



ביצוע טווח תנועה פאסיבי לשימור המפרקים:

כללי:

1. מטרת התרגול הן רבות וכוללות :
 - שמירה על טווח תנועה תקין של המפרקים בפגיעות עצביות, אורתופדיות וגריאטריות.
 - הגדלה של טווח התנועה במקרים של ירידה בטווח התקין
 - הקלה על כאבים ע"י " שימון" המפרק - פעולה המעודדת ייצור נוזל מפרקי ופינוי חומרי דלקת המצטברים במפרק.
2. יש לבצע כאשר הכלב שוכב על הצד, על כרית/מזרון, ועם סיום הביצוע, להשכיבו על הצד השני, ולבצע באותו האופן.
3. יש לבצע את התרגול בתנועות עדינות ואיטיות, ללא גרימת כאב. במידה והכלב מראה סימני כאב, יש להפסיק את הביצוע ולהתייעץ עם הרופא המטפל.
4. מומלץ לקבל הדרכה על אופן הביצוע ע"י גורם מוסמך, על מנת לא לגרום נזק בעת הביצוע. כמו כן מומלץ לצפות בהדגמה של אופן הביצוע בקישור הבא: <https://youtu.be/KNitFLq76FI>

רגליים אחוריות:

ברגל האחורית ישנם 4 מפרקים : כף הרגל כולל אצבעות, קרסול, ברך וירך. בעת הביצוע, יש לשמור על מנח ניטרלי של הרגל, כלומר לאחוז בה כשהיא מקבילה לרצפה ולא מתוחה כלפי מעלה או לצדדים. יש לבצע כ 11-21 חזרות של יישור וכפיפה לכל מפרק. כל יישור וכפיפה מהווים חזרה אחת. יש לבצע את הפעולה בנפרד עבור כל מפרק, על מנת להגיע לטווח המקסימלי הנורמלי של המפרקים. פעולה זו מתאפשרת על ידי אחיזת המפרק בשתי ידיים, יד אחת מעל המפרק והשנייה מתחתיו קרוב אליו. יד אחת משמשת כיד הסטטית והיא נמצאת מעל המפרק, בעוד היד הדינאמית מבצעת את פעולת הכיפוף והיישור ונמצאת מעל המפרק.

1. **בכף הרגל:** יש לבצע יישור וכיפוף של הכף עצמה וכן של כל אצבע בנפרד.

2. **קרוסול:** על מנת לכופף וליישר את הקרוסול למקסימום, יש לכופף וליישר את כל הרגל. זהו המפרק היחידי ברגל האחורית בו נדרשת פעולה זו.

3. **ברך:** יש להניע את עצם השוק לאחור על מנת לכופף את הברך ולאחר מכן להניעה קדימה על מנת ליישרה.

4. **ירך:** יש להניח יד פתוחה על האגן על מנת לייצב את הפעולה, ובעזרת היד השנייה להניע את עצם הירך קדימה לכיוון הראש לצורך כיפוף המפרק, ולאחור, לצורך יישור המפרק.

רגליים קדמיות:

ברגל הקדמית ישנם 4 מפרקים: כף הרגל כולל האצבעות, שורש כף הרגל, מרפק וכתף. בעת הביצוע, יש לשמור על מנח נייטרלי של הרגל, כלומר לאחוז בה כשהיא מקבילה לרצפה ולא מתוחה כלפי מעלה או לצדדים.

יש לבצע כ 10-20 חזרות של יישור וכפיפה לכל מפרק. כל יישור וכפיפה מהווים חזרה אחת. יש לבצע את הפעולה בנפרד עבור כל מפרק, על מנת להגיע לטווח המקסימלי הנורמלי של המפרקים. פעולה זו מתאפשרת על ידי אחיזת המפרק מעל ומתחת למפרק. יד אחת משמשת כיד הסטטית והיא נמצאת מעל המפרק, בעוד היד הדינאמית מבצעת את פעולת הכיפוף והיישור ונמצאת מעל המפרק.

1. בכף הרגל: יש לבצע יישור וכיפוף של הכף עצמה וכן של כל אצבע בנפרד.
2. שורש כף הרגל: על מנת לכופף וליישר את מפרק זה למקסימום, יש לכופף וליישר את כל הרגל. זהו המפרק היחידי ברגל הקדמית בו נדרשת פעולה זו.
3. מרפק: יש לכופף את המרפק ע"י הנעה קדימה של האמה, וליישרו ע"י הנעה אחורה.
4. כתף: יש להניח יד פתוחה מעל הכתף ובעזרת היד השנייה להניע את הזרוע קדימה לצורך יישור המפרק, ואחורה לצורך כיפוף.

בהצלחה ורפואה שלמה!