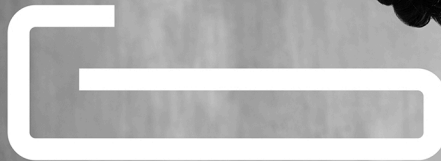


כירופרקטיקה ובריאות הגב

האגודה
הישראלית
לכירופרקטיקה

ISRAELI
CHIROPRACTIC
SOCIETY



S I S E N E G



מהי כירופרקטיקה?

הכירופרקטיקה הוא מקצוע במדעי הבריאות המוגדר כ"רפואה ראשונה" בתחום השריר והשלד. על מנת לחדד זאת, נוסף ונאמר כי אין מדובר בטכניקה המקלה על כאב בלבד אלא על גישה תפקודית ומערכתית. המערכת בה מתמקד מקצוע הכירופרקטיקה היא השלד, השרירים, העצבים השולטים ברכיבים אלה ורקמות התמיכה שלהם, הידיים, הרצועות והסחוס. כירופרקטיקה יכולה לשנות את בריאותם וחייהם של רבים מהמטופלים בה על ידי הבנה, הפעלה ותחזוקה של מערכת מורכבת ומתחכמת זו.

1. יכולתו של הגוף להתקיים, לסגל ולהתאים עצמו למצבים משתנים משפיעה על רמת בריאותו. כירופרקטיקה, השמה דגש על תפקוד המערכת המשולבת של שריר, שלד ועצבים, היא אחת מהדרכים בהן נוכל לשמור על בריאותנו.

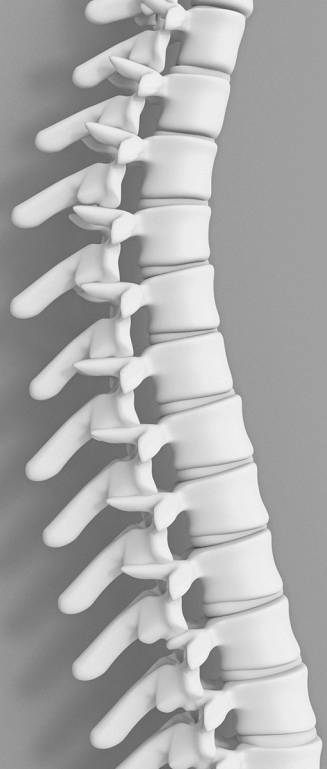
2. מערכת היחסים בין מערכת העצבים לגוף חיונית לשמירת הבריאות וליכולתו לחזור לתפקוד תקין.

3. יחידת התנועה - המרכיב הבסיסי במערכת עמוד השדרה, שטח העבודה העיקרי והחשוב בעבודת הכירופרקטור נקרא יחידת תנועה (motor unit). הגדרתה של יחידה זו היא: מפגש בין שתי חוליות בעמוד השדרה המכיל את גוף החוליה הגרמי, השרירים המחוברים לחוליות, כל רצועות התמיכה המייצבות בין החוליות, הסחוסים השולטים בבלימת זעזועים ותנועתיות בין החוליות, ולבסוף, העצבים העוברים דרך מבנה זה. הבנתה המבנית והתפקודית של יחידת התנועה נמצאת במרכזו של הרעיון הכירופרקטי. הצעה לגרפיקה: איור של יחידת תנועה.

4. סובלוקסציה (Subluxation) - מונח זה דרוש בהגדרה מובנת לכל. הסובלוקסציה היא ליקוי מבני, תפקודי, פתולוגי-מפרכי או מנני הפוגע במרכיבי יחידת התנועה ועלול להשפיע על בריאותה ועל תרומתה לבריאות כל הגוף.

פילוסופיית הכירופרקטיקה

פילוסופיית הכירופרקטיקה גורסת כי בריאות הגוף תלויה בשילוב בין מערכת העצבים, הגוף והנפש. הכירופרקטיקה מכירה ב"מרכזיותה" של מערכת העצבים ובקשר שלה עם יכולות הגוף האנושי. ציר הטיפול העיקרי בגישה הכירופרקטית הוא מגע אנושי ידני (כירו ביונית פרושו יד). הכירופרקטור מאמין בהשפעת המבנה על תפקוד הגוף כבסיס לשיטת הטיפול והריפוי.



הבסיס המדעי לכירופרקטיקה

הבסיס הנירולוגי והביו-מכאני הוא מרכיב חשוב לתפקוד הגוף ומהווה מניע עיקרי בשיקולי הכירופרקט לטיפול. שינוי במידע הנכנס למערכת העצבים המרכזית (Affernet) יוצר שינוי במסר היוצא (Efferent). יציבותו של כל אדם ותנועת חוליות עמוד השדרה שלו, תלויה באיכות המסרים הנכנסים למערכת העצבים המרכזית מחיישני התנועה (Proprioceptors).

מסרים שאינם טימטריים, גורמים לתגובה לא טימטרית של מערכת השרירים התומכים בעמוד השדרה. המתחים הנוצרים כתוצאה ממסרים אלה, גורמים לתת תנועה בין מקטעי עמוד השדרה ולאיבוד טווחי תנועה. מתח ביו-מכאני גורם לנזק תאי רקמות במערכת השריר והשלד העלול להוביל לתהליך יונוני (Degeneration Immobilization). תהליך זה כולל בלאי מואץ בכל מרכיבי המפרק והרקמות סביבו. ככל שתהליך הריפוי והכיוון ידחה, יצטברו הרס ושחיקה.

איך הכירופרקטיקה מבינה את הגוף?

לגוף יש חכמה פנימית המיניעה, מרפאה פגיעות ובונה אותו מחדש. הלב שלנו פועם 101,000 פעמים ביום בממוצע ומזרים דם המכיל חמצן, תזונה וחמרי ריפוי ובנייה. הגוף מעכל אוכל, מרפא חתכים, חבלות ושברים ועוד אלפי תהליכים הקורים באופן אוטומטי. אנו מכנים "חכמה" זו בשם "בינה פנימית" או "אינטליגנציה פנימית". הכירופרקטיקה מיעדת כדי להקל על מערכת העצבים המקשרת ומעבירה מסרים מהמוח לגוף דרך חוליות עמוד השדרה, שם עלולה להיווצר הפרעה לתקשורת זו.

מטרת הכירופרקטור היא להסיר את ההפרעות והלחצים ה"חונקים" את העצבים בעמוד השדרה. זאת ע"י כיוונים עדינים וספציפיים לחוליות עמוד השדרה. כאמור, ציר הטיפול הראשי הוא כיוונים ידניים להם קורא הכירופרקטור adjustments.

פחות הפרעה במערכת העצבית, יותר מסרים חיוניים מגיעים לאיברי הגוף ובחזרה למוח. זרימה עצבית משופרת פירושה תפקוד טוב יותר, צמצום הכאב, הרגשה טובה יותר ושיפור הגמישות והתנועה. זוהי תרומת הכירופרקטיקה לבריאות.





מיהו כירופרקטור?

בתאריך ה-15 למרץ 2010 העבירה הכנסת חוק הסדרת העיסוק במקצועות הבריאות, התשס"ח-2008 המגדיר מבחינה אקדמית את מקצוע הכירופרקטיקה ולמי הזכות לעסוק בו. חוק זה נועד להגן על הציבור מפני מתחזים ושרלטנים. הוא מגדיר למי הזכות לעסוק בכירופרקטיקה וקובע סטנדרט גבוה המקובל ברחבי העולם.

התואר כירופרקטור, או דוקטור לכירופרקטיקה, יהיה בשימושו הבלעדי של מי שסיים לימודי כירופרקטיקה במוסד אקדמי מוכר ומוסמך ע"י ה-ECC, נציבות בינלאומית להשכלה בתחום זה, או רשות ממשלתית מוסמכת אחרת באישור ה-ECC בארץ בה למד. לימודי ההכשרה לקבלת תואר של ד"ר לכירופרקטיקה, אורכים בממוצע כשש שנים אקדמיות. בארה"ב, דרושות ארבע בחינות הסמכה של רשות-מדינה מוסמכת ע"מ לקבל רישיון לעסוק במקצוע. הדוקטור לכירופרקטיקה מתמחה באלפי שעות לימוד במקצועות כמו אנטומיה, אמבריולוגיה (התפתחות העובר), פיזיולוגיה, פתולוגיה, כימיה, מיקרוביולוגיה, אבחנה פיזיקלית (כללית וממוקדת במערכת השריר והשלד), ניורולוגיה, אורתופדיה, הדמיה, פסיכולוגיה, הריון, לידה והתפתחות הילד. לימודי הכירופרקטיקה כוללים גם טכניקות טיפול שונות, ידניות ונתמכות מיכשור, כיווני עמוד שדרה ומפרקי גפיים, טיפול בפגיעות ספורט, טיפול בבעיות מסוימות של תינוקות, ילדים, נשים הרות ועוד.

חשוב לזכור: הכירופרקטור הוכשר והוסמך ברפואה ראשונה (primary health care). הכשרתו כוללת ידע מקיף באנטומיה, פיזיולוגיה ודינאמיקה של עמוד השדרה בפרט והגוף בכלל. מומלץ להוועץ רק עם כירופרקטור מוסמך העונה על דרישת הסף של השכלה והסמכה ע"פ חוק.

מה עושה הכירופרקטור?

הטיפול שמבצע הכירופרקט נקרא כיוון כירופרקטי (adjustment). הכיוון הכירופרקטי הוא ספציפי ומדויק ומתואר כדחיפה או הנעה מהירה של החוליות ביד או ע"י מכשור מיוחד. מטרת הכיוון הוא לתקן ולהסיר את ההפרעה העלולה להשפיע על מערכת העצבים ההיקפית. פעולה זו של הנעת החוליה, או היחידה המוטורית גורמת למספר תוצאות:

- החזרת התנועה לחוליות המקובעות או הנעולות
- הסרת הלחץ מהעצבים
- החזרת הנמישות לרצועות המקשרות
- שיפור התנועה ונמישות השרירים
- איזון טונוס השרירים
- החזרת הגוף לאיזון בריאות אופטימליים





השפעות הטיפול הכירורגי



השפעות על עמוד השדרה התחתון והאמצעי (גבי)

הקלה בכאבי גב תחתון, כאב הקורן מחמת לחץ על חוט השדרה, מוצאי העצבים או שק העצבים, הפחתה ניכרת במתח שרירי השלד, שיפור בתפקוד החלקים הנעים בעמוד השדרה ובכך הפחתת קצב הבלאי. בשדרה הגבית הסמוכה לריאות עשוי הכוון הכירורגטי לשפר את תפקוד הנשימה.

השפעות על הצוואר והראש

הקלה בכאבי ראש ומיגרנות, הקלה בכאבי צוואר אקוטיים וכרוניים, פתרון לבעיות צוואר לאחר תאונת דרכים וצליפת שוט, הקלה בלחץ על הדיסקים, שמירה על תנועתיות מפרקי הצוואר והדיסקים, איזון יציבת הצוואר, צמצום בתהליך בלאי המפרקים והדיסקים מחמת תת תנועה או תנועה לקויה.

השפעות על הגב התחתון והדיסקים

הקלה ומיתרון כאבי גב תחתון אקוטיים וכרוניים (גם צליפת שוט אקוטית או כרונית), דיסקים בריאים יותר, הקטנת לחץ על הדיסקים, החלמת הדיסק מבלט או פריצה, מניעת ניתוחי גב עתידיים, הגברת יציבות עמוד שידרה מותני, הגברת יציבות ירכיים, אגן ועמוד שידרה, הקטנת שחיקה של מפרקים ודיסקים.

השפעות על הגפיים העליונות

הקלה בחסימת תעלה כרפלית (Carpal Tunnel Syndrome), פיתרון בעיות ידי הכתפיים (Shoulder Tendinopathy), מרפקים וידיים, הגדלת טווחי תנועת המפרקים, הגדלת גמישות השרירים.

השפעות על הגפיים התחתונות

איזון מוטורי של הירכיים, הברכיים, הקרסוליים וכפות הרגליים, הקטנת לחץ מעצבים ומפרקים, איזון ושיפור יציבה, הקלה מאישיאס (SCIATICA) וכאבי רגליים, הקלה מכאבי ברכיים, הגדלת טווחי תנועה במפרקים, שיפור גמישות השרירים.

השפעות על מבנה הגוף

פחות לחץ על הגוף באופן כללי, המפרקים נעים בטווח מלא, משקל הגוף נישא בצורה מאוזנת, יציבה נכונה ומאוזנת, השרירים עובדים בצורה מאוזנת ללא מתחים מסוכנים, הרפייה בנקודות נואבות בשרירים והגברת הגמישות.

השפעות על המפרקים

הקטנת תהליכי בלאי שחיקתיים הנובעים מתת תנועה, מתח ונוקשות שרירים ואיזון שרירים לקוי סביב מפרקים.

השפעות על ביצועים ספורטיביים

שיפור זמן תגובה, הגברת המהירות, הגברת עמידות הגוף בעומסים, ביצועים משופרים, שיפור בתחושת מיקום הגוף, שיפור הקורדינציה.

השפעות על תינוקות

לאחר הלידה שיפור של קוליק (Infantile Colic), השפעה על מערכת העיכול אצל ילודים ע"י עיסוי עדין של רקמות עמוד השדרה, טיפול מגע עדין בלוע לניקוז דלקות אזנים הנובעות מסתימה בתעלה היוסטית באוזן התיכונה.



כירופרקטיקה וארגונומיה של תלמידים

ברבות השנים נתון עמוד השדרה ללחצים רבים: גיל ההתבגרות, יציבה לקויה המתפתחת עם ישיבה של שנים על ספסל הלימודים, שעות רבות מול מחשב, טלפון נייד, נשיאת תיקים כבדים, ספורט שאינו תמיד מבוקר ועומס רב.



כירופרקטיקה והריון

במהלך ארבעים שבועות של התפתחות העובר משקל האם יעלה באופן אידיאלי ב 10-20 קילוגרם. גידול זה במשקל משפיע על עמוד השדרה ומוביל ליציבה לא נכונה ומפרקים נעולים. חלוקת משקל בלתי מאוזנת על החוליות, משפיעה על העצבים, השרירים וניידות המפרקים בעמוד השדרה ובאגן. היות שמרבית המשקל מופקד באזור הבטן, מרכז הכובד של האם נע קדימה. אי יכולת המבנה להסתגל לשינויים יכול לגרום לכאבים בגב התחתון.

טיפול כירופרקטי יכול לעזור לנשים הרות הסובלות מכאבי ראש, כאבי גב וצוואר, כאבי רגליים והקרנות כאב לגפיים תחתונות.

לאחר ההריון המפגש עם כירופרקטיקה יכול לסייע בחזרה לכשירות עם המלצות מתאימות לשינה, החזקת התינוק, הרמה וכו', וכן לטפל בבעיות שכיחות של אימהות אחרי לידה כגון כאבי כתפיים, דלקת באגודל, כאבי אגן וכאבים בעצם הזנב.

תאונות דרכים וצלילת שוט

צלילת שוט היא תיאור של אופן פגיעה המתמקדת בעיקר אך לא רק באזור הצוואר בתאונת דרכים. בצלילת שוט נפגע עמוד השדרה הצווארי כתוצאה מטלטלה לפנים ולאחור או לצדדים.

במרבית המקרים של פגיעות מסוג זה יש מידה מסוימת של יתר מתיחה ויתר קיפול של הצוואר. הסיבה לכך היא שהשרירים מגיבים לטלטלה הראשונה על ידי משיכה לאחור בכיוון ההפוך. תגובה זו של משיכה בכיוון ההפוך גורמת לפגיעה לעיתים קרובות. לעיתים פגיעת צלילת השוט מטלטלת את הראש בתנועה פתאומית מצד לצד וגורמת ליתר מתח ופגיעה בצדי הצוואר.

כיוון מדויק והנעה ספציפית דרושים בכדי להקל על הלחץ במערכת השלד והמערכת העצבית. זאת כדי להקל על הלחץ במערכת השלד והמערכת העצבית.

תרופות נוגדות כאב ודלקת, זריקות ומשככי כאבים לא יעזרו בתיקון גורמי הבעיה לטווח ארוך. הסיבה לכך היא שעמוד השדרה לא הוחזר לתפקוד מכני תקין.

מנח צווארי תקין

- קימור תקין
- תפקוד תקין במערכת העצבית
- תפקוד גופני תקין

הדרך לשיקום אופטימלי של עמוד שדרה, ובפרט צוואר שנפגע ב"צלילת שוט" היא הערכה מכנית טובה, טיפול ביציבה, בנזק לרקמות הנפגעות ושיקום פעיל בתרגילים מותאמים. זו עבודתו הייחודית של הכירופרקטור.

הכירופרקטיקה מונעת את שחיקה ובלאי מוקדם של עמוד שדרה שניזוק בתאונה מסוג זה.



הבחירה של איגוד הכירופרקטים



G E N E S I S


GENESIS



סדרת המזרנים הכירופרקטים

סדרת המזרנים הכירופרקטים שלנו פותחה ביחד עם מומחים בתחום על מנת לתת מענה לכל צורך אינדיבידואלי ולהבטיח לכם את השינה הטובה ביותר בשבילכם. החל מקושי המזרן ועד לתנוחת השינה המועדפת, יצרנו סדרה של מזרנים מקצועיים ואיכותיים, המשלבת חומרים נעולים וטכנולוגיות חדשניות, שהשילוב המדויק בינם יוצרת מזרנים מופלאים.

כל המזרנים נבדקו ואושרו ע"י האגודה הישראלית לכירופרקטיה.
תוכלו לראות את כל סדרת המזרנים כירופרקטים באולם התצוגה שלנו או באתר שלנו - www.genesiswt.com.



Farley

מזרן קשיח, ללא קפיצים, המשלב בתוכו 5 שכבות פולירמר בדרגות קושי משתנות המעניקות תמיכה למננה האנטומי של הגוף.

מומלץ לשינה על הגב והצד.
גובה מזרן 33 ס"מ.

1 2 3 4 5 דרגת קושי



Hamlet

מזרן קפיצים מבודדים קשיח במיוחד המשלב בתוכו LATEX טבעי המעניק תמיכה מלאה לאורך ולרוחב.

מומלץ לשינה על הבטן והצד.
גובה מזרן 30 ס"מ.

1 2 3 4 5 דרגת קושי



Robosto

מזרן יוקרתי ומפנק המכיל בתוכו 7 שכבות תמיכה ומערכת קפיצים מבודדים משולבים VISCO בטכנולוגיית MULTI BALANCE המאפשרים תמיכה אופטימלית לאורך ולרוחב.

מומלץ לשינה על הגב והצד.
גובה מזרן 33 ס"מ.

1 2 3 4 5 דרגת קושי





GENESIS

MALBEC

- Icon 1: A small square icon with a dot pattern.
- Icon 2: A small square icon with a wavy line pattern.
- Icon 3: A small square icon with a grid pattern.
- Icon 4: A small square icon with a vertical line pattern.
- Icon 5: A small square icon with a horizontal line pattern.
- Icon 6: A small square icon with a diagonal line pattern.
- Icon 7: A small square icon with a cross-hatch pattern.
- Icon 8: A small square icon with a solid color.
- Icon 9: A small square icon with a wavy line pattern.
- Icon 10: A small square icon with a dot pattern.

סדרת מזרני היינות

סדרת המזרני היינות שלנו נותנת לכם מגוון אפשרויות מושלמות לשינה בריאה ומושלמת. שילובים של חומרים מעולים במינון והרכב מדויק וטכנולוגיה מתקדמת יוצרים מזרנים כל כך מענינים ומשובחים, שהרשענו לעצמנו להשוות אותם ליינות.

תוכלו המזרנים נבדקו ואושרו ע"י האגודה הישראלית לכירופרקטיה.

תוכלו לראות את כל סדרת המזרנים כיורפרקטים באלום התצוגה שלנו או באתר שלנו - www.genesiswt.com.



MERLOT

מזרן צד אחד שבזכות המבנה הייחודי שלו אין צורך להפכו. ליבת המזרן מורכבת משכבות פוליסר בדרגות קושי משתנות לנחות מייבנים. למזרן שכבת PILLOW TOP חיצונית המשלבת בתוכה מספר שכבות לשינה מושלמת ושכבת נוחות ייחודית LATEX טבעית. גוד הריפוד 3D ייחודי ונושם מעניק זרימת אויר שוטפת. 4 ידיות נשיאה מקלות בשינוע המזרן.

דרגת קושי המזרן: קשה מאד
גובה המזרן: 26 ס"מ



CHARDONNAY

מזרן צד אחד שבזכות המבנה הייחודי שלו אין צורך להפכו. המזרן מכיל מערכת קפיצים POCKET SPRINGS עם תמיכה אינדיבידואלית, ארוזים כל אחד בנפרד, ומערכת תמיכה היקפית 360° למניעת כריסת הדפנות. שכבת PILLOW TOP חיצונית בנויה במיוחד משלבת בתוכה מספר שכבות לשינה מושלמת ושכבת נוחות ייחודית VISCO OPEN BUBBLES מעניקה שינה קרירה במקסימום נוחות. בד הריפוד 3D ייחודי ונושם ומעניק זרימת אויר שוטפת. 4 ידיות נשיאה מקלות בשינוע המזרן.

דרגת קושי המזרן: קשים למחצה
גובה המזרן: 28 ס"מ



SHIRAZ

מזרן צד אחד שבזכות המבנה הייחודי שלו אין צורך להפכו. המזרן מכיל מערכת קפיצים POCKET SPRINGS עם תמיכה אינדיבידואלית, ארוזים כל אחד בנפרד, ומערכת תמיכה היקפית 360° למניעת כריסת הדפנות. שכבת נוחות ייחודית VISCO OPEN BUBBLES מעניקה שינה קרירה במקסימום נוחות ובד הריפוד 3D ייחודי ונושם מעניק זרימת אויר שוטפת. 4 ידיות נשיאה מקלות בשינוע המזרן.

דרגת קושי המזרן: רך למחצה
גובה המזרן: 25 ס"מ





כרית שינה חלמית העשויה כולה מלטקס טבעי. בזכות המבנה המחורר של הכרית, היא שומרת על צורתה ומאפשרת זרימת אוויר במשך כל זמן השינה.

לכרית כיסוי אנטי בקטריאלי נעים במיוחד.

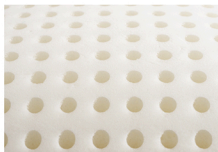
מתאימה לכל תנחות השינה: צד/נב/בטן.
מידה: 60x40 ס"מ - דרגת קושי: בינונית

WILD
חומרים טבעיים משובחים

כריות שינה



כרית שינה VISCO BUBBLE



כרית שינה אורתופדית ויסקו אלסטי בעלת בועות אוויר חופשיות, רכה ומפנקת, בכיסוי בד אנטי בקטריאלי, הזוכרת את תנוחת השינה.

מתאימה לכל תנחות השינה: צד/נב/בטן.
מידה: 60 x 40 ס"מ - דרגת קושי: בינונית



כרית שינה 4 SEASONS



כרית שינה אורתופדית זו צדדית המעניקה תמיכה נכונה לראש ולחוליות הצוואר. שינה איכותית ורעננה בכל 4 עונות השנה הודות לשכבת הניל הקרירה וכיסוי בד אנטי בקטריאלי.

מתאימה לכל תנחות השינה: צד/נב/בטן.
מידה: 60x40 ס"מ - קושי: בינונית

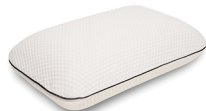


כרית שינה VISCO AIR



כרית שינה אורתופדית ויסקו אלסטי אזורית ונושמת הזוכרת את תנוחת השינה. כיסוי בד אנטי בקטריאלי.

מתאימה לכל תנחות השינה: צד/נב/בטן.
מידה: 60x40 ס"מ - דרגת קושי: רכה



www.genesiswt.com

D R E A M

