

3 טיפים שכל אחד יכול

לעשות כשנתפס הגב



1

אל תעשו!

מצאו תנוחת מנוחה מספיק נוחה ותמוכה כדי להרפות את כל שרירי הגוף שלכם. הגביהו את הברכיים או אפילו תביאו לבטן. אם אפשר על אדמה חשופה, מה טוב, אם לא דאגו שהמשטח יהיה קשיח כך שהעמוד שדרה ישאר ישר.

- תנו לראש להיות לעזוב
- תנו לחזה לשקוע מטה
- תנו לאגן להיות כבד



2

שחררו ושקשקו

כאב מייצר מעגל סגור של כיווץ, צמצום ואחיזה. ניעור פשוט של האזור הכאב יכול להביא זימה ותנועתיות שתפתח את מעגל הכאב. אפשרו לרגליים להיות מורמות על קיר/מיטה/כרית באופן שהכי משחרר את המותנית ופשוט תזרימו תנועה.



- נערו ידיים ורגליים בתורות כך שכל הדם מהקצוות יגיע לרצפה

- הניחו יד רכה על החזה והרפו את בית החזה מטה בנשיפה אפשרו לכל האוויר לצאת החוצה ולצלעות הקדמיות להיספג פנימה לכיוון הגב קחו אוויר לבטח ולגב התחתון



המשיכו לנשוף

"נעתקה לי הנשימה" אחד הביטויים המדויקים להתרחשות בגוף בשעות מתח וכאב. שרירי המתח נועלים את סרעפת הנשימה ולוכדים אוויר בריאות מה שמעלה את העומס על עמוד השדרה. אפשרו לאוויר לזרום ורוקנו את הריאות במלואן, בכך גם תשחררו את שרירי הנשימה ומתח שלרב הינם חלק משורש הבעיה שגורמת לכאב.

3

הנשימה היא הכלי העוצמתי ביותר לטיפול בכאב. כדי להשתמש בה בעת מצוקה עלינו להפוך אותה לזמינה עבורנו ע"י לימוד מיומנות זו. השקיעו מאמץ ואפשרו לעצמכם את המתנה הזו.



להיפגש בתנועה

רוצים לשמוע עוד?

ליצירת קשר: 050-8170585

אריאל דינה מוצ'ניק