לכאבים ולעיתים לקושי בתנועה.
2. **פציעות ספורט**: נזקים לרצועות, גידים או שרירים עקב פעילות גופנית מאומצת או לא נכונה (לדוגמה, קרע במניסקוס או ברצועות הברך).
3. **תסמונת כאב פטלו-פמורלית**: כאב סביב הברך המופיע לעיתים קרובות בעקבות חוסר איזון שרירי סביב הברך והירך.
4. **דלקות גידים (Tendinitis)**: דלקת בגידים שמחברים את השרירים לעצמות, לעיתים כתוצאה מפעילות יתר.
5. **פגיעות טראומטיות**: תאונות, נפילות או פגיעות ישירות בברך שגורמות לנזקים ברקמות הרכות או למפרק הברך עצמו.

**מרכיבי טיפול הפיזיותרפיה לכאבי ברכיים:**

1. **אבחון והערכת מצב**:
   * הפיזיותרפיסט יעריך את מצב הברך על ידי בדיקת טווח התנועה, חוזק השרירים והמבנה האנטומי של הברך. על סמך הממצאים, תתבצע התאמה של תוכנית טיפול אישית.
2. **תרגילים לשיפור תנועה וחיזוק**:
   * **תרגילי חיזוק שרירי הירך והברך**: חיזוק השרירים הסובבים את הברך, כגון שרירי הארבע ראשי ושרירי הירך האחוריים, כדי להקל על הלחץ במפרק הברך ולייצב אותו.
   * **תרגילים לשיפור גמישות**: תרגילי מתיחות לאזורי הירך והברך שמטרתם לשפר את טווח התנועה ולהפחית כאב ונוקשות.
3. **שיפור היציבה ודפוסי תנועה**:
   * הדרכה לתנועות ופעולות נכונות כגון הליכה, ריצה ועלייה במדרגות, כדי למנוע החמרה בכאב ולשפר את התפקוד היומיומי של הברך.
4. **טיפול ידני**:
   * **עיסוי רקמות רכות**: טיפול ידני לשחרור השרירים ולהקלת עומס על האזור הפגוע.
   * **מוביליזציה של המפרק**: טכניקות להגדלת טווח התנועה של הברך ולשיפור גמישות המפרק.
5. **שימוש במכשירים**:
   * **גירוי חשמלי (TENS)**: טיפול בגירוי חשמלי להקלה על כאבים כרוניים ושיפור תנועה.
6. **תרגול ושיקום עצמי**:
   * הפיזיותרפיסט יספק הנחיות לתרגול יומיומי בבית, הכוללות תרגילים לשיפור כוח השרירים, גמישות וטכניקות תנועה נכונה כדי להאיץ את תהליך ההחלמה.

**יתרונות הפיזיותרפיה לכאבי ברכיים:**

* **הקלה על כאב**: הפיזיותרפיה מפחיתה את עוצמת הכאב באמצעות תרגילים וטכניקות מותאמות אישית.
* **שיפור טווח תנועה**: תרגילים מתאימים משפרים את הגמישות ומחזירים את טווח התנועה הבריא בברך.
* **חיזוק השרירים**: חיזוק השרירים סביב הברך מונע לחץ מוגזם על המפרק ותומך בו.
* **מניעת בעיות עתידיות**: הטיפול עוזר למנוע החמרה של הבעיה או חזרה של כאבי הברכיים בעתיד.

[כאבים בירך](https://physiotop.co.il/%d7%9b%d7%90%d7%91%d7%99%d7%9d-%d7%91%d7%99%d7%a8%d7%9a/)

**פיזיותרפיה לכאבי ירך** היא גישה טיפולית מותאמת אישית שמטרתה להקל על כאבים, לשפר את תנועתיות מפרק הירך, לחזק את השרירים שמסביב ולסייע לשיקום מהיר יותר לאחר פציעות או בעיות כרוניות. כאבי ירך יכולים להיגרם ממגוון גורמים, כולל בעיות במפרק, שרירים, גידים ורקמות רכות.

**סיבות נפוצות לכאבי ירך המטופלות בפיזיותרפיה:**

1. **שחיקת מפרק הירך (אוסטיאוארתריטיס)**: התנוונות הסחוס במפרק הירך עלולה לגרום לכאב ונוקשות בתנועה.
2. **פציעות שרירים וגידים**: נזקים לשרירים ולגידים המקיפים את הירך, כמו קרעים חלקיים או מתיחות.
3. **תסמונת התפס (Hip Impingement)**: תנועה לא תקינה של ראש עצם הירך במפרק גורמת לכאב, במיוחד בתנועות כמו כיפוף הירך או סיבוב פנימי.
4. **בורסיטיס**: דלקת בכריות הנוזל (בורסות) הנמצאות סביב מפרק הירך, המופיעה לעיתים בעקבות עומס יתר או פציעה.
5. **תסמונת הפיריפורמיס**: תופעה שבה שריר הפיריפורמיס מפעיל לחץ על העצב הסיאטי, מה שגורם לכאב בירך המקרין לרגל.
6. **פציעות טראומטיות**: תאונות, נפילות או פגיעות ספורט יכולות לגרום לשברים, נזקים לרקמות רכות ולכאבים עזים בירך.

**מרכיבי טיפול הפיזיותרפיה לכאבי ירך:**

1. **אבחון והערכת מצב**:
   * הפיזיותרפיסט יערוך בדיקה גופנית להערכת טווח התנועה, החוזק של שרירי הירך, יציבה, וכן זיהוי מוקדי הכאב. תוכנית הטיפול תותאם אישית לממצאים.
2. **תרגילים לשיפור טווח תנועה וחיזוק**:
   * **תרגילי חיזוק שרירים**: חיזוק השרירים שמסביב לירך, כגון שרירי הירך הקדמיים (Quadriceps), שרירי העכוז (Gluteus), ושרירי הירך האחוריים, כדי להקל על העומס במפרק הירך ולשפר את היציבות.
   * **תרגילים לשיפור גמישות**: מתיחות ייעודיות לשרירי הירך והגב התחתון לשיפור טווח התנועה ולהפחתת הנוקשות.
3. **טיפול ידני**:
   * **עיסוי רקמות רכות**: טיפול ידני לשחרור השרירים והרקמות הרכות סביב הירך, להפחתת כאב והקלה על המתח בשרירים.
   * **מוביליזציה של מפרק הירך**: טכניקות להגדלת טווח התנועה של המפרק ושיפור תנועתיותו.
4. **שיפור יציבה ותבניות תנועה**:
   * הדרכה לתנועות ויציבה נכונה במצבים כמו הליכה, ישיבה או עמידה, על מנת להפחית את העומס על הירך ולשפר את דפוסי התנועה.
5. **שימוש במכשור פיזיותרפי**:
   * **אולטרסאונד טיפולי**: גלי קול לשיפור זרימת הדם ברקמות המודלקות ולהפחתת כאב.
   * **גירוי חשמלי (TENS)**: גירוי חשמלי מתון המיועד להקלת כאבים ולשיפור תפקוד העצבים.
   * **ציוד מתקדם לשיפור שיווי משקל ותנועה ופרופריוספציה**
6. **תרגול ושיקום עצמי**:
   * תוכנית תרגילים יומית לשימור ושיפור יכולות התנועה, על פי הנחיות הפיזיותרפיסט. תרגול זה חשוב במיוחד כדי למנוע חזרת הכאבים ולשמר את השיפור לאורך זמן.

**יתרונות הפיזיותרפיה לכאבי ירך:**

* **הקלה על כאבים**: באמצעות טכניקות מותאמות אישית, הפיזיותרפיה מפחיתה כאבים בצורה יעילה.
* **שיפור טווח התנועה**: הטיפול הפיזיותרפי מסייע בהחזרת טווח התנועה המלא לירך ומפחית מגבלות.
* **חיזוק השרירים**: חיזוק השרירים סביב מפרק הירך משפר את היציבות ומפחית את העומס מהמפרק.
* **שיפור איכות החיים**: הטיפול מחזיר את היכולת לתפקד בפעילויות יומיומיות בצורה טובה יותר ומסייע במניעת פציעות עתידיות.
* [כאבים בכתף](https://physiotop.co.il/%d7%9b%d7%90%d7%91%d7%99%d7%9d-%d7%91%d7%9b%d7%aa%d7%a3/)

**פיזיותרפיה לכאבי כתף** היא גישה טיפולית יעילה שנועדה להקל על כאב, לשפר את טווח התנועה, לחזק את השרירים סביב הכתף ולהחזיר את התפקוד התקין. כאבי כתף הם תופעה נפוצה שיכולה לנבוע מפציעות, דלקות, מתיחות שרירים או בעיות במפרק הכתף עצמו.

**סיבות נפוצות לכאבי כתף המטופלות בפיזיותרפיה:**

1. **תסמונת הצביטה (Impingement Syndrome)**: לחץ על גידי השרוול המסובב, מה שגורם לכאבים ומגביל את התנועה.
2. **קרעים בשרוול המסובב (Rotator Cuff Tear)**: קרעים בגידי השרוול המסובב יכולים לגרום לכאב ולהגבלת תנועת הכתף.
3. **כתף קפואה (Frozen Shoulder)**: מצב שבו הכתף נעשית נוקשה ומוגבלת בתנועה כתוצאה מדלקת או פגיעה ברקמות.
4. **דלקת גידים (Tendinitis)**: דלקת בגידים של הכתף, בדרך כלל בגידי השרוול המסובב.
5. **פריקת כתף**: כאשר ראש עצם הזרוע יוצא ממקומו במפרק הכתף, מה שעלול לגרום לנזק לרקמות רכות ולכאבים חוזרים.
6. **שחיקת סחוס (אוסטיאוארתריטיס)**: התנוונות המפרק כתוצאה משחיקה כרונית, גורמת לכאבים ולהגבלת תנועה.

**מרכיבי טיפול הפיזיותרפיה לכאבי כתף:**

1. **אבחון והערכת מצב**:
   * הפיזיותרפיסט יבצע בדיקה יסודית של הכתף כדי להעריך את מצב המפרק, את טווח התנועה, חוזק השרירים ואת רמת הכאב. על בסיס ממצאים אלה תותאם תוכנית טיפול אישית.
2. **תרגילים לשיפור תנועה וחיזוק**:
   * **תרגילי חיזוק לשרירים סביב הכתף**: חיזוק השרירים התומכים במפרק הכתף חשוב במיוחד לשיפור היציבות ולמניעת חזרתם של כאבים.
   * **תרגילי מתיחה וגמישות**: תרגילי מתיחה שמטרתם לשפר את טווח התנועה ולהפחית נוקשות וכאב.
3. **שיפור יציבה ותבניות תנועה**:
   * הדרכה לשיפור היציבה ולשימוש נכון במפרק הכתף במהלך תנועות יומיומיות כמו הרמה, דחיפה ומשיכה.
4. **טיפול ידני**:
   * **עיסוי רקמות רכות**: טיפול ידני המיועד להקל על מתח בשרירים שמסביב לכתף ולהפחית כאבים ודלקות.
   * **מוביליזציה של מפרק הכתף**: טכניקות לשיפור תנועתיות המפרק, במיוחד במקרים של כתף קפואה או הגבלות תנועה.
5. **טיפול במכשירים**:
   * **גירוי חשמלי (TENS)**: גירוי חשמלי מוטורי ותחושתי לשיכוך כאבים, שיפור תנועה והפחתת דלקת
   * **ציוד מתקדם לשיפור שיווי משקל ותנועה ופרופריוספציה**
6. **שיקום ותרגול עצמי**:
   * תרגילים לשימור ושיפור התפקוד בבית, המותאמים ליכולת המטופל. שמירה על שגרה של תרגול עצמי היא חלק חשוב משיקום מלא ומניעת חזרתם של הכאבים.

**יתרונות הפיזיותרפיה לכאבי כתף:**

* **הפחתת כאב**: שיפור בהפחתת כאב באמצעות תרגילים, טיפול ידני וטכנולוגיות מתקדמות.
* **שיפור טווח התנועה**: תרגילים המותאמים אישית מחזירים את הכתף לתפקוד מלא ומפחיתים נוקשות.
* **חיזוק שרירי הכתף**: חיזוק שרירי הכתף והשרירים הסובבים אותה תורם ליציבות ולתפקוד תקין של המפרק.
* **מניעת כאבים חוזרים**: באמצעות טיפול נכון ושימור תנועתיות, ניתן למנוע את חזרת הבעיה.

**בעיות שיווי משקל ונפילות**

**פיזיותרפיה לבעיות שיווי משקל ונפילות** היא שיטה מרכזית בטיפול ושיקום של מטופלים הסובלים מבעיות בשיווי המשקל ומהשלכות של נפילות. הטיפול הפיזיותרפי מתמקד בשיפור תפקוד הגוף, חיזוק השרירים, פיתוח יכולת התנועה ושיפור הקואורדינציה, על מנת להפחית את הסיכון לנפילות ולהחזיר את המטופל לתפקוד תקין ובטוח.

**סיבות נפוצות לבעיות שיווי משקל ונפילות:**

1. **גיל מבוגר**: ירידה טבעית בתפקוד מערכת שיווי המשקל עם השנים, הכוללת ירידה בכוח השרירים, תפקוד הראייה והשמיעה, ושינויים בתפקוד מערכת העצבים.
2. **מחלות נוירולוגיות**: מחלות כמו פרקינסון, טרשת נפוצה, שבץ מוחי או מחלת הנטינגטון משפיעות על שיווי המשקל, הקואורדינציה והיציבות.
3. **פציעות טראומטיות**: פגיעות בראש, חבלות בעמוד השדרה או פציעות בגפיים משפיעות על היכולת לשמור על יציבות.
4. **בעיות במערכת שיווי המשקל הפנימית (מערכת וסטיבולרית)**: תפקוד לא תקין באוזן הפנימית, האחראית על תחושת שיווי המשקל, גורם לסחרחורת, תחושת חוסר יציבות ולעיתים גם לנפילות.
5. **חולשת שרירים וחוסר גמישות**: ירידה בכוח ובגמישות השרירים, בעיקר באזור הרגליים והגב, פוגעת ביציבות הכללית.

**מטרות הפיזיותרפיה בטיפול לבעיות שיווי משקל:**

1. **שיפור יציבה ויציבות**: חיזוק הגוף ושיפור היציבה במצבים סטטיים ודינמיים.
2. **שיפור קואורדינציה**: פיתוח יכולת הקואורדינציה בין מערכות הגוף השונות.
3. **שיפור כוח וגמישות שרירים**: תרגילים ייעודיים לחיזוק שרירי הרגליים, הגב והבטן, ושיפור הגמישות לשיפור היציבות.
4. **שיפור תחושת שיווי המשקל**: שיפור היכולת לחוש את תנועת הגוף במרחב ולשמור על יציבות תוך כדי תנועה.
5. **מניעת נפילות**: טיפול שנועד להפחית את הסיכון לנפילות בעת ביצוע פעולות יומיומיות, כגון הליכה, קימה מישיבה או עמידה על משטחים לא יציבים.

**מרכיבי טיפול הפיזיותרפיה לבעיות שיווי משקל ונפילות:**

1. **אבחון והערכת מצב**:
   * הפיזיותרפיסט יבצע הערכה ראשונית כדי לזהות את מקור הבעיה: האם היא נובעת מחולשת שרירים, תפקוד לקוי של המערכת הווסטיבולרית (שיווי המשקל הפנימית), בעיות במערכת העצבים או גורמים אחרים.
2. **תרגילים לשיפור שיווי משקל ויציבות**:
   * **תרגילים לחיזוק שרירי הליבה**: עבודה על שרירי הבטן והגב התחתון לשיפור היציבות.
   * **תרגילים סטטיים ודינמיים**: תרגול עמידה והליכה על משטחים יציבים ולא יציבים לשיפור שיווי המשקל בזמן תנועה.
   * **תרגול של שיווי משקל על רגל אחת**: עבודה על יציבות בעמידה על רגל אחת כדי לחזק את השרירים התומכים בתנועה וביציבה.
   * **תרגילים על משטחים לא יציבים**: תרגילים כמו עמידה על כרית או פלטת איזון לשיפור היכולת לשמור על יציבות במצבי חוסר איזון.
3. **תרגול קואורדינציה**:
   * תרגילים לשיפור הקואורדינציה בין תנועות הגוף, כמו הליכה תוך כדי ביצוע תנועות ידיים או שינויי כיוון פתאומיים.
4. **שיפור תחושת המרחב**:
   * תרגילים שמטרתם לשפר את ההבנה של תנועת הגוף במרחב, כולל חידוד התחושות הקשורות לתנוחות הגוף ותנועות המפרקים.
5. **שימוש בעזרים חיצוניים**:
   * במקרים מסוימים, ניתן להשתמש במקלות הליכה, הליכונים או פלטות איזון כחלק מהטיפול לשיפור היציבות.

**יתרונות הפיזיותרפיה לבעיות שיווי משקל:**

* **שיפור הביטחון העצמי**: תרגול ושיפור שיווי המשקל משפרים את תחושת הביטחון העצמי במצבי יומיום.
* **מניעת נפילות ופציעות**: על ידי שיפור היציבות והקואורדינציה ניתן להפחית משמעותית את הסיכון לנפילות ופציעות.
* **שיפור איכות החיים**: הטיפול עוזר למטופלים לחזור לפעילות יומיומית ולהתמודד עם מצבים הדורשים יציבות ושיווי משקל.

**מחלות נויורלוגיות**

**פיזיותרפיה במחלות נוירולוגיות** היא גישה טיפולית חיונית שמטרתה לשפר את התפקוד הפיזי והאיכות חיים של מטופלים הסובלים ממחלות שונות של מערכת העצבים. מחלות נוירולוגיות יכולות להשפיע על תפקוד הגוף, התנועה, הקואורדינציה, שיווי המשקל, ויכולות להוביל לכאבים ולחולשה. טיפול פיזיותרפיה משלב טכניקות שונות כדי להתמודד עם אתגרים אלה ולשפר את התפקוד הכללי.

**סוגי מחלות נוירולוגיות שמטופלות בפיזיותרפיה:**

1. **מחלת פרקינסון**: מחלה נוירודגנרטיבית הפוגעת ביכולת התנועה, שיווי המשקל, והקואורדינציה. טיפול פיזיותרפיה ממקד בשיפור התנועה, חיזוק השרירים, ושיפור שיווי המשקל.
2. **שבץ מוחי (Stroke)**: שבץ יכול להוביל להפרעות בתנועה ובקואורדינציה. הפיזיותרפיה מסייעת בשיקום התנועה, חיזוק השרירים שנפגעו ושיפור הפעולות היומיומיות.
3. **טרשת נפוצה**: הינה מחלה אוטואימונית המשפיעה על מערכת העצבים המרכזית. טיפול פיזיותרפיה מתמקד בשיפור התפקוד, חיזוק השרירים, והפחתת תסמינים .

**מטרות הפיזיותרפיה במחלות נוירולוגיות:**

1. **שיפור תפקוד יומיומי**: לסייע למטופלים לחזור לפעילויות יומיומיות ולשפר את יכולת התנועה והביצועים הכלליים.
2. **הקלה על תסמינים**: הפחתת כאבים, שיפור שיווי המשקל, והפחתת עייפות או דלקת.
3. **חיזוק שרירים**: חיזוק השרירים שנפגעו לשיפור תפקוד והתמודדות עם חולשה.
4. **שיפור שיווי המשקל**: שיפור יכולת שיווי המשקל והקואורדינציה כדי להפחית את הסיכון לנפילות.
5. **שיפור טווח התנועה**: לשמור על טווח התנועה של המפרקים ולמנוע נוקשות.

**מרכיבי טיפולים בפיזיותרפיה במחלות נוירולוגיות:**

1. **אבחון והערכה**:
   * הפיזיותרפיסט יבצע אבחון מקיף של מצב המטופל, כולל הערכת טווח התנועה, הכוח, הקואורדינציה ויכולת שיווי המשקל.
2. **תרגילים מותאמים אישית**:
   * תרגילים לחיזוק שרירים, שיפור גמישות ויכולת תנועה. דוגמאות כוללות תרגילים לחיזוק שרירי הליבה, תרגילים לשיפור גמישות המפרקים ותרגילים לשיפור שיווי המשקל.
3. **שיפור שיווי המשקל והקואורדינציה**:
   * תרגולים שמכוונים לשיפור שיווי המשקל והקואורדינציה, כמו עמידה על רגל אחת, הליכה על משטחים לא אחידים, או תרגילים עם מכשירים ייעודיים.
   * מכשירים מתקדמים לשיפור קואורדינציה ושיווי משקל
4. **שימוש במכשירים תומכים**:
   * במקרים מסוימים, ניתן להשתמש בעזרים כמו הליכונים, מקלות הליכה או מכשירים נוספים לשיפור התפקוד והבטיחות.
5. **תוכנית לשיקום עצמי**:
   * תוכנית תרגילים יומית לשימור ושיפור יכולות התנועה בבית, על פי הנחיות הפיזיותרפיסט.

**יתרונות הפיזיותרפיה במחלות נוירולוגיות:**

* **שיפור איכות החיים**: הטיפול מסייע למטופלים לחזור לפעילויות יומיומיות, לשפר את העצמאות ולהגביר את ההנאה מהחיים.
* **הפחתת תסמינים**: שיפור בכאב, עייפות ושיפור תפקוד יומיומי.
* **מניעת נפילות ופציעות**: על ידי שיפור שיווי המשקל והקואורדינציה, הטיפול מפחית את הסיכון לנפילות.
* **הקניית מיומנויות**: פיתוח מיומנויות פיזיות שניתן ליישם בחיי היומיום.
* [פיזותרפיה לורטיגו](https://physiotop.co.il/%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%95%d7%9c-%d7%91%d7%a4%d7%99%d7%96%d7%99%d7%95%d7%aa%d7%a8%d7%a4%d7%99%d7%94/%d7%a4%d7%99%d7%96%d7%95%d7%aa%d7%a8%d7%a4%d7%99%d7%94-%d7%9c%d7%95%d7%a8%d7%98%d7%99%d7%92%d7%95/) ובעיות שיווי משקל וסחרחורות

**פיזיותרפיה לורטיגו ובעיות שיווי משקל וסחרחורות** מתמקדת בטיפול במצבים שבהם המטופלים חווים סחרחורות, חוסר יציבות, וקשיים בשמירה על שיווי המשקל. בעיות אלו יכולות לנבוע ממגוון סיבות, כולל בעיות במערכת הווסטיבולרית (המערכת האחראית על שיווי המשקל), בעיות נוירולוגיות, או פציעות גופניות. הפיזיותרפיה מספקת גישות טיפוליות כדי לשפר את התפקוד הכללי של המטופלים ולהפחית את הסימפטומים.

**מה זה ורטיגו?**

**ורטיגו** הוא תחושת סחרחורת או סיבוב, שבה המטופל מרגיש שהסביבה שלו זזה או מסתובבת. זהו תסמין נפוץ שיכול להיות גורם משמעותי לאי נוחות ופגיעה באיכות החיים. הוורטיגו יכול לנבוע מבעיות במערכת הווסטיבולרית, כמו **BPPV** (Benign Paroxysmal Positional Vertigo), מחלות אוזן פנימית, או פגיעות נוירולוגיות.

**סיבות נפוצות לבעיות שיווי משקל וסחרחורות:**

1. **הפרעות וסטיבולריות**: בעיות באוזן הפנימית או במערכת הוסטיבולרית.
2. **שבץ מוחי**: פגיעות במערכת העצבים המרכזית שמשפיעות על שיווי המשקל.
3. **פציעות ראש**: חבלות או פגיעות ראש יכולות להשפיע על תחושת שיווי המשקל.
4. **תופעות לוואי של תרופות**: תרופות עלולות לגרום לתחושת סחרחורת.
5. **הפרעות נוירולוגיות**: כמו פרקינסון או טרשת נפוצה.
6. **חרדה ודיכאון**: יכולים לגרום לתחושות של חוסר יציבות.

**מטרות הפיזיותרפיה לורטיגו ובעיות שיווי משקל:**

1. **שיפור שיווי המשקל**: חיזוק היכולת לשמור על יציבות במצבים שונים.
2. **הפחתת סחרחורות**: עבודה על טכניקות להקל על תחושת הסחרחורת והחזרת הביטחון.
3. **שיפור התנועה**: שיפור היכולת לנוע בביטחון מבלי להרגיש חוסר יציבות.
4. **חינוך המטופל**: הכשרת המטופלים להבין את הסימפטומים ולפתח אסטרטגיות התמודדות.

**מרכיבי טיפול הפיזיותרפיה:**

1. **אבחון והערכה**:
   * הפיזיותרפיסט יבצע הערכה של מצב המטופל, כולל בדיקות שיווי משקל, טווח תנועה, ועוצמת השרירים.
2. **תרגילים וסטיבולריים**:
   * **תרגילים שיווי משקל**: כמו עמידה על רגל אחת, הליכה תוך שינוי כיוונים, או שימוש במכשירים מיוחדים.
   * **תרגילים להקלה על סחרחורות**: כגון תרגול עיניים או תרגילים להפחתת תחושת סחרחורת במצבים שונים.
3. **תרגול טכניקות מיקום**:
   * למטופלים עם **BPPV**, הפיזיותרפיסט יבצע טכניקות כמו **Epley maneuver** או **Semont maneuver** כדי וטפל ולהקל על הסימפטומים.
4. **הדרכה במניעת נפילות**:
   * הדרכה למניעת נפילות ותרגולים לשיפור יציבה וכוח.
5. **חיזוק שרירים**:
   * תרגילים לחיזוק שרירים רלוונטיים, בעיקר של הרגליים והליבה, לשיפור שיווי המשקל.
6. **שיפור תחושה**:
   * תרגילים לשיפור התחושה והמגע כדי להגביר את המודעות לגוף במרחב.

**יתרונות הפיזיותרפיה לורטיגו ובעיות שיווי משקל:**

* **שיפור התפקוד היומיומי**: הפיזיותרפיה עוזרת למטופלים לחזור לפעילות יומיומית עם ביטחון.
* **הפחתת תחושת הסחרחורת**: שיפור הסימפטומים מפחית את ההשפעה על איכות החיים.
* **מניעת נפילות ופציעות**: על ידי שיפור שיווי המשקל והקואורדינציה, ניתן להפחית את הסיכון לנפילות.

טיפולי פיזיותרפיה אני אשלח לך בהקדם

* [פיזיותרפיה – שיקום אורטופדי](https://physiotop.co.il/%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%95%d7%9c-%d7%91%d7%a4%d7%99%d7%96%d7%99%d7%95%d7%aa%d7%a8%d7%a4%d7%99%d7%94/%d7%a4%d7%99%d7%96%d7%99%d7%95%d7%aa%d7%a8%d7%a4%d7%99%d7%94-%d7%a9%d7%99%d7%a7%d7%95%d7%9d-%d7%90%d7%95%d7%a8%d7%98%d7%95%d7%a4%d7%93%d7%99/) ופציעות ספורט
* [פיזיותרפיה לאחר ניתוח](https://physiotop.co.il/%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%95%d7%9c-%d7%91%d7%a4%d7%99%d7%96%d7%99%d7%95%d7%aa%d7%a8%d7%a4%d7%99%d7%94/%d7%a4%d7%99%d7%96%d7%95%d7%aa%d7%a8%d7%a4%d7%99%d7%94-%d7%9c%d7%90%d7%97%d7%a8-%d7%a0%d7%99%d7%aa%d7%95%d7%97/)
* [פיזותרפיה לורטיגו](https://physiotop.co.il/%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%95%d7%9c-%d7%91%d7%a4%d7%99%d7%96%d7%99%d7%95%d7%aa%d7%a8%d7%a4%d7%99%d7%94/%d7%a4%d7%99%d7%96%d7%95%d7%aa%d7%a8%d7%a4%d7%99%d7%94-%d7%9c%d7%95%d7%a8%d7%98%d7%99%d7%92%d7%95/) ובעיות שיווי משקל וסחרחורות
* פיזיותרפיה לבעיות יציבה וארגונומיה
* [פיזיותרפיה לפציאליס](https://physiotop.co.il/%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%95%d7%9c-%d7%91%d7%a4%d7%99%d7%96%d7%99%d7%95%d7%aa%d7%a8%d7%a4%d7%99%d7%94/%d7%a4%d7%99%d7%96%d7%99%d7%95%d7%aa%d7%a8%d7%a4%d7%99%d7%94-%d7%9c%d7%a9%d7%99%d7%a7%d7%95%d7%9d-%d7%94%d7%a4%d7%a0%d7%99%d7%9d/)
* [פיזיותרפיה](https://physiotop.co.il/%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%95%d7%9c-%d7%91%d7%93%d7%99%d7%a7%d7%95%d7%a8-%d7%99%d7%91%d7%a9/) לבעיות נויולוגיות
* פיזיותרפיה לשיקום ראייה

**מידע מקצועי**

כמו בלוג אפשר להוסיף קטגוריה.

**כל הכתוב באתר מבוסס על ספרות מקצועית וניסיון מקצועי של הכותב. ההמלצות הנ"ל באתר אינן מהוות תחליף לבדיקה רפואית ומומלץ להתייעץ עם גורם רפואי מוסמך.**

**\* נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד, אך מיועד לנשים וגברים כאחד.**

**לשיחת יעוץ עם הקלק –**[**כאן**](https://physiotop.co.il/%d7%a6%d7%95%d7%a8-%d7%a7%d7%a9%d7%a8/)