

תנועה בעזרת כדור פיזיו



לזכותו של הכדור

יתרונות השימוש בכדור פיזיו לתנועה בלידה

כדאי לך לתרגל את התנועה עם הכדור כבר במהלך ההריון, שכן התנועה בעזרתו דורשת מיומנות מסוימת. תרגול מוקדם יאפשר לך להכיר את אפשרויות התנועה עם הכדור ואת סוגי התנועות המתאימות לך, שבהן תוכלי לעשות שימוש במהלך הלידה.

גם לאחר הלידה ניתן להשתמש בכדור. תוכלי להמשיך להתנועע איתו וליהנות מהיתרונות שהתנועה בעזרתו מספקת לגוף. תוכלי גם להתנועע על הכדור כשתינוקך בזרועותיך. כך ירוויח גופך את היתרונות שבתנועה ותינוקך את הרגיעה שהתנועה מקנה לו. כמו כן ניתן להשתמש בכדור לתרגילי התעמלות לתינוק.

בעמודים הבאים תוכלי למצוא מבחר רעיונות לתנועות בעזרת כדור פיזיו במהלך הלידה.

כדור פיזיו (Fitball) הוא כלי עזר מצוין לשימוש הן במהלך ההריון והן בלידה. למעשה, עצם הישיבה עליו גורמת לגוף להתנועע, משפרת את זרימת הדם ומסייעת להפחית מתח ולחץ ממקומות שונים בגוף. בהריון ניתן להסתייע בו להניע את הגוף, להרגיעו ואף לטפל במקומות כואבים. גם בלידה הכדור מסייע להניע את הגוף, להרפותו ולשפר את זרימת הדם ואת חילוף החומרים, ועשוי אף לעזור לקדם את הלידה ולהתמודד עם אי הנוחות הקשורה בה.

אף-על-פי שברוב חדרי הלידה אפשר למצוא כדור כזה, רצוי שתביאי איתך כדור מהבית כדי שכאשר תזדקקי לו בחדר הלידה הוא יהיה זמין לשימושך מיד ולא תהיי תלויה באחרים. מומלץ להשתמש בכדור שקוטרו 75 ס"מ. תוכלי להתאימו למידות גופך באמצעות הוצאה או הכנסה של אוויר (לנשים קטנות-ממדים מתאים כדור פחות מנופח, ולנשים גדולות-ממדים להיפך).

ישיבה על הכדור, הידיים על הברכיים



כדור פיזיון

הנעת האגן מצד לצד ובתנועה מעגלית

עמידת ברך ורגל (כף הרגל פונה חוצה), פלג הגוף העליון נשען על הכדור



כדור פיזיון

הנעת הגוף קדימה ואחורה עד ישיבה על העקב

ישיבה על הכדור, אמות הידיים נשענות על המיטה



קימור הגב וקיעורו והנעת האגן לכיוונים שונים

כדור פיזיו