



**איך לקחת אחריות, לבנות הרגלים מטיבים  
ובריאים ולהקל על כאבים ?**

היי

כאן נדב, נעים להכיר

בקליניקה אני עוזר לאנשים הסובלים מכאב כרוני והגבלות בתנועה לקחת אחריות אקטיבית על החיים שלהם, לאמץ הרגלים מטיבים ולשנות מהיסוד את איכות החיים.

יש בי תשוקה גדולה להנגיש לאנשים ידע וכלים אשר יעזרו להם להכיר טוב יותר את הגוף שלהם, וילמדו לחקור ולהבין מה עושה להם טוב.

קבלו במתנה ממני, חוברת עם טיפים ורעיונות בסיסיים להקלה על כאב כרוני.

מקווה שתהנו

נדב



## כמה מילים על בריאות וכאב

אולי הגב מציק לך בכל כיפוף, אולי הקרסול שלך לא נותן לך מנוחה ובגללו הפסקת ריצה. ואולי כל בוקר הוא אתגר חדש כי כל הגוף כואב.

תרשו לי להציג בפניכם תפיסה אחרת על כאב כרוני.

כאב הוא מתנה. הוא מתנה כי הוא מציק לנו. מפריע לנו, הולך איתנו לכל מקום ולא מוכן לשחרר. לפעמים הוא מציק ולפעמים הוא מטריף, לפעמים הוא גורם לנו להרים ידיים ולרצות לזרוק את הכל לפח.

ועם כמה שהוא סיוט, זאת בדיוק הסיבה למה הוא מתנה. כי הוא לא נותן לנו להתעלם ממנו. הוא זורק אותנו למרחב של חוסר נוחות ומתעקש שנעשה איתו משהו.

הוא מכריח אותנו לפעול, ואם הגעתם עד לפה, אתם מבינים את זה. ואם אתם מבינים את זה, בוא נדבר על ריפוי.

ריפוי מורכב מ-3 חלקים:

תנועה, תזונה ותודעה.

הגוף שלנו צמא לתנועה וצומח ממנה. הוא כל כך אוהב תנועה שבניגוד להגיון אם נשתמש בו יותר כך הוא יעבוד יותר טוב. כמו שאנחנו אוכלים כל יום, ושותים כל יום, הולכים לשירותים וישנים, כך אנחנו צריכים לזוז.

החדשות הטובות הן שלא צריך לשים טייץ ולנסוע למכון הכושר, ההזדמנות לזוז נמצאת סביבנו בכל רגע נתון וברגע שנפנים את זה החיים שלנו ישתנו.

התזונה שלנו היא אנחנו, ליטרלי. אנחנו מורכבים ממה שאנחנו אוכלים. מישהו חושב לא לשים מספיק מלט בבטון כשהוא בונה בית? או לחילופין להשתמש בעץ רקוב כשהוא בונה שולחן? תחסכו בחומרים וכך יראה הבית שלכם. הגוף הוא הבית שלכם.



והחלק הכי חשוב. התודעה שלנו. אם אתם מאמינים שיש לכם גב חלש ושירשתם את זה מסבא, זה מה שיהיה לכם. אם אתם לא מאמינים ביכולת שלכם לחולל שינוי בחיים שלכם - הוא לא יקרה. אם לנפש שלכם לא טוב, הגוף ירגיש את זה.

הגורם הישיר לכאב שלכם יכול להיות כל אחד מאלה, וכמובן שילוב של כולם ביחד - תזונה לא טובה  
חוסר בתנועה  
עבודה שאתם לא אוהבים  
חוסר שביעות רצון כרוני מאיך שהעולם מתנהל

רוצים לשנות את הכאב שלכם?

החדשות הטובות הן שזה בידיים שלכם. במקום להתרכז ב**מה** שכואב, תנסו להבין **למה** הוא כואב. מה באורח החיים מבקש את תשומת הלב שלכם, ושינוי שלו יוביל אתכם קדימה. תאכלו טוב, תישנו מספיק והחיים שלכם יראו אחרת. באחריות.

תאמינו בעצמכם ובאינטואיציה שלכם, תחליטו על כיוון, תגדלו לאט לאט, תעשו דברים בקצב שלכם, תעזרו באנשי מקצוע ובסוף התוצאות יגיעו.

בעמודים הבאים תמצאו כמה רעיונות שיעזרו לכם לעשות את הצעד הראשון.

**להסברים מפורטים יותר, רעיונות נוספים וסרטוני וידאו פרקטיים מוזמנים לבקר אותי במדיות השונות**



# איך ניתן להקל על כאב?

## תנועה ומתיחות

בניגוד לאינטואיציה של רוב האנשים, כאשר כואב לנו מומלץ מאד לנוע, ולא לוותר על הליכה ומתיחות עדינות.

מתיחות עוזרות לשפר את זרימת הדם לאזור הכואב, לשחרר את המתח ולהפחית את העומס על השרירים והמפרקים. חשוב לבצע מתיחות בצורה איטית ומבוקרת, ולהתרכז בנשימות עמוקות והרפיה. כדאי להתמקד באזור הכואב, אבל להיזהר לא לדחוף את הגוף מעבר לגבול הנוחות. החזיקו בכל מתיחה כחצי דקה ושימו לב לשחרר את המתיחה בהדרגה. מתיחות בזמן כאב יכולות לעזור לשפר את טווח התנועה ולהקל על תחושת הכאב.

עוד דבר חשוב מאד: יש קשר בין המפרקים וחלקי הגוף השונים ולכן כאב בכתף יכול לתחיל מבעיה בירך, קרסול או כל מפרק אחר. לכן, אם יש כאב באזור מסוים, אבל אפשר להזיז מפרקים אחרים, תעשו זאת. יש מצב טוב שזה יקל על הכאב וגם אם לא זה ייצר זרימת דם ותנועה בגוף.

## נשימה

שיטות נשימה הן כלי עוצמתי ופשוט שיכול לעזור להרגיע את מערכת העצבים, לשחרר מתח ולהפחית את תחושת הכאב. כאשר אנחנו חווים כאב, הגוף נוטה להיכנס למצב של לחץ, מה שגורם לשרירים להתכווץ ולנשימה להיות מהירה ושטחית. נשימה מודעות מסייעת לשבור את המעגל הזה על ידי השבת השליטה למערכת העצבים ולהרפיית השרירים. **דוגמא לכך היא נשימה סרעפתית:**

- שכבו על הגב או שבו במקום נוח.
- הניחו יד אחת על הבטן והשנייה על החזה.
- קחו נשימה עמוקה דרך האף, והתרכזו בכך שהבטן מתרוממת יותר מהחזה.
- נשפו באיטיות דרך הפה, ותנו לבטן לשקוע.
- חזרו על כך 10 פעמים, והתרכזו בנשימה העמוקה ובתחושת ההרפיה.



## עיסוי עצמי באמצעות כדור טניס

עיסוי עצמי באמצעות כדור טניס הוא שיטה פשוטה ויעילה להקלת כאב, שחרור שרירים תפוסים והפחתת מתח באזורים שונים בגוף. הכדור מספק לחץ ממוקד על נקודות מתח ויכול לעזור לשחרר "נקודות טריגר" – אזורים קטנים בשרירים שגורמים לכאב או חוסר נוחות. עיסוי זה עוזר לשפר את זרימת הדם לאזור הכואב, להפחית דלקת ולשחרר שרירים תפוסים.

### עיסוי בגב

- עמדו או שכבו על הגב, והניחו את כדור הטניס בין הגב לקיר או הרצפה.
- לחצו את הגב אל הכדור, ובצעו תנועות סיבוביות או מעלה ומטה על האזור התפוס.
- התמקדו באזורי כאב במיוחד, אך חשוב לא להפעיל לחץ חזק מדי כדי להימנע מחוסר נוחות מוגזמת.
- שהו על נקודות רגישות למשך 20-30 שניות, ואז המשיכו לנקודה אחרת.

### עיסוי בצוואר וכתפיים

- שבו על כיסא והניחו את כדור הטניס בין הכתף לקיר או למשענת.
- לחצו בעדינות עם הכתף על הכדור, ובצעו תנועות איטיות מצד לצד כדי לשחרר את שרירי הכתף והצוואר.
- התמקדו בנקודות שבהן מרגישים מתח או כאב, ושחררו את הלחץ בהדרגה.

## בדרך זו ניתן לעבוד על כל אזור בגוף

**למתיחות ותרגולים נוספים לעידוד תנועה והקלה על כאב, מוזמנים לבקר באתר ובאינסטגרם**



# איך לחזק את התודעה שלי ולשנות הרגלים?

## האחריות על כל מה שקורה בחיים שלי היא עליי

האחריות לכל מה שקורה בחיים שלנו היא עלינו. כאשר אנחנו מתחילים להסתכל על המציאות דרך התפיסה הזו, אנחנו מבינים את עוצמת הכוח שיש לנו להשפיע על המציאות שלנו. על ידי קבלת אחריות מלאה על המחשבות, הרגשות והפעולות שלנו, אנחנו יכולים לקחת שליטה על חיינו ולפעול לשינוי ולשיפור המצב הקיים. כאשר אנחנו תולים את מצבנו בגורמים שאינם תלויים בנו, אנחנו עושים לעצמנו הנחה, ומתחמקים מקבלת אחריות על המצב ולכן גם על היכולת לפתור אותו. אחריות היא המפתח לצמיחה והתפתחות אישית.

## הצעד הראשון ליצירת מציאות, הוא היכולת לדמיין אותה

הכוח של התודעה הוא בלתי נדלה. כל מה שאנחנו מסוגלים לדמיין בראשינו, יכול לקרות במציאות. החלומות שלנו הם התוכנית הראשונית להגשמה. כשאנחנו ממקדים את מחשבותינו במטרות ובשאיפות, אנחנו בעצם מתחילים לפעול כדי להגשים אותן. כל רעיון, קטן כגדול, מתחיל במחשבה אחת. ככל שנאמין בעצמנו יותר, כך נגדיל את הסיכויים להפוך את החלומות שלנו למציאות.

רעיונות שהיום נראים לנו טריוויאליים, כמו גלגל, אינטרנט, מנורה, מטוס ובעצם כל המציאות שלנו, היתה פעם דמיון מופרך של מישהו. מישהו שלא פחד לדמיין ולהמשיך באומץ עד שגרם לדמיון שלו להפוך למציאות של כולנו.

## התמדה אמונה ונחישות

הצלחה אינה נמדדת בכמות הפעמים שנכשלנו, אלא בכמות הפעמים שקמנו וניסינו שוב. התמדה ונחישות הן המפתח להצלחה בכל תחום בחיים. כאשר אנחנו נחושים להתגבר על אתגרים ולא מוותרים, אנחנו מתחזקים ומוכיחים לעצמנו שאנחנו מסוגלים. התמדה היא לא רק כלי להגשמת מטרות, אלא גם דרך לבנות תודעה חזקה ובטוחה בעצמה.

יכול להיות שהמסע שאתם יוצאים אליו יהיה ארוך, לפרקים מייאש, כואב ומתיש. אולי הוא ייקח אתכם לכיוון הפוך לחלוטין ממה שציפיתם. ועדיין, כל מה שצריך זה להמשיך לצעוד בשביל, באמונה שלמה שאתם בדרך הנכונה.



# רעיונות פרקטיים לשינוי הרגלים

## צעדים קטנים

שינוי הרגלים גדולים מתחיל בצעדים קטנים. גישה זו מאפשרת לנו להימנע מהרגשת הצפה ולהתקדם בצורה מבוקרת ויציבה. הנה כמה דרכים ליישום צעדים קטנים:

1. חלקו את המשימה לחלקים קטנים: במקום להתמקד במטרה הגדולה, חלקו אותה למשימות יומיומיות קטנות.
2. התחילו בצעד ראשון פשוט: התחילו בשינוי קטן וקצר טווח, כזה שניתן ליישם מיידית ולא דורש מאמץ גדול.
3. העלו את הקצב בהדרגה: לאחר שהתרגלתם לצעדים הקטנים, הגבירו את הקצב בהדרגה עד להשגת המטרה הגדולה.

לדוגמא: החלטתם שהמטרה שלכם היא לרוץ 40 דקות 3 פעמים בשבוע. יכול להיות שצעד ראשון יהיה לצאת מהבית ל10 דקות הליכה, ובשבוע שאחריו להוסיף 5 דקות ריצה וכך הלאה.

## חוק 1% שיפור יומי

שיפור יומי קטן של 1% יכול להוביל לשיפור גדול לאורך זמן. השתדלו להשתפר כל יום קצת.

לדוגמא: נניח שאתם רוצים להתחיל לתרגל פלאנק. תתחילו מ10 שניות, פעם ביום. עם כל יום שעובר תוסיפו שנייה. כך לאחר חודשיים תגיעו למצב שאתם מתרגלים בקביעות וסיגלתם לעצמכם הרגל חדש של 60 שניות פלאנק.

## השימוש בסביבות ותזכורות

עיצוב הסביבה שלנו כדי לתמוך בהרגלים הרצויים. תזכורות חזותיות יכולות לסייע לנו לזכור ולהתמיד בהרגלים החדשים.

תלו פתקים במקומות יעודיים בבית ובעבודה עם תזכורת להרגל החדש, תניחו עזרים(חבל קפיצה/משקולות/בגדי ספורט), השתמשו בשעון מעורר או הורידו אפלקציית תזכורות לטלפון.



# רעיונות נוספים לאימוץ הרגלים להפחתת כאב כרוני

## הוספת מזונות נוגדי דלקת לתפריט

מזונות טבעיים המלאים בערכים תזונתיים שעשויים לעזור לגוף להפחית דלקתיות - ירקות עליים (כמו תרד וקייול), דגים שומניים (כמו סלמון ומקרל), אגוזים, פירות יער, אבוקדו, ג'ינג'ר, שום, כורכום, פירות הדר וירקות מצליבים (כרוב, כרובית, ברוקולי).

## צמצום מזונות המעלים מדדי דלקת

סוכר מעובד, שומן טראנס, פחמימות מעובדות, אוכל מטוגן, בשר מעובד, משקאות ממותקים (גם בלי סוכר), שומן רווי ואלכוהול

## שתייה מספקת של מים

שתיית כמות מספקת של מים (8-10 כוסות ביום) מסייעת בשמירה על תפקוד תקין של השרירים, מפרקים ועצבים. להקפיד על שתייה איטית, בכמויות קטנות ובתדירות גבוהה.

## הגדלת צריכת סיבים תזונתיים

סיבים מסייעים בעיכול תקין ומסייעים לשמירה על רמות סוכר יציבות, מה שיכול למנוע החמרת כאבים. צריכת סיבים יכולה להגיע מפירות, ירקות ודגנים מלאים.

## שילוב מזון מותסס בתפריט

בריאות מערכת העיכול משפיעה ישירות על דלקות וכאבים בגוף. מזון מותסס כמו כרוב כבוש (כזה שמתסיסים בבית, אין אפשרות לקנות בסופר) עשיר בפרוביוטיקה, ויכול לשפר את בריאות מערכת העיכול ולהפחית דלקת.

## חשיפה לשמש - הדרך הבטוחה לצריכת ויטמין D

מחסור בוויטמין D מקושר לכאבי שרירים ומפרקים, ולעוד אינספור תפקודים קריטיים בגוף. כדי להפיק ויטמין D מחשיפה לשמש בצורה בטוחה ויעילה, מומלץ להיחשף לשמש במשך 10-30 דקות ביום, כמה פעמים בשבוע, בהתאם לגוון העור ולעונה. החשיפה האפקטיבית ביותר במהלך הקיץ היא בשעות הבוקר המוקדמות או אחר הצהריים המאוחרות, כשהשמש פחות חזקה, או בכל שעה בחורף.



זהו.

אלה היו כמה רעיונות פרקטיים לאיך אפשר להתחיל את המסע ולהשאיר את הכאב שלך מאחור

אם הגעת עד לכאן, ויש בר עניין לשמוע יותר לעומק איך אפשר לקחת את הבריאות שלך קדימה, מוזמנת לעקוב אחריי ולקבל עוד עולם תוכן שלם בנושאי טיפול במגע ואימוץ הרגלים מטיבים



**מוזמנים לעקוב אחריי ולקבל עוד  
עולם תוכן שלם בנושאי טיפול במגע  
ואימוץ הרגלים מטיבים**

