

נחיתה רכה

ד"ר נחשון רנד מומחה לאורתופדיה ולניתוחי עמוד שדרה מבית חולים אסותא

טיסות ארוכות יכולות לגרום לתחושת לאות בשעות שאחרי הנחיתה. ניתן למנוע או לפחות לצמצם למינימום את תחושת העייפות ע"י מספר תרגילים פשוטים.

התעמלות בטיסה חשובה לחילוץ האיברים למניעת פקקת ורידים (תרומבозה) ולהרגשה נוחה ומרגיעה במיוחד לאחר ישיבה ממושכת.

ד"ר נחשון רנד, מומחה לאורתופדיה ולניתוחי עמוד שדרה מבית חולים אסותא, ממליץ על מספר תרגילי התעמלות למניעת פקקת ורידים, תרגילים המיועדים לישיבה במושב מבלי להפריע לנוסעים אחרים. לדבריו, חשוב להימנע כמה שיותר, ולנשום עמוק במהלך ביצוע התרגילים. המלצה כללית של ד"ר רנד - לאחר ההמראה מומלץ לחלוץ נעליים ולעסות את כפות הרגליים בשטיח ולהניע אותן לעיתים קרובות עד כמה שניתן. זה נוח, נעים וגם ממריץ את מחזור הדם.

תרגילים לידיים

1. כשכף היד פונה למטה, מתחו את האגודל לכיוון מפרק כף היד. חזרו על הפעולה עם היד השנייה.
2. כשכף היד פונה למעלה, מתחו כל אצבע כלפי מטה.
3. סובבו את מפרק כף היד במשך 10 דקות בכיוון השעון ונגד כיוון השעון.
4. נערו את הידיים.



תרגילים לראש

1. עברו בלחיצות עדינות עם קצות האצבעות על כל הראש.
2. עסו בעזרת קצות האצבעות את הראש מהקודקוד לכיוון הלסת.
3. לחצו בעדינות לאורך הגבות בעזרת האצבעות.
4. השתמשו באצבע אחת ועסו את העצם סביב העין.
5. סובבו את הלסת מספר פעמים לימין ולשמאל.
6. עסו את האוזניים תוך משיכה עדינה שלהן למעלה, החוצה ולמטה. חזרו על הפעולה מספר פעמים.

תרגילים לרגליים

1. סובבו את הקרסוליים עשר פעמים לכיוון השעון ונגד כיוון השעון.
2. פרסו במתיחה את הבהונות והרימו אותן לכיוון הגוף. אחר הדקו את הבהונות ומתחו לכיוון הרצפה בצורת נקודה. חזרו על הפעולה עשר פעמים תוך החלפת כף רגל.
3. כשהרגליים על הרצפה, הרימו את העקבים ושחררו. חזרו על הפעולה עשרים פעם.

תרגילים לצוואר ולכתפיים

1. סובבו את הראש לאט בתנועות מעגליות חמש פעמים לכל כיוון.
 2. משכו כתפיים לכיוון האוזניים, והורידו הכתפיים. חזרו על הפעולה חמש פעמים.
 3. סובבו את הכתפיים אחורה ואחר כך קדימה, חמש פעמים לכל כיוון.
 4. הפנו את הראש לכיוון גב המושב, מבלי להזיז את המותניים, תחילה שמאלה ואחר ימינה. חזרו על הפעולה חמש פעמים לכל צד.
- במידה ויש עצירה במהלך הנסיעה, ניתן לנצל את ההזדמנות למתוח את הרגליים ולערוך סדרת תרגילים בשדה התעופה.

תרגילים בישיבה

1. שבו בין העקבים והישענו על המרפקים לאחור, עד להרגשת מתיחה בירך. הישארו בתנוחה זו מספר שניות ונשמו עמוק. הרפו בזehירות, תוך שימוש בתמיכת הזרועות.
2. כופפו ברכיים, הביאו את כפות הרגליים צמודות קדימה. נשפו אויר החוצה והורידו את הראש לכיוון כפות הרגליים כמה שיותר רחוק. חזרו על הפעולה פעמיים.
3. שלבו רגליים וזרועות, הביאו את הראש לכיוון כפות הרגליים ונשמו עמוק. שלבו עם היד והרגל המנוגדות וחזרו על הפעולה פעמיים.
4. מתחו רגליים קדימה והפנו מבט לכיוון כפות הרגליים. נשפו אויר החוצה וכופפו הראש כלפי הברך, כאשר היד פונה לכיוון כף הרגל. הרגישו את המתיחה והחזיקו עוד כמה שניות. שחררו לאט ונשמו עמוק. חזרו על הפעולה גם בצד השני.
5. הישענו אחורה, מתחו את הזרועות מול הפנים. נשמו עמוק והירגעו למספר דקות.

* במקרים של בעיות בריאותיות יש להתייעץ עם רופא לפני ביצוע התרגילים