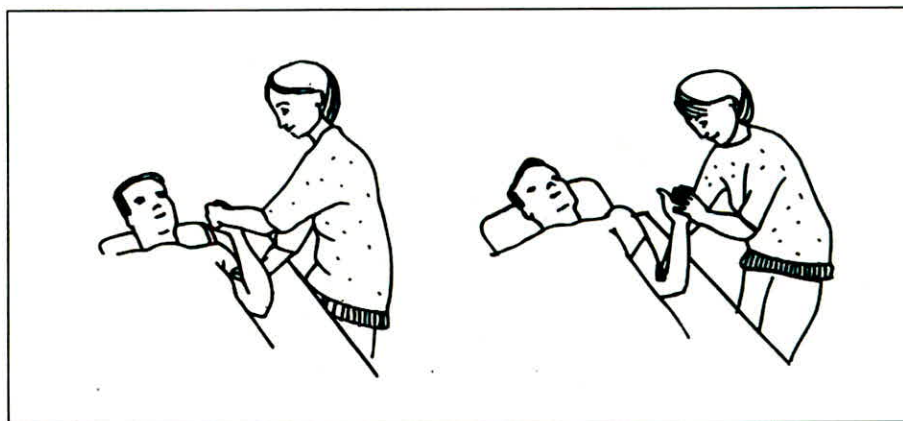
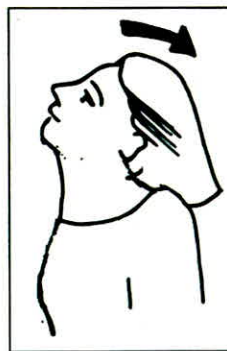
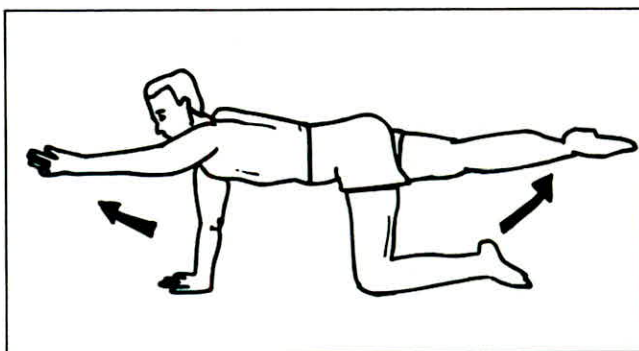


האגודה הישראלית לטרשת נפוצה (ע"ר)  
THE ISRAEL MULTIPLE SCLEROSIS SOCIETY  
الجمعية الإسرائيلية للتصلب المتعدد



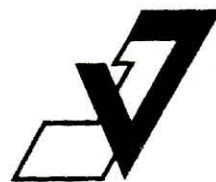
רחוב חומה ומגדל 16 ת"א 67771, טל. 972-3-5377002 פקס. 972-3-5377004. 03-5377002  
E-mail: agudaims@netvision.net.il website: www.mssociety.org.il

## תנועה עם טרשת נפוצה



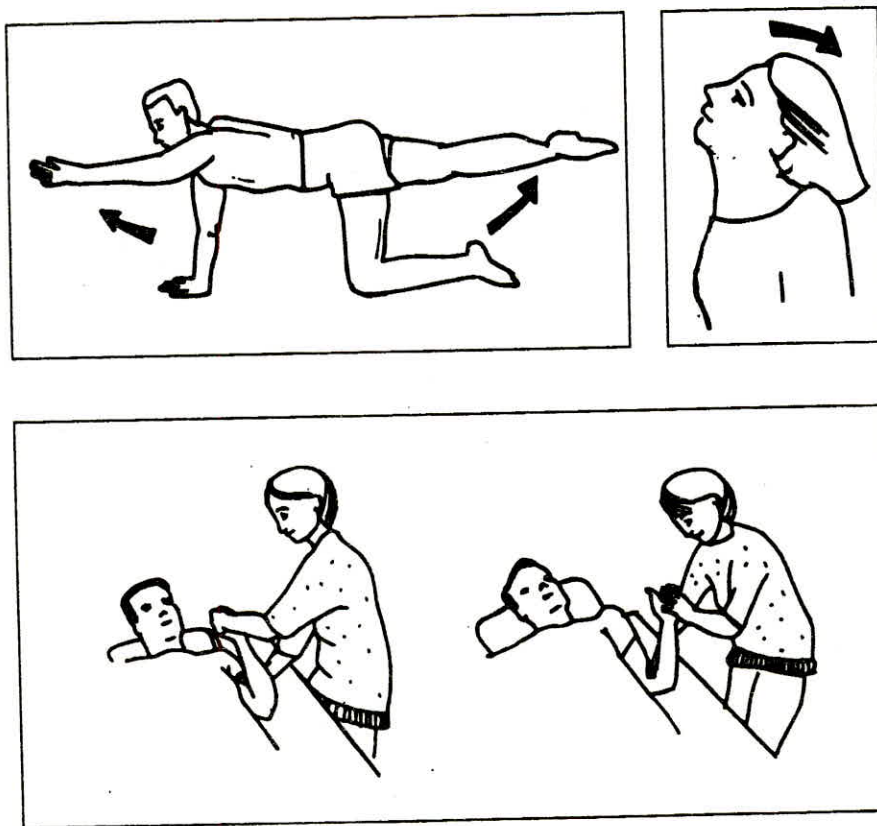
מדריך תרגול גופני לחולי טרשת נפוצה

האגודה הישראלית לטרשת נפוצה (ע"ר)  
THE ISRAEL MULTIPLE SCLEROSIS SOCIETY  
الجمعية الإسرائيلية للتصلب المتعدد



רחוב חומה ומגדל 16 ת"א 67771, טל. 03-5377002 פקס. 972-3-5377004. 16 Homa Umigdal St. Tel - Aviv 67771, Tel. 972-3-5377002 Fax. 972-3-5377004  
E-mail: agudaims@netvision.net.il website: www.mssociety.org.il

## תנועה עם טרשת נפוצה



מדריך תרגול גופני לחולי טרשת נפוצה

נבדק על-ידי הוועדה להכשרה מקצועית של המועצה הרפואית המייעצת של  
האגודה האמריקנית הארצית לטרשת נפוצה  
והמועצה הרפואית של האגודה הישראלית לטרשת נפוצה

האגודה הישראלית לטרשת נפוצה מודה לאגודה האמריקנית הארצית לטרשת נפוצה  
על שהתירה לנו לתרגם ולעבד ספר זה.

**תרגום, עיבוד ועריכה:**

גינין ווסברג

Janine Vosburgh

איסמן-סלע בע"מ, תל אביב	המרה, סריקות ועימוד:
דפוס יונה קינן בע"מ, תל אביב	הפקת דפוס:
האגודה הישראלית לטרשת נפוצה	מו"ל:
רח' חומה ומגדל 16, תל-אביב 67771	
טל' 03-5377002	
פקס' 03-5377004	

## חולים ובני משפחה יקרים,

טרשת נפוצה הינה מחלה של מערכת העצבים המרכזית, אשר עלולה לגרום לסימנים נוירולוגיים שונים. מצד אחד יכולה המחלה להיות קלה מאוד ולהתבטא בהתקפים חולפים, ומצד שני יכולה המחלה להתבטא בסימנים קבועים או מתקדמים, אשר גורמים להפרעות תפקודיות.

סימני המחלה יכולים להתבטא בשיתוקים, הפרעות תחושה, הפרעות בשיווי המשקל, קשיים בדיבור, ליקויים בראייה, הפרעה בשליטה על הסוגרים וכו'. המחלה יכולה לגרום לקשיים חברתיים, אישיים ומשפחתיים.

האגודה לטרשת נפוצה מפרסמת ספרי עזר בנושאים שונים הקשורים במחלה, במטרה לשפר את תפקוד החולה ולהקל עליו ועל בני משפחתו. החוברות הן: "טרשת נפוצה ורגשותיך", "מדריך לבן הזוג הבריא", "מיניות וטרשת נפוצה", "שליטה בסוגרים", "תנועה עם טרשת נפוצה", "שיח משפחתי", "לאמא שלי יש טרשת".

ספר זה, כמו הספרים האחרים, עשוי לעזור לכם החולים ובני המשפחה.

בברכה חמה,



ד"ר זעב זבלוטסקי

מנהל המחלקה לנוירולוגיה, הדסה

יו"ר המועצה המדעית והרפואית, האגודה לטרשת נפוצה

חברים יקרים,

זה למעלה מ-30 שנה שהאגודה הישראלית לטרשת נפוצה מושיטה את ידה לכל מי שנזקק לעזרתה. האגודה שמה לה למטרה להפיץ את כל המידע אשר יוכל לסייע הן לחולים והן לבני המשפחות המלווים אותם בהתמודדות עם המחלה. אנו גאים להגיש לכם ספר זה, ובטוחים כי תמצאו בו אינפורמציה אשר תהיה לכם לעזר.

אנו מודים לאגודה האמריקנית, הקנדית, הבריטית והצפון-אירית, אשר התירו לנו לתרגם, לפרסם ולהפיץ ספרים אלה.

כיום רבות הפניות המגיעות אל האגודה. פניות אלה זקוקות למענה אך המשאבים מצומצמים. אנו פונים איפוא אל כל חברי וידידי האגודה, השותפים למטרותינו ולמאבקינו במחלת הטרשת, לעזור לנו.

כיצד תוכלו לעזור? –

1. רכשו את ספרי המידע של האגודה לטרשת נפוצה.

2. הביעו את הזדהותכם עם פעילותנו ע"י מתן תרומה, ואפילו סמלית, לאגודה לטרשת נפוצה.

הענותכם לפנייתנו מרגשת ומחממת ליבותיהם של מאות ואלפי חולים ובני משפחותיהם, אשר עבורם "טרשת נפוצה" אינה רק שם של מחלה, אלא התמודדות יומיומית ומאבק מתמשך המלווה בחוסר ודאות.

אנו מברכים על כך שבחברה הישראלית ניתן למצוא אוזן קשבת, לב מבין ויד פתוחה עבור אלה שנזקקים לכך.

אמונתנו ותקוותנו כי הרפואה המודרנית תגלה את סיבת המחלה ותמצא תרופה נגדה עוד בימינו.

בברכה,  
  
גינן ווסברג

מנכ"ל

# תוכן העניינים

## הקדמה

כמה עצות לפני שאתם מתחילים

מונחים מיוחדים

חלק I:

תנועה ותרגילי מתיחה פסיביים

חלק II:

תרגילים אקטיביים

חלק III:

תרגילי קואורדינציה ושיווי משקל

חלק IV:

עוויתיות שרירים

## הקדמה

### מדוע כדאי לתרגל?

תרגול גופני יכול להועיל לכל חולה טרשת נפוצה, בלי קשר למידת מוגבלותו מחמת המחלה. בימינו, כאשר הכול עוסקים בטיפוח הכושר גופני, מקובל לראות בתרגול גופני חלק בלתי נפרד מכל תכנית שיקום מקיפה. תכנית תרגול גופני המבוצעת בביקוח רפואי עשויה להועיל בתחומים הבאים:

- (1) חיזוק שרירים
  - (2) הגברת הסבולת או שמירה על המצב הקיים
  - (3) שיפור טווח תנועתם וגמישותם של המפרקים או שמירה על המצב הקיים
  - (4) הפחתת העוויתיות (ספסטיות)
  - (5) חיזוק פעולת הלב וכלי הדם
  - (6) מניעת פצעי לחץ
  - (7) מניעת תסמינים משניים של טרשת נפוצה, כמו: חולשת שרירים (אטרופיה) ועוויתים במפרקים (joint contractures)
  - (8) סיוע בשמירה על המשקל
  - (9) הפחתת הנטייה לעצירות
  - (10) הענקת הרגשה של הישג ובריאות
- בקשו מהרופא המטפל להפנות אתכם לפיזיותרפיסט, שיוכל להתאים לכם תכנית אישית.

### מבנה החוברת

לפני שאתם מתחילים בתכנית תרגול גופני, קראו חוברת זו בעיון. היא נחלקת לארבעה פרקים:

- 1) **תרגילים פסיביים:** תרגילים שביצועם מחייב סיוע של אדם נוסף.
- 2) **תרגילים אקטיביים ותרגילים אקטיביים/כנגד התנגדות:** תרגילים שאפשר לבצעם ללא עזרה או בעזרת אדם נוסף או משקולת (המספקים התנגדות).
- 3) **תרגילי קואורדינציה ושיווי משקל:** תרגילים המיועדים לסייע במקרה של קשיים בקואורדינציה ובשמירה על שיווי המשקל.
- 4) **עוויתיות (ספסטיות):** טכניקות תנוחה נכונה להפחתת עוויתיות.

## כמה עצות לפני שאתם מתחילים

- 1) לפני שמתחילים בתכנית תרגול מומלץ לשוחח על כך עם הרופא המטפל. תוכלו להעביר חוברת זו לרופא או לפיזיותרפיסט. בקשו מהם להנחות אתכם בנוגע לתרגילים המתאימים ביותר בשבילכם.
- 2) אל תתחילו בתכנית תרגול בתקופה של החמרה במחלה, אלא אם יעץ לכם הרופא המטפל לנהוג כך.
- 3) עלייה בטמפרטורת הגוף בשל התרגול עשויה להגביר את העוויתיות ו/או את הרגשת העייפות. תרגילים אקטיביים בהתנגדות מעטה ובקצב אטי מעלים את טמפרטורת הגוף פחות מתרגילים בהתנגדות רבה. מנוחה בלתי מספקת בין תרגיל לתרגיל עלולה לגרום התעייפות יתר. מצאו את הקצב המתאים לכם ובצעו את התרגילים מתוך כוונה להשיג שיפור אטי ויציב.
- 4) בעת התרגול הקפידו ללבוש בגדים שאינם מגבילים את התנועה.
- 5) נסו לתרגל בשעות שונות במשך היום כדי לגלות את השעה או השעות המתאימות לכם ביותר. אפשר לפצל כל תרגול לשני חלקים – האחד בבוקר והשני אחר הצהריים או בערב.
- 6) אם אתם מרגישים כאב או אי-נוחות במהלך התרגול, הפסיקו מיד. שוחחו עם הרופא המטפל או עם הפיזיותרפיסט לפני שאתם מבצעים שוב את התרגיל.
- 7) התחילו כל תכנית תרגול בקצב אטי. אל תאמצו יתר על המידה שום חלק בגופכם, ואל תעשו דברים הגורמים לכם אי נוחות.

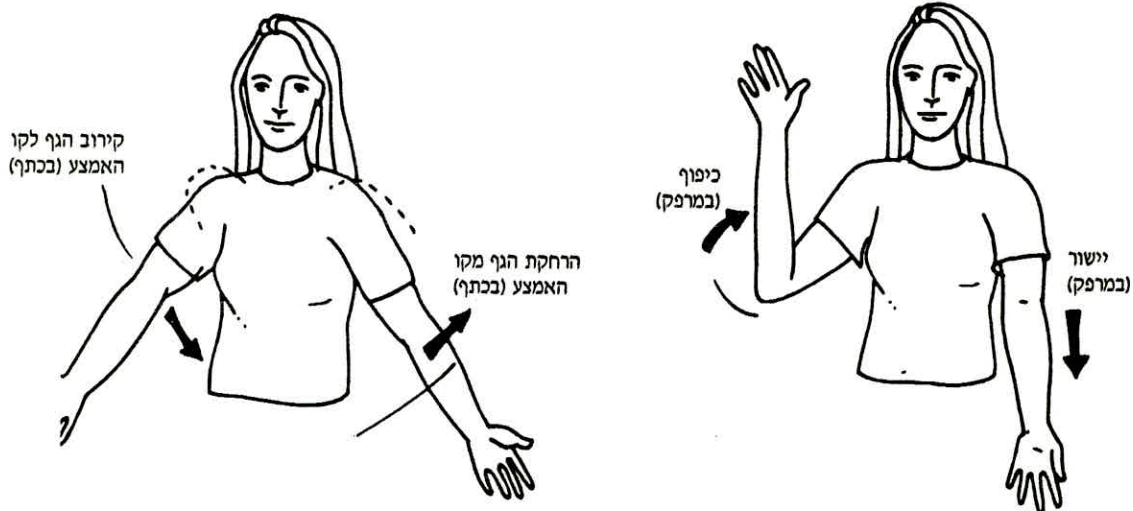
טרשת נפוצה משפיעה על החולה בדרכים רבות ושונות, ולכן אי אפשר לערוך תכנית תרגול אחת המתאימה לכולם. גם אצל החולה חלים שינויים בתופעות המחלה, ועל כן תרגיל שמתאים בנקודת זמן מסוימת עשוי שלא להתאים לאותו אדם בנקודת זמן אחרת. לכן יש להתאים את תכנית התרגול לחולה המבצע אותה, ויש לשנותה כשחלים שינויים במחלה.



## מונחים מיוחדים

הרופא המטפל או הפיזיותרפיסט עשויים להשתמש במונחים הטכניים הבאים כשהם עורכים לכם תכנון תרגול אישית.

- 1) **טווח תנועה:** טווח התנועה האפשרי במפרק נתון.
- 2) **טווח תנועה פסיבית:** טווח התנועה האפשרי במפרק נתון כאשר התנועה נעשית תוך קבלת סיו (מפיזיותרפיסט, ממסייע או ממכשיר).
- 3) **טווח תנועה אקטיבית:** טווח התנועה האפשרי במפרק נתון כאשר האדם מניע את המפרק ללא סיוע.
- 4) **עוויתיות (ספסטייות):** נוקשות של השריר או הנובעת מטונוס שרירי מוגבר ומתגובה חריפה על תרגיי מתיחה.
- 5) **עיוותים (קונטרקטורות) במפרקים:** מגבלה קבועה בטווח התנועה של מפרק, הפוגעת בתפקודו.
- 6) **חולשת שרירים עקב חוסר שימוש:** סיבי שריר שלא התכווצו במשך תקופה מסוימת ולכן הם מצטמקי בגודלם, ובסופו של דבר נחלשים.
- 7) **תנועות תרגול בסיסיות:**



- א. כיפוף הוא פעולה של הנעת מפרק הגורמת לכיפוף הגף.
- ב. יישור הוא פעולה של הנעת מפרק הגורמת ליישור הגף.
- ג. הרחקת הגף מהאמצע היא פעולה של הנעת מפרק הגורמת לגף להתרחק מהגוף.
- ד. קירוב הגף לאמצע הוא פעולה של הנעת מפרק הגורמת לגף להתקרב לגוף.

## חלק I:

### תרגילים פסיביים – תרגילי טווח תנועה ותרגילי מתיחה

#### תיאור

תרגילים אלה מתאימים לאנשים שטווח התנועה של גפיהם מוגבל בשל הגבלה במפרקים או בשל חולשת שרירים הנובעת מטרשת נפוצה או מחוסר פעילות במשך זמן רב.

#### מטרה

תרגילים אלה יסייעו למנוע היווצרות או החמרה של נוקשות במפרקים, העלולה לפגוע עוד יותר בכושר התנועה. ייתכן שיהיה לכם צורך לבצע תרגילים פסיביים של טווח תנועה רק לכמה מהמפרקים בגוף. לדוגמה, אם קיימת נוקשות בכתף, אבל יש לכם יכולת תנועה מלאה בכל חלקי הגוף האחרים, בצעו רק את התרגילים המיועדים לכתף בתכנית זו.

#### אמצעי זהירות

אין לאמץ בכוח אף חלק מחלקי הגוף. יש לבצע את כל התנועות הפסיביות באטיות, כדי שהשרירים יוכלו להגיב על מתיחה עדינה בהרפיה. תנועה מהירה מדי עלולה להגביר את העוויתיות או את הנוקשות. אם מופיע כאב, אפשר למנוע אותו על-ידי פעילות בטווח התנועה הנוח. ואולם יש להשתדל להגדיל את הטווח שבו אפשר לבצע תנועות ללא כאב. חשוב להבחין בין תחושת כאב ובין תחושת מתיחה, הגורמת רק אי-נוחות זמנית. מתיחה טובה לגוף; כאב – לא.

**לתשומת לב:** אם אתם סובלים מחולשה רק בצד אחד של הגוף, תוכלו להשתמש בגפיים החזקות כדי להניע את הגפיים החלשות. שוחחו עם הרופא המטפל או עם הפיזיותרפיסט על האפשרות להתאים את התרגילים לצורכיכם המיוחדים.

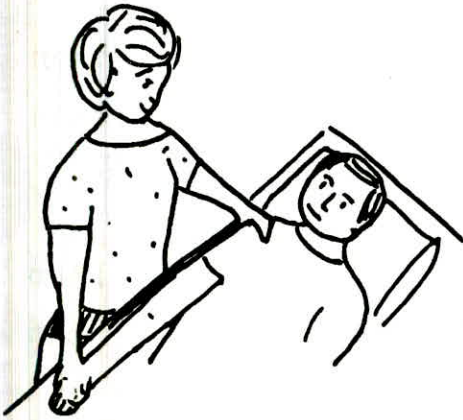
#### הכנות לתרגול

לביצוע תרגילים אלה דרושה עזרה של אדם נוסף (פיזיותרפיסט, בן משפחה וכדו'). רוב האנשים מעדיפים לבצע את התרגילים בבוקר, לפני הקימה מהמיטה, מכיוון שרוב התרגילים נעשים בשכיבה על הגב. ואולם אפשר להתאים את תרגילי טווח התנועה כמעט לכל תנוחה. מספר החזרות המומלץ על כל תרגיל שונה, אבל בדרך כלל די בפעמיים או שלוש. הישארו בתנוחת "מתיחה" כ-60 שניות בכל פעם, בקצה "טווח הנוחות", ואז חזרו באטיות לתנוחת המוצא.

## תרגילים לכתף (א)

### הנחיות למסייע:

**תנוחת מוצא.** המטופל שוכב על גבו, כשזרועו לצד הגוף. הנח יד אחת מתחת לכתף, כשהאגודל על החלק העליון של הכתף, כדי לעקוב אחר תנועת המפרק. ביד השנייה החזק את מפרק כף היד של המטופל.



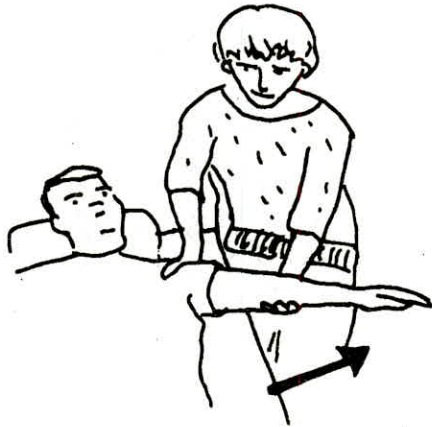
**שלב 1.** הרם את זרועו, כשהמפרק ישר, עד שהיד פונה אל התקרה וכף היד פונה אל מרכז הגוף.



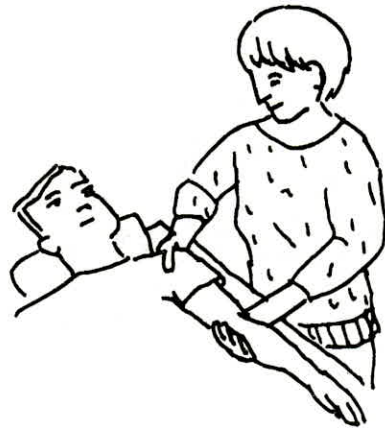
**שלב 2.** המשך בתנועה לאחור, עד שהזרוע נחה על המיטה לצד ראשו של המטופל, או עד שאתה מרגיש בהתנגדות. אפשר לכופף את הזרוע בשלב זה אם ראש המיטה אינו מאפשר להעביר את היד לאחור כשהיא ישרה. החזק את הזרוע בתנוחה זו 60 שניות. חזור לתנוחת המוצא, ולאחר מנוחה קצרה חזור על התרגיל 2-3 פעמים.



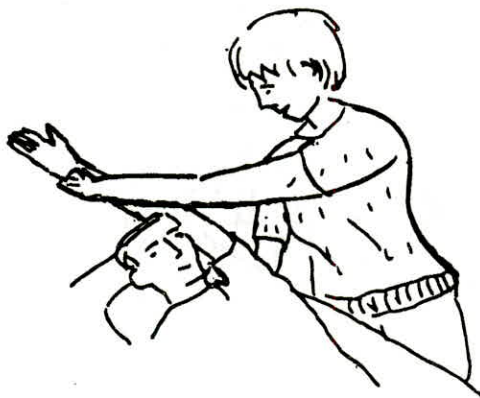
תרגילים לכתף (ב)



שלב 1



מוצא



שלב 3



שלב 2

הנחיות למסייע:

**תנוחת מוצא.** המטופל שוכב על גבו, כשזרועו לצד הגוף. הנח יד אחת מתחת לכתף, כשהאגודל על חלקה העליון של הכתף, כדי לעקוב אחר תנועת המפרק. ביד השנייה החזק את מפרק כף היד של המטופל.

**שלב 1.** הזז את הזרוע הצדה, מהגוף כלפי חוץ, כשהמפרק ישר.

**שלב 2.** סובב את הזרוע כך שכף היד תפנה כלפי מעלה.

**שלב 3.** המשך בתנועה לאחור, עד שהזרוע נחה על המיטה לצד ראשו של המטופל, או עד שאתה מרגיש בהתנגדות. מותר לכופף את הזרוע בשלב זה אם ראש המיטה אינו מאפשר להעביר את היד לאחור כשהיא ישרה. החזק את הזרוע בתנוחה זו 60 שניות.

חזור לתנוחת המוצא, ולאחר מנוחה קצרה חזור על התרגיל 2-3 פעמים.



שלב 1



מוצא



שלב 3



שלב 2

**הנחיות למסייע:**

**תנוחת מוצא.** המטופל שוכב על גבו, כשזרועו לצד הגוף. הנח יד אחת מתחת לכתף, כשהאגודל על חלק העליון של הכתף, כדי לעקוב אחר תנועת המפרק. ביד השנייה החזק את מפרק כף היד של המטופל כשהמרפק יישאר על המיטה, ואמת היד תפנה כלפי מעלה.

**שלב 1.** בעזרת היד המחזיקה במפרק כף היד של המטופל, הנע את אמת היד באטיות כלפי מט כשהמרפק מכופף וכף היד פונה מטה, עד שהאמה נחה על המיטה, או עד שתיתקל בהתנגדות.

**שלב 2.** חזור לתנוחת המוצא.

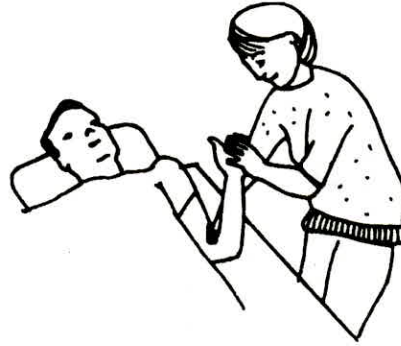
**שלב 3.** כשידך ממשיכה להחזיק במפרק כף היד של המטופל, הנע את אמת היד באטיות לאחור, כשכף היד פונה מעלה, עד שהאמה נחה על המיטה, או עד שתיתקל בהתנגדות.

חזור לתנוחת המוצא, ולאחר מנוחה קצרה חזור על התרגיל 2-3 פעמים.

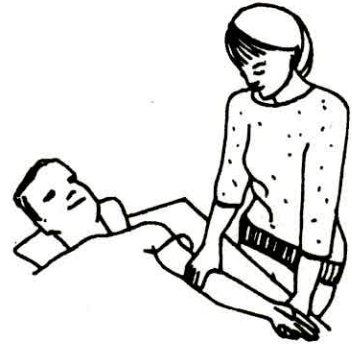
**תרגילים למרפק ו/או לאמת היד (א)**



שלב 2



שלב 1



מוצא

**הנחיות למסייע:**

**תנוחת מוצא.** המטופל שוכב על גבו, כשזרועו לצד הגוף וכף היד פונה לעבר הגוף. הנח יד אחת מעל למרפק והחזק את כף היד בידך השנייה.  
**שלבים 1 ו-2.** כפוף את המרפק וקרב את כף היד אל הכתף ככל האפשר. חזור לתנוחת המוצא, ולאחר מנוחה קצרה חזור על התרגיל (2-3 פעמים).

**תרגילים למרפק ו/או לאמת היד (ב)**

**הנחיות למסייע:**

**תנוחת מוצא.** המטופל שוכב על גבו, כשזרועו מרוחקת מהגוף בקו אחד עם הכתף, המרפק כפוף, כף היד פונה מעלה, האצבעות רפויות, והאגודל פונה אל פניו של המטופל. ביד אחת החזק את ידו של המטופל, וביד השנייה החזק את המרפק.

- שלב 1.** סובב את האמה כך שגב כף היד יפנה אל המטופל.
- שלב 2.** חזור לתנוחת המוצא.
- שלב 3.** סובב את האמה כך שכף היד תפנה אל המטופל.

חזור לתנוחת המוצא ולאחר מנוחה קצרה חזור על התרגיל (2-3 פעמים).



תנוחת מוצא



שלב 1



שלב 2

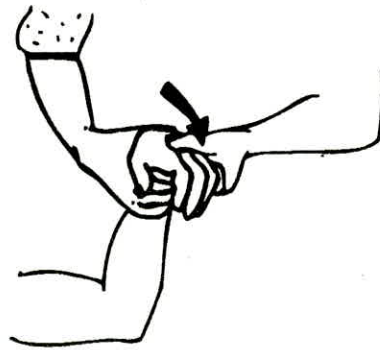


שלב 3

## תרגילים למפרק כף היד



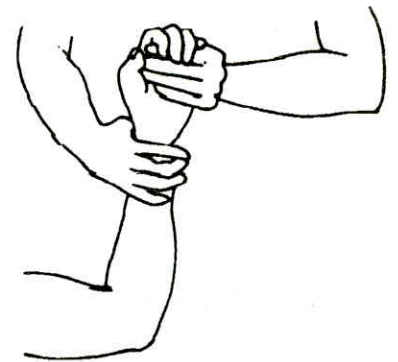
מוצא



שלב 1



שלב 2



שלב 3



שלב 4



שלב 5

### הנחיות למסייע:

**תנוחת מוצא.** המטופל שוכב על גבו, כשהזרוע פונה החוצה בהמשך לכתף, המרפק מכופף, והיד פונה לתקרה. ביד אחת החזק את ידו של המטופל, ובשנייה החזק את מרפקו.

**שלב 1.** כפוף את מפרק כף היד קדימה ככל האפשר.

**שלב 2.** כפוף את מפרק כף היד לאחור ככל האפשר.

**שלב 3.** חזור לתנוחת המוצא.

**שלב 4.** כפוף את מפרק כף היד הצדה ככל האפשר בכיוון הזרת.

**שלב 5.** כפוף את מפרק כף היד הצדה ככל האפשר בכיוון האגודל.

חזור לתנוחת המוצא ולאחר מנוחה קצרה חזור על התרגיל (2-3 פעמים).

**תרגילים למפרק הירך (א)**



שלב 2



שלב 1



מוצא

**הנחיות למסייע:**

**תנוחת מוצא.** המטופל שוכב על הגב. שים יד אחת מתחת לברך והחזק את העקב של אותה הרגל בכף ירך.  
**שלב 1.** כשהברך ישרה, הרם את הרגל עד שהעקב יהיה בגובה של כ-10 ס"מ מעל למיטה.  
**שלב 2.** הנע את הרגל הצדה (החוצה) לכיוונך.

חזור לתנוחת המוצא ולאחר מנוחה קצרה חזור על התרגיל (2-3 פעמים).

**תרגילים לירכיים (ב)**



שלב 1



מוצא

**הנחיות למסייע:**

**תנוחת מוצא.** המטופל שוכב על בטנו כשרגלו ישרה. החלק את ירך אל מתחת לרגל, מעט מעל הברך, והנח את ירך השנייה מתחת לשוק, מעט מעל הקרסול.  
**שלב 1.** הרם את הרגל הישרה, עד שהברך תגיע לגובה של 10-12 ס"מ מעל למיטה.  
 חזור לתנוחת המוצא ולאחר מנוחה קצרה חזור על התרגיל (2-3 פעמים).



## תרגילים לברך

### הנחיות למסייע:

תנוחת מוצא. המטופל שוכב על גבו. הנח יד אחת מתחת לברך והחזק את העקב של אותה הרגל בכף ירך.

**שלב 1.** הרם את הרגל, כשהיא כפופה בברך ובמפרק הירך.

**שלב 2.** המשך לקרב את הברך אל עבר החזה כדי להגיע לכפיפה מרבית של הברך ושל מפרק הירך. הרגל השנייה נשארת מונחת ישרה על המיטה.

**שלבים 3 ו-4.** הורד את הרגל ולאחר מכן ישר את הברך על-ידי הרמת כף הרגל כלפי מעלה.

חזור לתנוחת המוצא ולאחר מנוחה קצרה חזור על התרגיל (2-3 פעמים).



מוצא



שלב 1



שלב 2



שלב 4

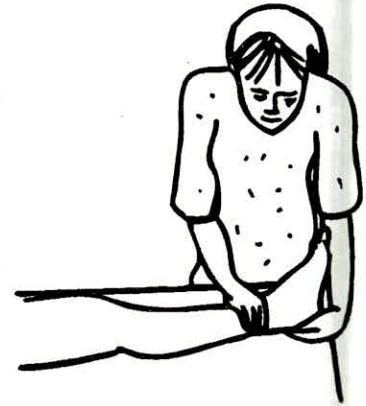


שלב 3

תרגילים לקרסול ולכף הרגל (א)

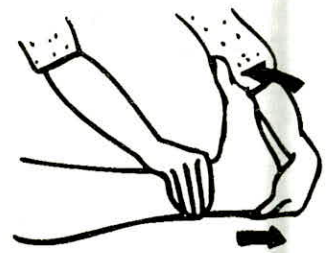
הנחיות למסייע:

**תנוחת מוצא.** המטופל שוכב על גבו. החזק את העקב ביד אחת, כשכרית כף הרגל מונחת על האמה שלך. בידך השנייה אחוז בשוק ממש מעל הקרסול כדי לייצב את הקרסול.



מוצא

**שלב 1.** בעזרת האמה הפעל לחץ על כף הרגל (על כרית כף הרגל ולא על הבהונות) תוך הרמת כף הרגל ומשיכת העקב קדימה.



שלב 1

**שלב 2.** הרפה את זרועך ואת כף ירך, וחזור לתנוחת המוצא.

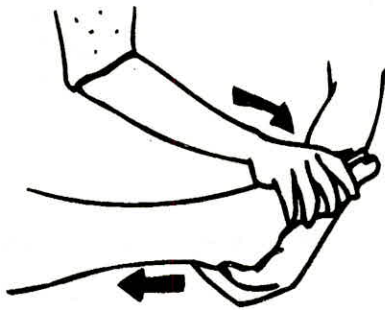
**שלב 3 ו-4.** החלק את כף היד לעבר חלקה העליון של כף הרגל (ממש מתחת לבהונות), ולחץ על חלקה הקדמי של כף הרגל כלפי מטה. בו בזמן, לחץ על העקב ביד המחזיקה אותו.



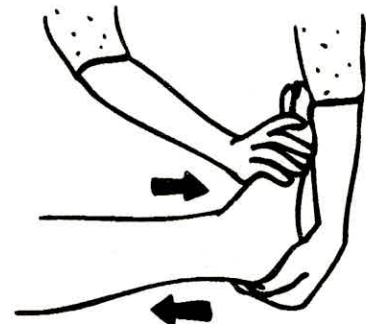
שלב 2

חזור לתנוחת המוצא ולאחר מנוחה קצרה חזור על התרגיל (2-3 פעמים).

**הערה:** בשעת מתיחת הקרסול חשוב להקפיד על כפיפה קלה של הברך כדי למנוע מתיחת יתר. אפשר לעשות זאת על ידי הנחת כרית קטנה או מגבת מגולגלת מתחת לברך הרגל שאותה מותחים.



שלב 4



שלב 3

**תרגילים לקרסול ולכף הרגל (ב)**



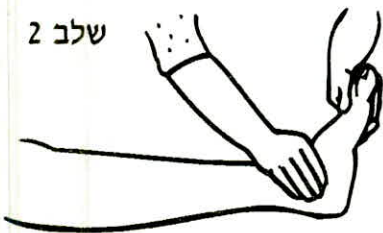
מוצא



שלב 1

**הנחיות למסייע:**

**תנוחת מוצא.** המטופל שוכב על גבו. בידך האחת החזק את החלק הקדמי של כף הרגל, כשכרית כף הרגל נשענת על כף ירך. בידך השנייה החזק היטב בקרסול.



שלב 2

**שלב 1.** סובב את כף הרגל כך שהסוליה תפנה אל כף הרגל השנייה.

**שלב 2.** חזור לתנוחת המוצא.

**שלב 3.** סובב את הרגל כלפי חוץ, כך שהסוליה תפנה החוצה ולא אל כף הרגל השנייה.



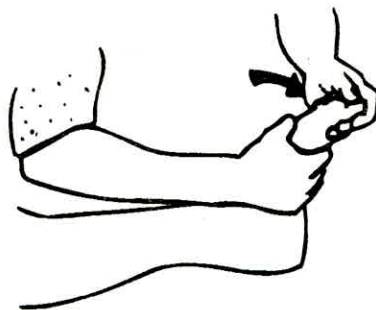
שלב 3

חזור לתנוחת המוצא ולאחר מנוחה קצרה חזור על התרגיל (2-3 פעמים).

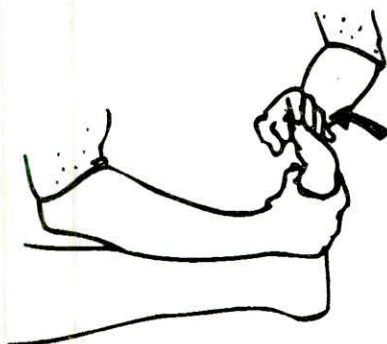
**תרגילים לקרסול ולכף הרגל (ג)**



מוצא



שלב 1



שלב 2

**הנחיות למסייע:**

**תנוחת מוצא.** המטופל שוכב על גבו. ביד אחת החזק את בהונות רגלו, בשנייה אחוז בחזקה בכף הרגל.

**שלב 1.** כפוף את הבהונות כלפי מטה.

**שלב 2.** ישר את הבהונות ובעדינות כפוף אותם מעט לאחור.

חזור לתנוחת המוצא ולאחר מנוחה קצרה חזור על התרגיל (2-3 פעמים).

## חלק II:

### תרגילים אקטיביים

#### תיאור

תרגילים אלה מתאימים למי שמסוגלים להניע את גפיהם בכוחות עצמם. חלק זה עוסק ביכולת התנועה של הצוואר, של הגוף, של הרגליים ושל הידיים. עיינו בכל התרגילים שבתכנית ובחרו בתרגילים המתאימים לרמת התפקוד האישי שלכם.

#### מטרה

אף שאי אפשר להבטיח שהפעלת השרירים תמנע את הישנות הטרשת הנפוצה או החמרה במצב, ידוע שתרגול גופני מסייע בהגברת זרימת הדם לאזורי הגוף השונים; מונע עיוותים במפרקים; מחזק את השרירים שהמחלה אינה פוגעת בהם ישירות; ושומר על גמישות מרבית.

יש לבצע את התרגילים בתנועות אטיות ומבוקרות. תנועה מהירה מדי עלולה להגביר את הנוקשות או העוויתיות. השתמשו בכל טווח התנועה האפשרי; פירוש הדבר מתיחה של השרירים עד לנקודה של אי-נוחות מזערית, אבל לא עד שאתם מרגישים כאב. תרגול מול מראה גדולה עשוי לסייע לכם לעקוב אחר התקדמותכם.

#### הכנות לתרגול

אנשים רבים מעדיפים לבצע את התרגילים בשכיבה במיטה, ואולם קל יותר לבצעם על משטח נוקשה, כמו רצפה מרופדת בשטיח. כמו כן תוכלו להתאים חלק ניכר מהתרגילים לתנוחת ישיבה. כשאתם ניגשים לביצוע התרגילים בחלק זה, עיינו תחילה בכל התרגילים המיועדים לחלקי הגוף השונים. התחילו בחמש חזרות על כל תרגיל בקצב מתון. הגדילו בהדרגה את מספר החזרות.

#### אמצעי זהירות

- אל תמהרו. אל תתעייפו יותר על המידה. תוכלו לחלק את התכנית לשני פרקי זמן – מחצית התרגילים בבוקר, והיתר אחר הצהריים.
- הקפידו ללבוש בגדים נוחים בשעת התרגול ולהתעמל בחדר שהטמפרטורה בו קרירה ונוחה.
- אל תנסו לבצע את התרגילים הקשים יותר המתוארים להלן, עד שתצליחו להגיע לעשר חזרות על כל אחד מהתרגילים הרגילים ללא שום תופעות לוואי שליליות.

#### להגברת האתגר שבתכנית

אם נוכחתם שאתם מסוגלים לבצע בקלות כמה מהתרגילים עשר פעמים בלי להרגיש עייפות יתר או אי-נוחות, תוכלו להגביר את מידת הקושי של תכנית תרגול.

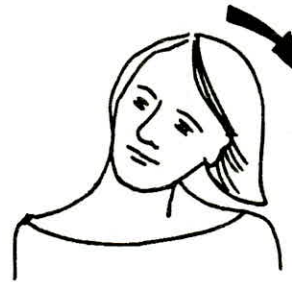
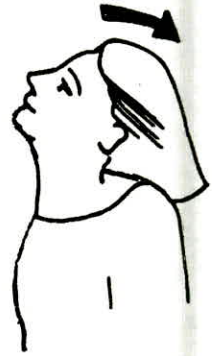
- 1) נסו לבצע את התרגיל כשאתם מניעים את שתי הגפיים בעת ובעונה אחת.
- 2) הגבירו או האטו את קצב הביצוע (בדרך-כלל, קצב בינוני קל יותר מקצב מהיר מאוד או אטי מאוד).
- 3) הגדילו את מספר החזרות על כל תרגיל, קצרו את זמן המנוחה.
- 4) צרפו יחד כמה תרגילים; הדבר מעלה את רמת הביצוע.
- 5) הוסיפו לתכנית התרגול שלכם תרגול אירובי, כמו שחייה או אופני כושר.

תרגילים לצוואר ולראש

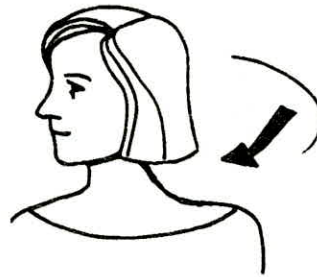
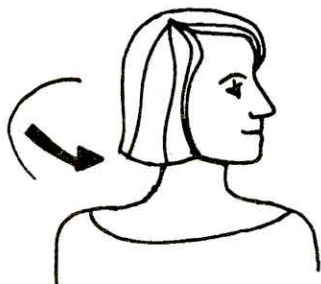
2. כופפו את הראש קדימה (הביטו למטה). עיינו באזהרה שבתחתית הדף.



1. הטו את הראש לאחור (הביטו למעלה). פעלו באטיות, אל תשליכו את הראש לאחור בתנועה חדה. הנמיכו את הכתפיים ושחררו אותן.



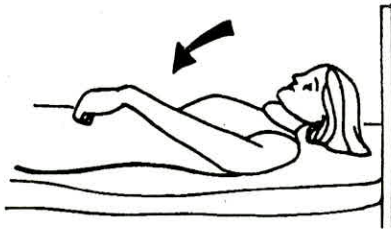
3-4. הטו את הראש הצדה תוך קירוב האוזן לכתף.



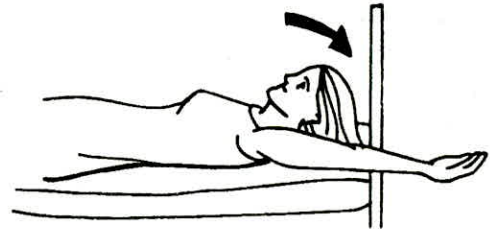
5-6. סובבו את הראש ונסו להביט אל מעבר לכתף.

**אזהרה:** אחד מתסמיני הטרשת הנפוצה הוא הסימן עייש להֶרְמִיט (Lhermitte's sign) – תחושה של נמלול או של זרם חשמלי בחוט השדרה או בגפיים עם כפיפת הצוואר. אם אתם מרגישים תחושה כזאת, הפסיקו את התרגול ופנו אל הרופא המטפל.

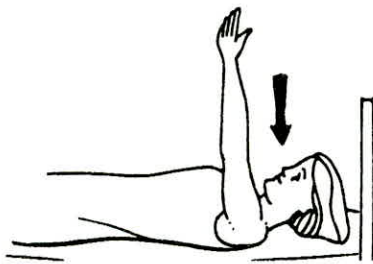
## תרגילים לכתפיים



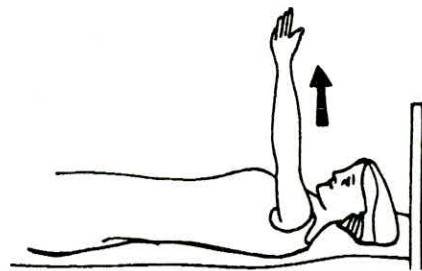
2. החזירו את הזרוע קדימה עד לתנוחת המוצא (כשהמרפק ישר).



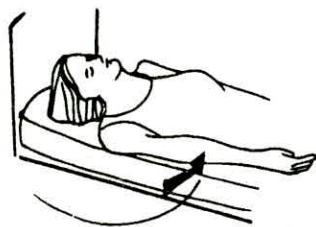
1. התחילו בשכיבה על הגב, כשהזרועות לצדי הגוף. הרימו זרוע אחת באוויר והניעו אותה לאחור עד שתנוח לצד הראש (כשהמרפק ישר).



4. משכו את הזרוע בחזרה, והניחו את הכתף על המזרן כמו בתנוחת המוצא.



3. כשהזרוע בגובה הכתף, הושיטו את היד לתקרה, תוך הרמת הכתף מהמזרן.



6. החזירו את הזרוע לתנוחת המוצא (כשהמרפק ישר).



5. הניעו את הזרוע הצדה מהגוף והלאה, והביאו אותה אל מעבר לראש.



8. מתחו את הזרוע והרחיקו אותה מהגוף בגובה הכתף. העבירו את הזרוע אל מעבר לגוף, תוך הרמת הכתף מהמיטה.



7. מתחו זרוע ישרה הצדה בגובה הכתף, והניעו אותה לאחור ככל האפשר. חזרו לתנוחת המוצא.

9. חזרו על כל התרגילים עם הזרוע השנייה.

## תרגילי אצבעות



א. כופפו את האגודל על כל מפרקיו.  
ב. ישרו את האגודל.



ג. כשכף היד פונה כלפי מעלה, הרימו את האגודל כלפי מטה והורידו אותו.  
ד. החזירו את האגודל למצב שבו הוא נמצא בקו אחד עם יתר האצבעות.

ה. הזיזו את האגודל הצדה והחזירו אותו בקשת עד שייגע בזרת.




א. כופפו את האצבעות לאגרוף.  
ב. ישרו את האצבעות.



ג. פישטו את האצבעות (מתחו אותן לצדדים ככל האפשר).  
ד. הצמידו את האצבעות.

לשיפור הקואורדינציה באצבעות, נסו משחקי לוח, בניית דגמים ועבודות יד שונות.

## תרגילים לבהונות כף הרגל



א. כופפו את הבהונות קדימה לכיוון כרית כף הרגל.  
ב. ישרו את הבהונות ומשכו אותם לאחור לכיוון הפנים ככל האפשר.

ג. פישטו את הבהונות.  
ד. הצמידו את הבהונות.

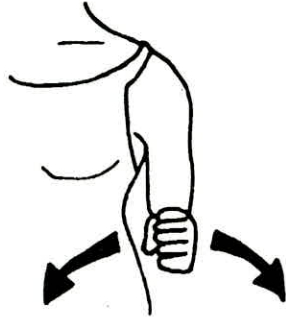
לשיפור הקואורדינציה בבהונות, הרימו בעזרתם גולות והכניסו אותן לצנצנת.



## תרגילים למפרק כף היד

## תרגילים לאמת היד

א. כופפו את המרפק ב-90 מעלות כשהוא צמוד למותן. סובבו את כף היד כך שחלקה הפנימי יפנה כלפי מטה.

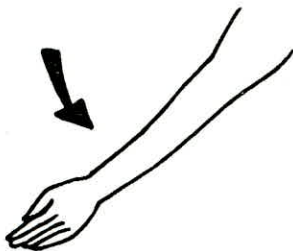


ב. כשמרפק כפוף ב-90 מעלות בצמוד למותן, סובבו את כף היד כך שחלקה הפנימי יפנה כלפי מעלה.

## תרגילים למרפק



א. כופפו את המרפק וקרבו את הזרוע ואת כף היד לכתף.



ב. החזירו את כף היד ואת הזרוע לתנוחת המוצא (המרפק ישר).



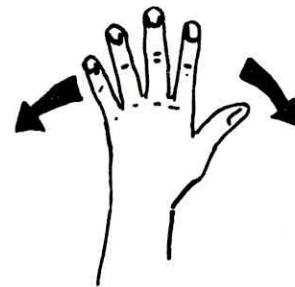
א. כופפו את מפרק כף היד כך שכף היד תפנה אל האמה.



ב. ישרו את כף היד ממצב כפיפה לתנוחה ישרה, בקו אחד עם האמה.

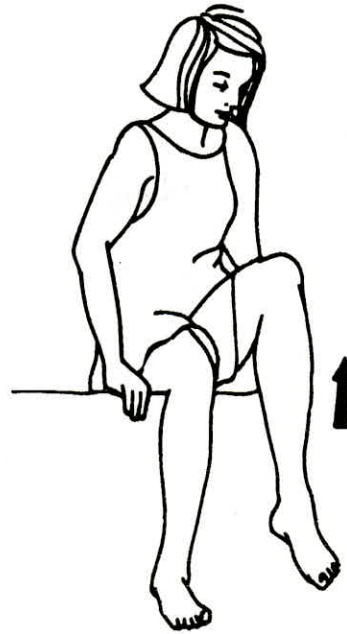


ג. משכו את כף היד לאחור, כך שגב כף היד יתקרב אל האמה.



ד. כשהזרוע במנוחה וכף היד שטוחה, הניעו את כף היד, תחילה שמאלה ואחר כך ימינה.

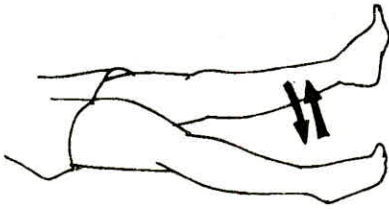
תרגילים לירכיים



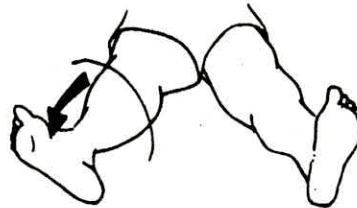
א. כופפו את מפרק הירך על-ידי הרמת ברך אל החזה.



ג. סובבו את הרגל פנימה כך שהבהונות יתקרבו אל הרגל השנייה.



ד. שכבו ברגליים צמודות וישרות. פשקו את הרגליים וחזרו לתנוחת המוצא.

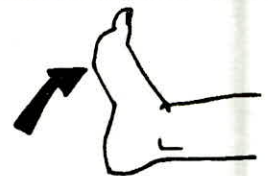


ב. כשאתם שוכבים על הגב, סובבו את הרגל כלפי חוץ, כך שהבהונות יתרחקו מהרגל השנייה.

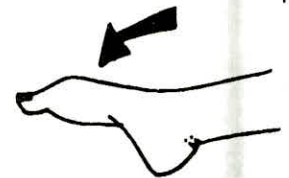


ה. כופפו ברך אחת, כשכף הרגל מונחת על המשטח. הרימו באטיות את הרגל השנייה עד לגובה של 15-25 ס"מ מעל למשטח, כשהברך ישרה. הורידו את הרגל וחזרו על התרגיל.

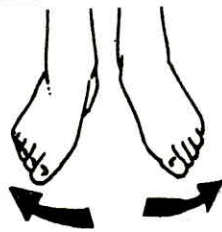
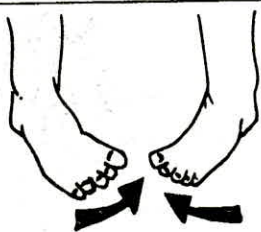
תרגילים לקרסול



א. הרימו את כף הרגל ומשכו אותה לעבר הרגל.



ב. הניעו את כף הרגל כלפי מטה והרחיקו אותה מהרגל.

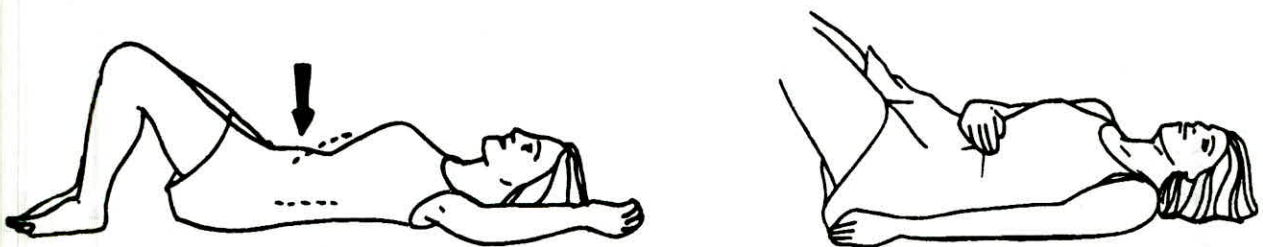


ג. סובבו את כפות הרגליים פנימה כך שהסוליות יפנו החוצה.  
ד. סובבו את כפות הרגליים כך שהסוליות יפנו פנימה. חזרו על התרגיל בהיפוך הכיוונים.

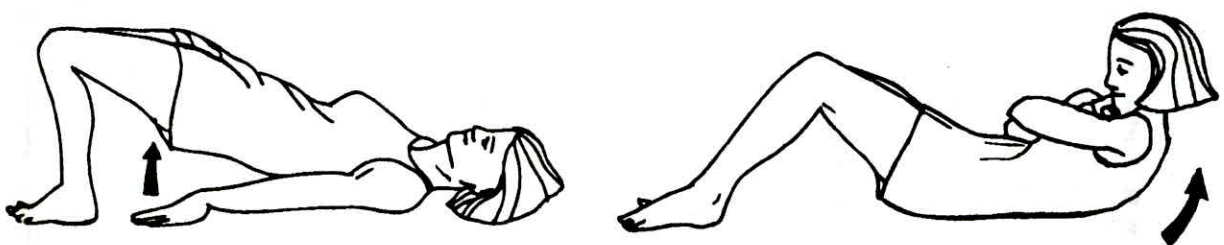
## תרגילים לברכיים



## תרגילים לגו



א. הניחו כף יד על הבטן, כווצו את שרירי הבטן, ולחצו למטה כלפי הרצפה. הישארו בתנוחה זו כמה שניות ולאחר מכן הרפו את השרירים.



ב. עתה נסו לכווץ את שרירי הבטן תוך הרמת השכמות מהרצפה.  
ג. מתחו את הירכיים ואת הגב על-ידי הרמת הישבן ודחיפת הרצפה בכפות הרגליים (במקרה הצורך בקשו ממישהו להחזיק בכפות רגליכם).

## תרגילי קואורדינציה ושיווי משקל

### תיאור

תרגילים אלה מיועדים לחולי טרשת נפוצה הסובלים מחוסר קואורדינציה או מבעיות בשיווי המשקל. פרק זה כולל שני חלקים: האחד לחולי טרשת המסוגלים להתהלך בכוחות עצמם (ניידים), והשני לאלה שאינם מסוגלים להתהלך (לא-ניידים). אם בעיות הקואורדינציה נובעות מהשפעת המחלה על המוח הקטן, אין תועלת רבה בתרגילי שיווי המשקל. אם יש לכם ספק, שאלו את הרופא המטפל.

### מטרה

התרגילים בפרק זה אמורים לסייע בשיפור התגובות האוטומטיות של גופכם בשמירה על שיווי המשקל, ולשפר את הקואורדינציה ואת זרימת התנועה. תרגילים אלה בוחנים את יכולתו של הגוף לשמור על שיווי משקל. אל תופתעו אם תרגישו התכווצויות בשרירים המסייעים לשמור על התנוחה הזקופה. גופכם עשוי גם להתנדנד מעט בשל המאמץ לשמור על זקיפות; זו תגובה טבעית לגמרי.

### הכנות לתרגול

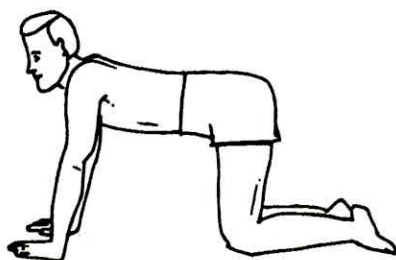
את התרגילים בחלק אי יש לבצע באזור פנוי מחפצים שעלולים לפגוע בכם אם תיפלו. מומלץ לנעול נעלי בד בעלות סוליית גומי, מכיוון שהן מספקות אחיזה טובה.

#### אמצעי זהירות

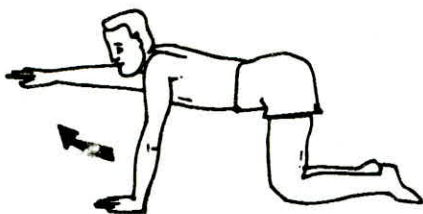
- (1) אל תמהרו. אל תתעייפו יתר על המידה.
- (2) במהלך ביצוע התרגילים בעמידה רצוי שאדם נוסף יהיה נוכח כדי לסייע לכם.
- (3) הקפידו ללבוש בגדים נוחים ולתרגל בחדר שהטמפרטורה בו קרירה ונוחה.

## חלק א

### תרגילי קואורדינציה ושיווי משקל לחולים ניידים

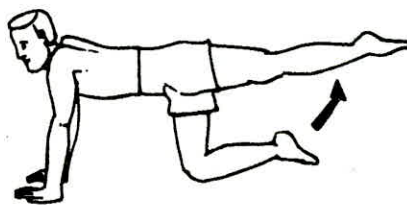
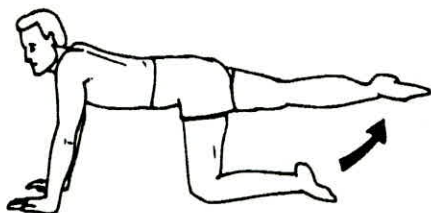


1. התחילו בעמידת שש.



א. מתחו את יד ימין קדימה, העבירו את משקל הגוף קדימה, אל עבר זרוע ימין. ספרו עד 5 בתנוחה זו ולאחר מכן חזרו לתנוחת המוצא.

ב. מתחו את יד שמאל קדימה, העבירו את משקל הגוף קדימה, אל עבר זרוע שמאל. ספרו עד 5 בתנוחה זו ולאחר מכן חזרו לתנוחת המוצא.



ג. מתחו את רגל ימין לאחור וישרו אותה, כשאתם מעבירים את משקל הגוף לאחור אל עבר הרגל המורמת. ספרו עד 5 בתנוחה זו ולאחר מכן חזרו לתנוחת המוצא.

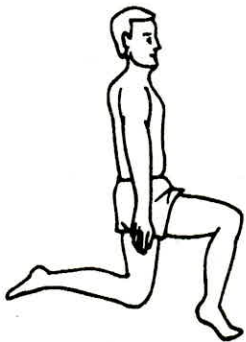
ד. מתחו את רגל שמאל לאחור וישרו אותה, כשאתם מעבירים את משקל הגוף לאחור אל עבר הרגל המורמת. ספרו עד 5 בתנוחה זו ולאחר מכן חזרו לתנוחת המוצא.

אם ביצעתם את התרגילים הקודמים ללא קושי, נסו לבצע את התרגילים האלה:



ב. מתחו את זרוע שמאל קדימה ובו-בזמן מתחו את רגל ימין לאחור, כשהיא ישרה. ספרו עד 5 בתנוחה זו ולאחר מכן חזרו לעמדת המוצא.

א. התחילו מעמידת שש. מתחו את זרוע ימין קדימה ובו-בזמן מתחו את רגל שמאל לאחור, כשהיא ישרה. ספרו עד 5 בתנוחה זו ולאחר מכן חזרו לעמדת המוצא.

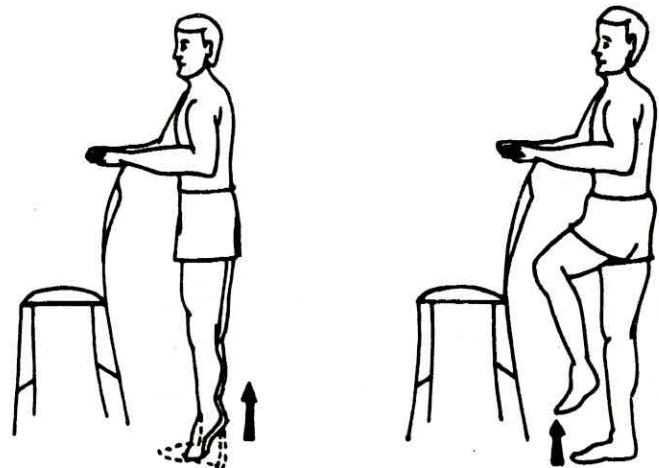


2. עמדו על הברכיים, כשזרועותיכם לצדי הגוף. עלו לתנוחת חצי כריעה על הברכיים (כשרגל ימין מושטת מעט קדימה). קומו לעמידה. היעזרו בידיים לשמירה על שיווי המשקל ונסו לרדת לכריעת ברכיים, כשברך ימין מובילה. חזרו על התרגיל כשרגל שמאל מובילה.

3. בצעו את התרגילים האלה עם אדם נוסף. עמדו מולו במרפקים כפופים, כשכפות ידיכם פונות כלפי מטה ומונחות על כפות ידיו. אם אתם מתרגלים לבד, הניחו את כפות הידיים על משענת של כיסא.

א. הרימו את רגל ימין לפחות 7-8 ס"מ מהרצפה ונסו לשמור על שיווי משקל, כשאתם עומדים על רגל שמאל בלבד. זכרו שהתנוחות הקטנות של הגוף במצב זה טבעיות לחלוטין. נסו לספור עד 10 בתנוחה זו ולאחר מכן חזרו לעמדת המוצא ובצעו את התרגיל ברגל שמאל.

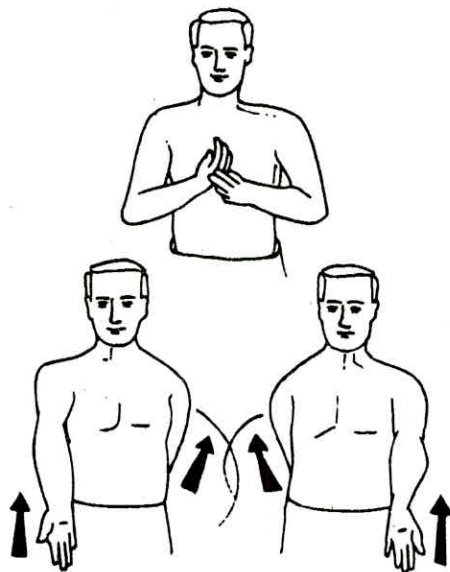
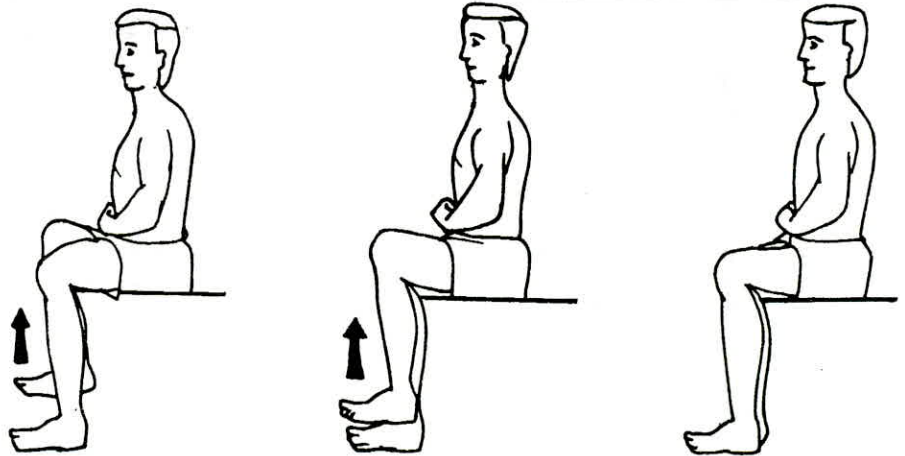
ב. עלו לעמידה על קצות הבהונות ורדו חזרה לעמידה רגילה. נסו לחזור על התרגיל 10 פעמים ברציפות.



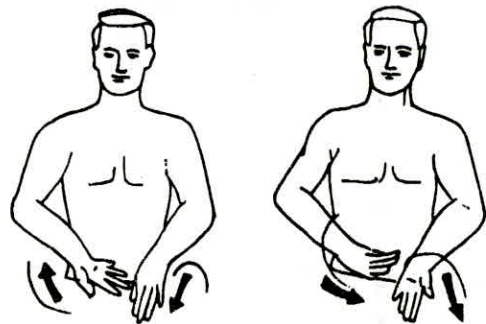
## חלק ב

### תרגילי קואורדינציה ושיווי משקל בישיבה לחולים לא-ניידים

1. תרגלו ישיבה זקופה בלי תמיכה לגב. נסו לשמור על שיווי משקל כשהזרועות מונחות בחיקכם. נסו להרים מעט רגל אחת, ולאחר מכן נסו להרים את השנייה.



3. התחילו במרפקים כפופים, כשהידיים מונחות במרכז החזה. מתחו יד אחת קדימה, ובו-בזמן מתחו את היד השנייה לאחור. חזרו לעמדת המוצא ובצעו את התרגיל שוב, הפעם בכיוון הפוך. חזרו על תרגילים אלה 5 פעמים.



2. עמדו כשהזרועות לצדי הגוף והמרפקים כפופים ב-90 מעלות. סובבו את זרוע ימין כך שכף היד תפנה כלפי מעלה. סובבו את זרוע שמאל כך שכף היד תפנה מטה. עתה הפכו את מצב כפות הידיים בו-זמנית, כך שכף יד ימין תפנה מטה, וכף יד שמאל תפנה מעלה. חזרו על התרגיל כמה פעמים בקצב מהיר.

## חלק IV:

### עוויתיות (ספסטייות)

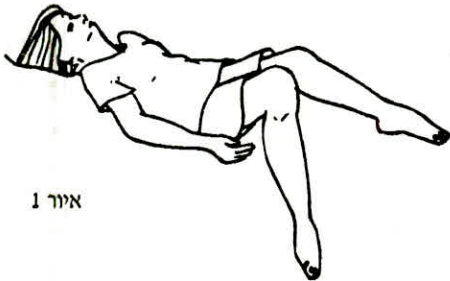
עוויתיות היא נוקשות השרירים הנובעת מטונוס שרירים מוגבר, ופעמים רבות היא מוחרפת בשל תנועה או מתיחה מהירה של השריר. ואולם תרגילים שמקפידים לבצע אותם בצורה נכונה הם חלק חשוב ביותר של הטיפול בעוויתיות.

לפניכם עצות אחדות העשויות לסייע לכם:

- 1) הימנעו מתנוחות הגורמות להחרפת העוויתיות.
- 2) תרגילים המותחים את השרירים באטיות למלוא אורכם עשויים לסייע לכם.
- 3) זכרו ששינוי התנוחה של שריר במצב עוויתי עלול להגביר את העוויתיות. במקרה כזה המתינו כמה דקות עד להרפיית השריר.
- 4) בשעת התרגול נסו להחזיק את הראש בתנוחה ישרה (לא מוטה הצדה).
- 5) אם אתם נעזרים בתרופות נוגדות עווית, התחילו בתרגול כשעה לאחר נטילת התרופה.
- 6) בדקו לעתים קרובות את התאמת מינון התרופה, שכן העוויתיות משתנה.
- 7) שינויים פתאומיים בעוויתיות עלולים להתרחש עקב זיהומים, פצעים בעור או אפילו בגלל נעליים לוחצות או בגדים הדוקים.

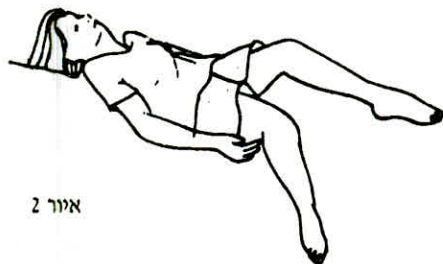


**בדרך-כלל סובלים חולי טרשת נפוצה מעוויתיות בשרירים ה"כופפים" או מעוויתיות בשרירים ה"פושטים".**



איור 1

עוויתיות בשרירים הכופפים היא תופעה שכיחה אצל חולי טרשת נפוצה. הירכיים והברכיים נשארות כפופות, ומפרקי הירך פונים פנימה (איור 1). מצב נדיר יותר הוא מצב שבו הירכיים והברכיים פונות החוצה. הברכיים כפופות וכפות הרגליים פונות כלפי מטה (איור 2).



איור 2

נוקשות בשרירים הפושטים שכיחה פחות. במצב זה הירכיים והברכיים ישרות, הרגליים צמודות מאוד או מוצלבות, וכפות הרגליים שמוטות (איור 3).

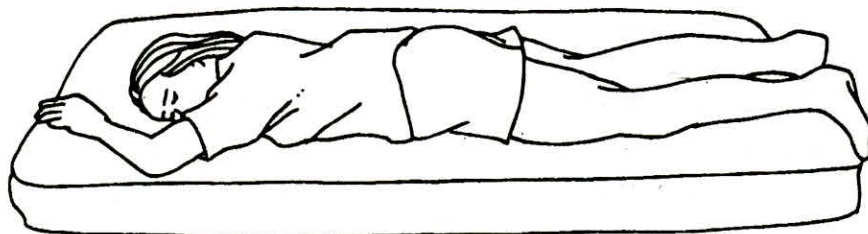
זכרו שעליכם להימנע מתרגילים אקטיביים הכרוכים בתנוחות הקשורות לשרירים שבהם אתם חשים עוויתיות. לדוגמה, אם אתם סובלים מעוויתיות בשרירים הפושטים, רצוי שתימנעו מתרגילים אקטיביים שיש בהם יישור של הירכיים והברכיים.



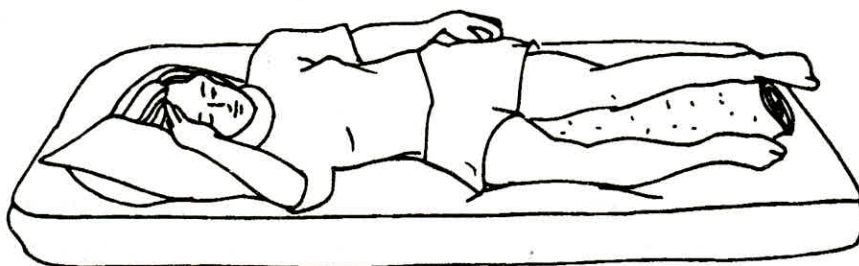
איור 3

חשוב לזכור שהתנוחות בפרק זה מיועדות להפחית את העוויתיות. אם אינכם חשים כל שיפור, פנו לרופא המטפל או לפיזיותרפיסט.

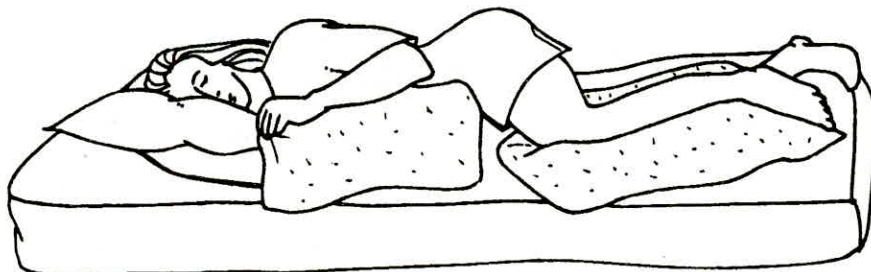
## תנוחות גוף המפחיתות את העוויתיות



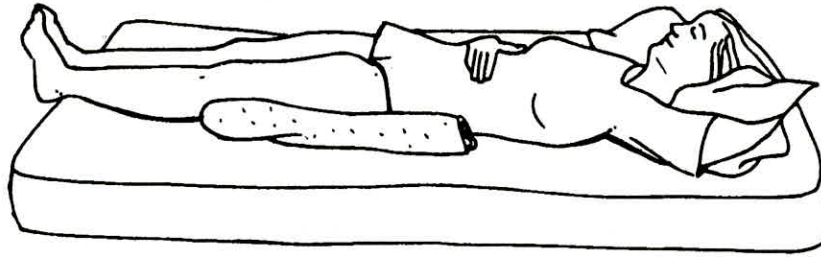
1. שכיבה על הבטן תנוחה מצוינת למי שסובלים מעוויתיות בשרירים הכופפים בירך ובברך. זכרו שגם בתנוחה זו עליכם להמתין כמה דקות עד ששרירי הירך יתרגלו למצב החדש וייעשו רפויים.



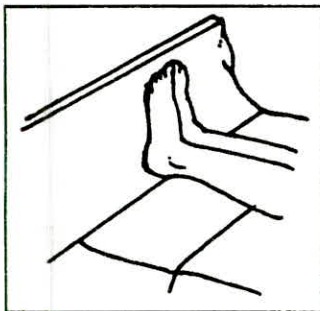
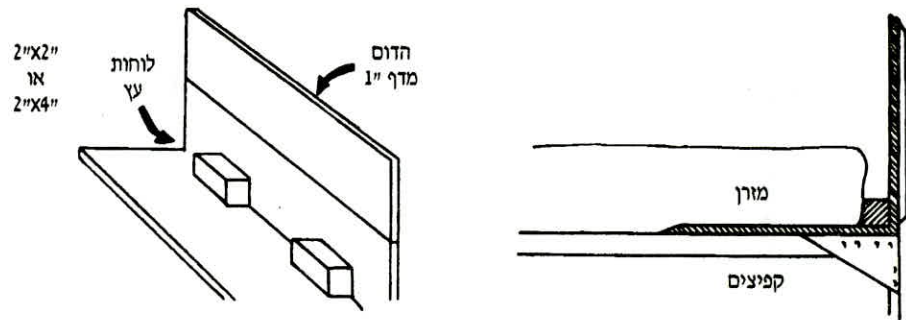
2. שכיבה על הגב (פרקדן) אם ברכיכם נוטות פנימה, נסו להניח בין הברכיים כרית או מגבת מגולגלת. גם בתנוחה זו המתינו כמה דקות עד שהשרירים יתרגלו למצב החדש, וייעשו רפויים. מומלץ להימנע מהנחת כריות מתחת לברכיים, שכן תנוחה זו רק מגבירה את כיפוף הברך.



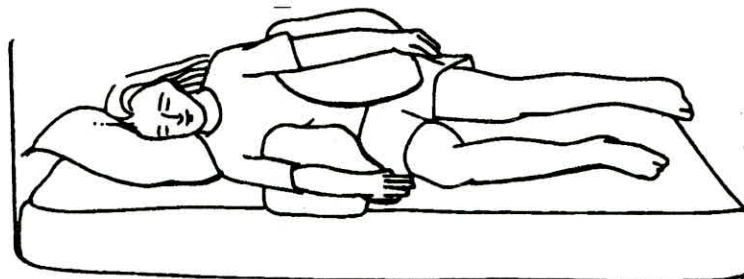
3. שכיבה על הצד תנוחה מצוינת אם יש לכם נטייה לעוויתיות בשרירים הפושטים בירכיים ובברכיים. בתנוחה זו כופפו את הברך העליונה וישרו את הברך התחתונה. תוכלו להניח בין הרגליים כרית או מגבת מגולגלת.



4. אם הירכיים והברכיים נוטות ל"יתנוחת צפרדע" בגלל העוויתיות, נסו שכיבה פרקדן. הניחו את הצד הארוך של כרית או של מגבת מגולגלת מתחת לירך העליונה (מהברך ועד האגן). הניחו את המגבת או את הכרית כך שהירכיים והברכיים יהיו בקו אחד. בתנוחה זו הברכיים צריכות לפנות לעבר התקרה.



5. אם כפות הרגליים והקיסוליים נשמטים מטה, נסו להניח אותם במצבניטרלי, כלומר כשהבהונות פונים למעלה. הדרך הפשוטה ביותר היא להשעין את כפות הרגליים אל מול הדום מרופד. אפשר להתקין בקלות הדום כזה למרגלות המיטה. תוכלו לשאול את הרופא המטפל או את הפיזיותרפיסט עלהתקן לתמיכה בקיסוליים.



6. אם יש לכם נטייה לכיפוף במרפקים, וכתפיכם נשארות קרובות לגוף, נסו לשכב פרקדן ולהניח את הזרועות לאורך הגוף על גבי כריות, כשכפות הידיים כלפי מטה.

האגודה הישראלית לטרשת נפוצה שמחה להגיש לציבור מידע על טרשת נפוצה. הנחיותינו מבוססות על ייעוץ מקצועי, על הספרות שפורסמה בנושא ועל חוות דעת של מומחים, ואולם אין לראות בהן המלצות או מרשמים לטיפול. מידע וייעוץ אפשר לקבל מהרופא המטפל.

האגודה מפרסמת עלונים ומאמרים רבים אחרים על היבטים שונים של טרשת נפוצה, לקבלת פרסומים אלה ומידע אחר, אנא פנו לאגודה הישראלית לטרשת נפוצה

בטל' 03-5377002 או

[agudaims@netvision.net.il](mailto:agudaims@netvision.net.il)

[www.mssociety.org.il](http://www.mssociety.org.il)

ספרי האגודה:

- \* מדריך זכויות ושירותים לחולה בטרשת נפוצה
- \* טרשת נפוצה – מדריך לחולה ולבני משפחתו
- \* דברים שכל אחד צריך לדעת על טרשת נפוצה
- \* דברים שהייתי רוצה לשמוע – ספר למאובחנים חדשים
- \* הפגת לחץ בטרשת נפוצה
- \* טרשת נפוצה ורגשותיך
- \* פתרון בעיות קוגניטיביות
- \* טרשת נפוצה – חוברת לפיזיותרפיסטים
- \* תנועה עם טרשת נפוצה
- \* מנקודת המבט השיקומית - כיצד להימנע מהפיכת מוגבלות או ליקויים לנכות.
- \* מיניות וטרשת נפוצה
- \* שליטה בסוגרים - מידע! פתרונות!!! בטחון!!!
- \* טיפול בתסמינים – רפואה אלטרנטיבית ומשלימה
- \* טיפול במשפחה - מדריך לבן הזוג הבריא
- \* שיח משפחתי
- \* כיצד תשוחחו עם ילדכם על טרשת נפוצה
- \* לאמא שלי יש טרשת
- \* מילים שבלב – דברי תפילה, בקשה, תחנון, שירה והרהור
- \* מיאלין עולה לי על העצבים לגילאי 9-3
- \* "דרך האבל"
- \* "בביתנו – חוברת צביעה לילדים"
- \* הלך רוח – אלי עבאדי – ספר שירים

## מפעילויות האגודה

- ❖ האגודה מפעילה **17 קבוצות תמיכה טיפוליות** ברחבי הארץ בהנחיית אנשי מקצוע פסיכולוגים ועו"ס.
- ❖ **קבוצות עמית יועץ** - בהן חולים שעברו הדרכה מיוחדת, מייעצים טלפונית לחולים אחרים. היועצים נפגשים לפגישת הדרכה פעם בחודש עם מנהלת שירות לחולה.
- ❖ **קו חם** - מופעל על ידי רכזות וטלפניות אשר עברו הכשרה מיוחדת, מתקשרות ומקבלות שיחות מהחולים ובני משפחותיהם, הדרכה והכוונה ע"י מנהלת שירות לחולה.
- ❖ **עובדת סוציאלית קהילתית** - מידע ויעוץ פרטני וקהילתי, עזרה בהפניה לגורמים ממשלתיים.
- ❖ **עובדת סוציאלית לעולים חדשים בשפה הרוסית** - מידע ויעוץ פרטני וקהילתי.
- ❖ **טיול ונופש** - האגודה הציבה לעצמה את הצורך האנושי לאפשר ל- **200 נפגעי מחלת הטרשת הנפוצה** לצאת לטיול ונופש למשך 4 ימים, אשר יהווה משב רוח מרענן בשגרת חייהם. בהיותם ספונים בבתיים ובד' אמותיהם רוב ימות השנה, והכנסתם היחידה היא קצבת הביטוח הלאומי מתוכננים.
- ❖ **2 ימי עיון בשנה** - בנושאים שונים ועדכניים – לכ- 200 חברים מכל רחבי הארץ.
- ❖ **קייטנה ל- 170 ילדי החולים - בחופשת הקיץ מדי שנה** - קייטנה עם לינה למשך שבוע. הילדים נפגשים עם ילדים אחרים בעלי רקע דומה, וניתנת להם האפשרות במהלך סדנאות המונחות על ידי אנשי מקצוע ומנהלת שירות לחולה לפרוק מתחים המודחקים במהלך השנה.  
**משתתפים: 170 ילדים**
- ❖ **ייעוץ משפטי** - המחלקה מנוהלת על ידי עו"ד יועץ משפטי לאגודה וע"י מנהלת שירות לחולה.
- ❖ **ייצוג החולים ובני משפחתם מול המוסדות** – ביטוח לאומי, קופות חולים, משרדים ממשלתיים, רשויות עירוניות ועוד, על ידי מנהלת השירות לחולה.
- ❖ **קרן מענקים והלוואות** - מתן עזרה כספית אישית, מזגנים, כפתורי מצוקה, רפואת שיניים, כסאות גלגלים ועוד.
- ❖ **חוברת זכויות חולי טרשת נפוצה** – בחוברת פירוט זכויות ושירותים, בנושאי: בריאות, מיסים וגמלאות, רווחה, שיכון, תחבורה, שיקום והסבה מקצועית, סיעוד, שירותי פנאי ועוד. מעודכנת מדי מספר חודשים ע"י מנהלת שירות לחולה.
- ❖ **ספריית האגודה:**
  - \* **דפי מידע** - האגודה מפרסמת מידע עדכני 8 פעמים בשנה ב- 3 שפות: עברית, ערבית ורוסית.
  - \* **ספרים.**
  - \* **עלון האגודה.**
  - \* **סרטים** דוקומנטריים וסרטי הדרכה וייעוץ.
  - \* **ספריית האגודה** נכתבת, מתורגמת ונערכת על ידי מנהלת שירות לחולה.
- ❖ **אתר האגודה** - אתר האגודה באינטרנט וכתובתו היא: [www.mssociety.org.il](http://www.mssociety.org.il)  
מדורים: חדשות \* שאלות ותשובות \* תיירות \* ילדים \* מחקרים \* האגודה \* ועוד.

**SCHERING**

**שרינג**

**משווקת  
הבטאפרון,  
המוביל בטיפול  
בטרשת נפוצה**

אגיס סוכנויות מסחריות (1989) בע"מ  
רח' לח"י 29, בני ברק טל: 03-5773763



כל ההכנסות ממכירת ספר זה,  
הינן קודש לרווחת החולים ובני משפחותיהם.