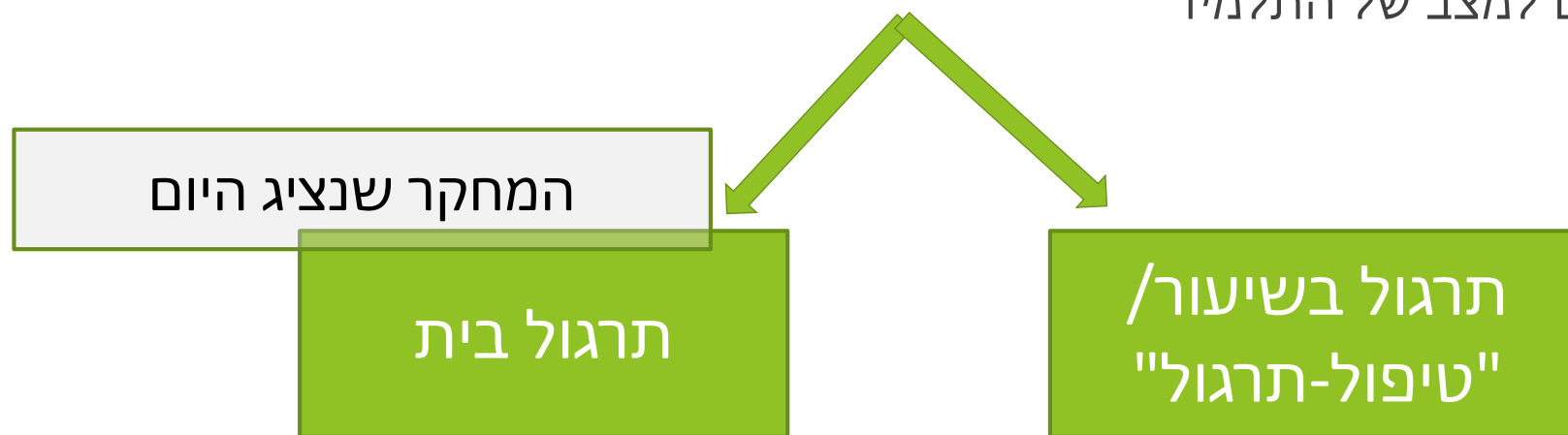


יעילות שיטת גולדמן לפתרון כאבי גב

דור זיו, רועי אראלי, המרכז ליוגה טיפולית

שיטת גולדמן ליוגה טיפולית

- פותחה על ידי יפעת גולדמן ורועי אראלי, מהמרכז ליוגה טיפולית
- **תהליך שיקום** וריפוי המתבסס על תרגול אישי ומעורבות דינמית של התלמיד
- **מפת ריפוי** והתקדמות בתהליך מובנה ומסודר של שיקום הגוף ויכולותיו
- התרגילים מתחלקים ל**מודולים** וכל מודול לתרגילים ורצפים
- **מתבסס על יכולותיו ומצבו של התלמיד ומתקדם בקצב אישי** לעבר יוגה קלאסית בהתאם למצב של התלמיד



שיטת גולדמן מועילה ב

- בעיות גב - פריצת דיסק, בלט דיסק, מקרים מורכבים
- כאבי גב, הקרנות כאב לרגליים ו/או לידיים
- כאבי גב עליון ותחתון, שכמות, צוואר תפוס
- כאבים כרוניים, פיברומיאלגיה, עייפות כרונית
- מחלות אוטו-אימוניות – סרטן, טרשת נפוצה, פרקינסון
- אסתמה, בעיות נשימה, בעיות עיכול
- חרדה, התקפי פאניקה, דכאון

המחקר שנציג היום

תיאום ציפיות

- ▶ **תלמיד מתרגל יום יום** (או לפחות 3 פעמים בשבוע)
- ▶ **פעם בשבוע - שיעור יוגה טיפולית** (שיעור ראשון כולל אבחון בשיטת גולדמן)
- ▶ מתקדמים במפת הריפוי של השיטה רק אם:
 1. התלמיד תרגל מספיק פעמים ונכון
 2. לא הופיע כאב שנובע מתרגול קודם
 3. השגת יכולות - זווית מסוימת, מספר נשימות, מספר מחזורים
 4. במקרה של משברי ריפוי או צרכים מיוחדים, ממשיכים לתרגל בעוצמות שונות עד להשגת יכולות

מה שאלנו לפני? להפוך לשאלות/

- ▶ שניתן להעלים הקרנות כאב מהעצב הסביאטי שהם תוצאה של פתולוגיות עמוד השדרה באמצעות תרגול עצמי ללא מגע
 - ▶ זו הנחה שעובדת..
- ▶ שניתן להביא אדם עם כאבים קשים למצב של יוגה קלאסית ללא כאבים
 - ▶ תוך כמה זמן ניתן להביא אדם...
- ▶ שקיים פתרון אוניברסלי לבעיות גב שאינן תלוי בעזרים מיוחדים
 - ▶ להפוך להנחה
- ▶ שאפשר לטפל בעצמי ואפילו להביא למצב טוב יותר
 - ▶ ?
- ▶ שקיים פורמט אוניברסלי לסוגי גוף שונים – טווח BMI רחב
 - ▶ למי השיטה מתאימה? האם ל-BMI יש השפעה ואיזה?

האם שיטת גולדמן עובדת?

כן!

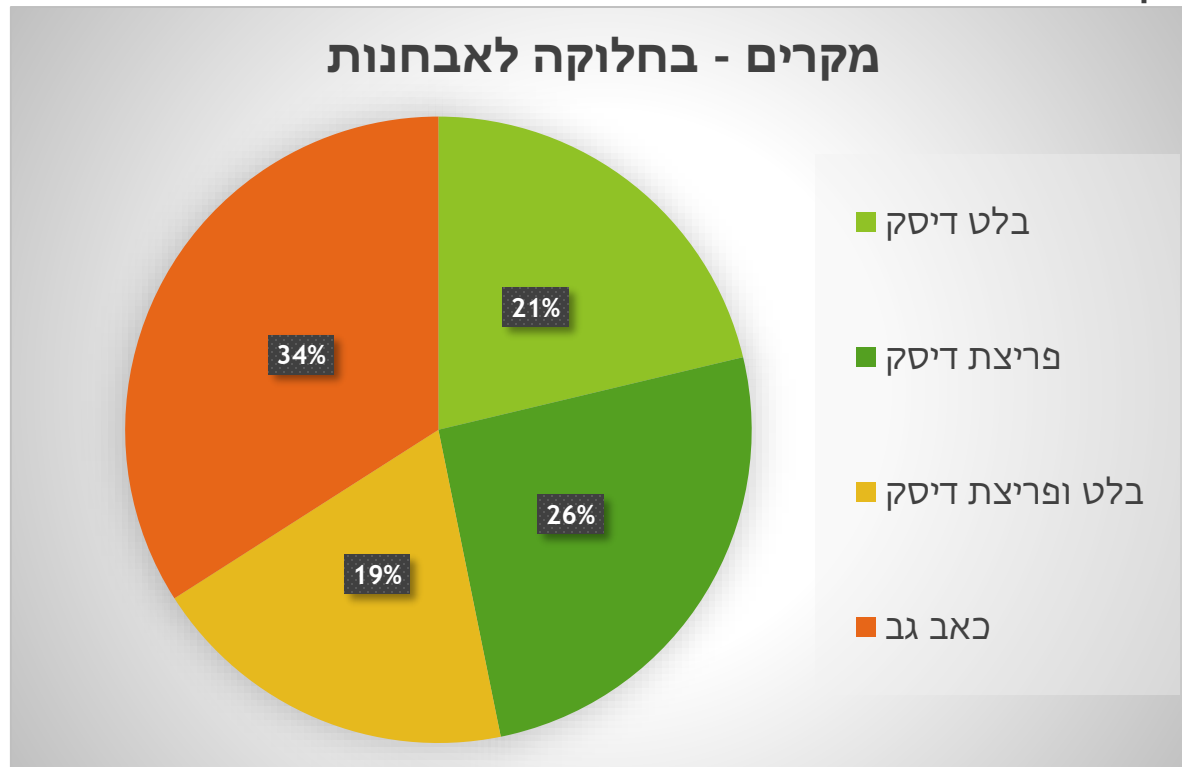
כל התהליכים שבדקתי הסתיימו בשיפור משמעותי

מספרים

- ▶ **47** מקרים מורכבים
- ▶ מציגים תהליכים קלאסיים של כאב גב כתלונה ראשית וסיום תהליך - **ללא כאב**
- ▶ ממוצע הגילאים בשנים - **37.5**
- ▶ מקצועות - **67.5%** עבדו במקצועות 'יושבניים'
- ▶ חלק מהמטופלים הגיעו **לאחר** התערבות כירורגית

האם הדיאגנוזה חשובה?

- ▶ 66% הגיעו לאחר אבחון רופא אורתופד
- ▶ מתוכם 21% עם בלט, 26% עם פריצה, 19% בלט וגם פריצה
- ▶ 34% הגיעו ללא אבחון



עוד נתונים חשובים

38% היו בטיפול פיזיותרפיה לפני

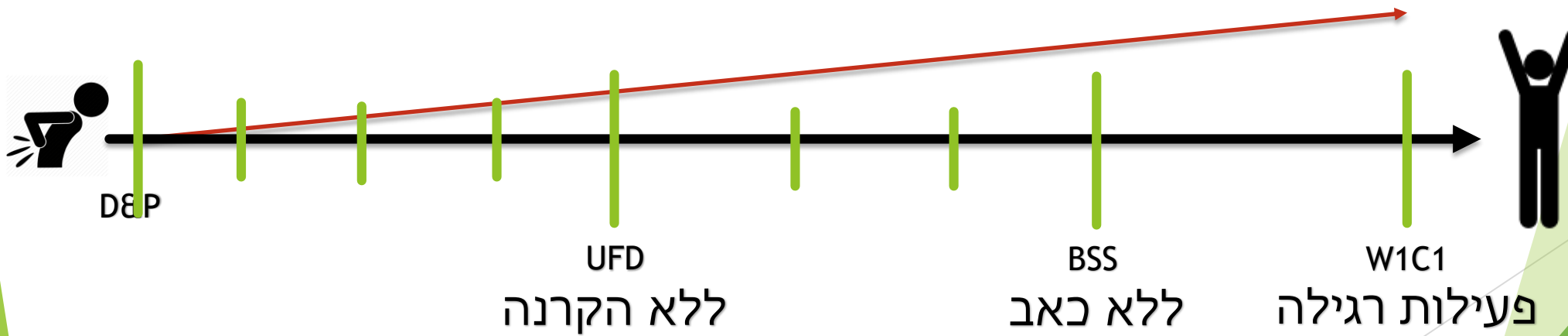
80% לא יכלו להתכופף

65% הגיעו עם הקרנה

כולם הפסיקו לכאוב!

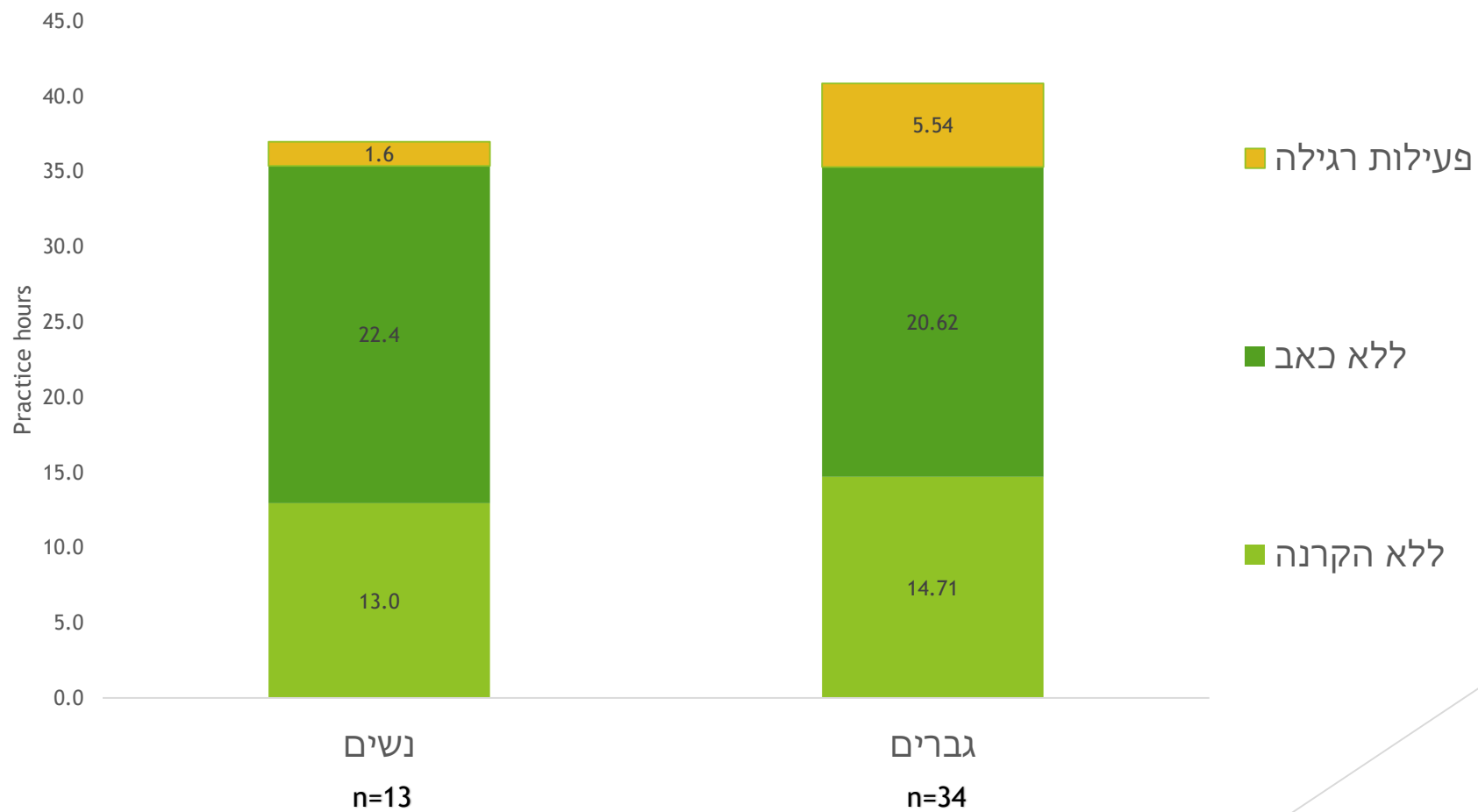
איך השיטה בנויה?

- ▶ אבחון ותרגול בבית
- ▶ שלושה שלבים עיקריים
- ▶ התקדמות בשלבים תלויה בהיעלמות סימפטומים (תיאום ציפיות)
- ▶ מאמץ מצטבר



שעות תרגול – גברים ונשים

שעות תרגול ממוצעות לשלושת השלבים בחלוקה לגברים ונשים

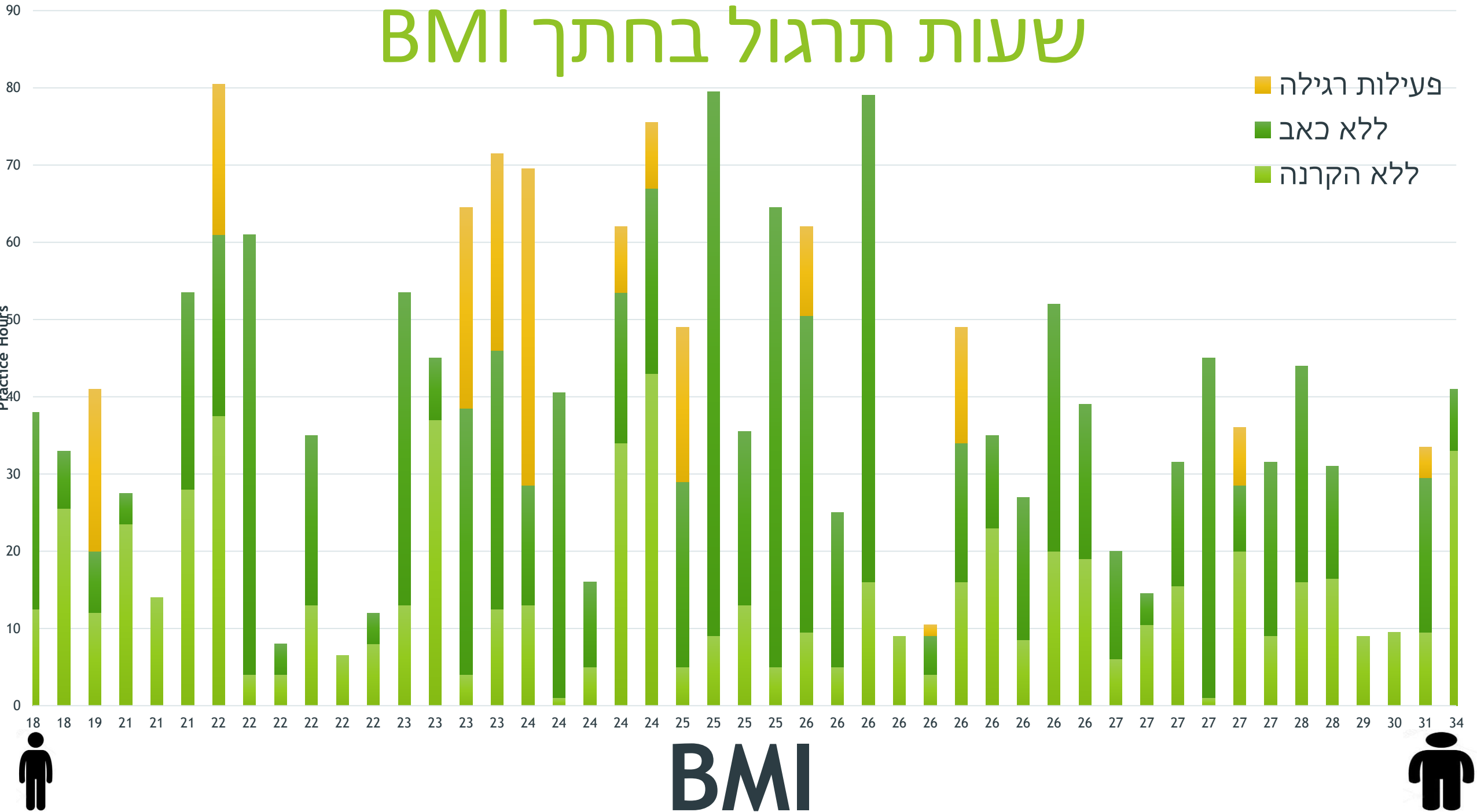


תוך כמה זמן הושגו השלבים? (ואילו)

- ▶ ממוצע שעות תרגול למטופל בודד – 39.8,
- להשוות לדברים אחרים שעושים במשך מס' שעות בחיים
- ▶ ללא הקרנה
- ▶ ללא כאב
- ▶ פעילות רגילה

שעות תרגול בחתך BMI

- פעילות רגילה
- ללא כאב
- ללא הקרנה



BMI

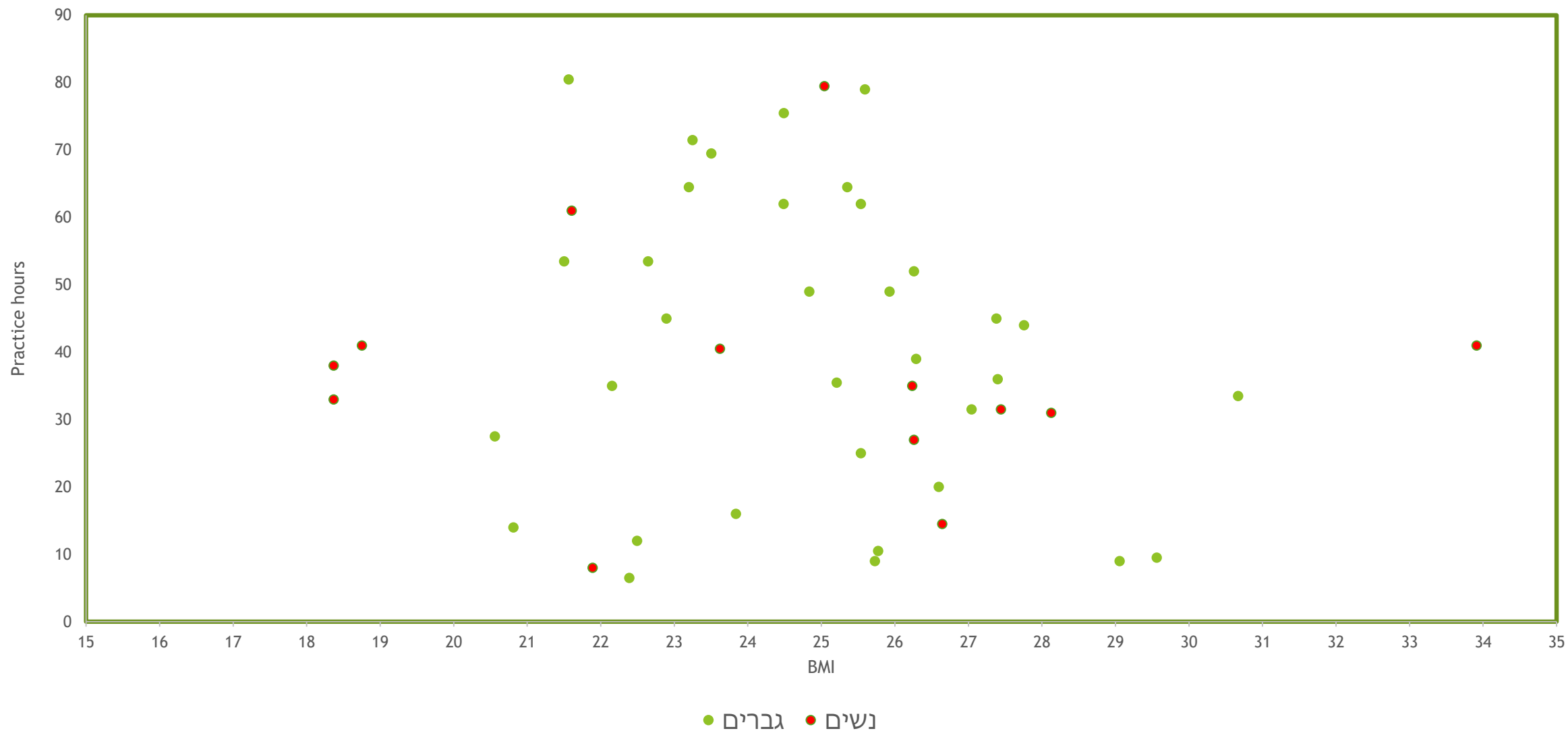


האם שיטת גולדמן עובדת?

שיפור כתוצאה של השקעת מאמץ!

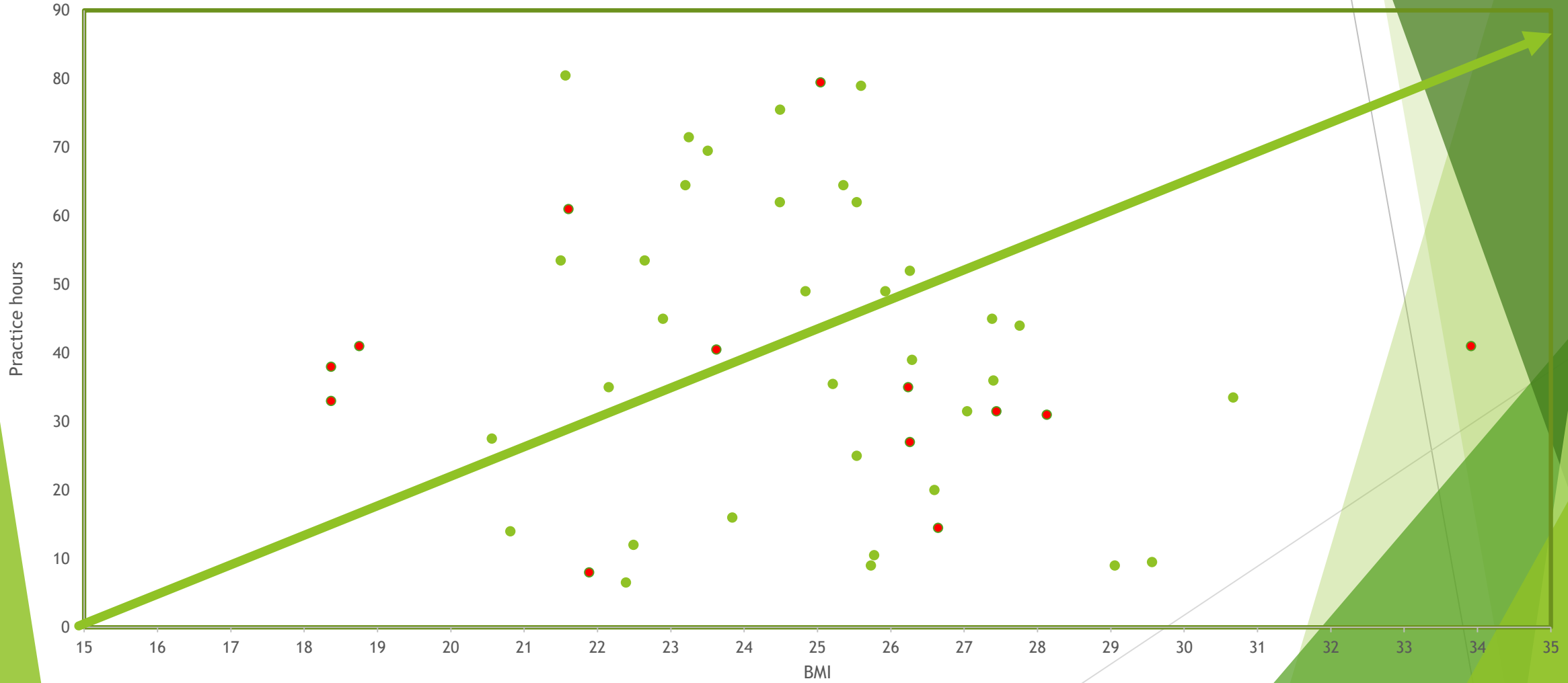
שעות תרגול נשים וגברים לפי BMI

Female and Male - Total Practice hours per BMI



אם השיטה הייתה תלויה BMI....

Female and Male - Total Practice hours per BMI



האם שיטת גולדמן עובדת?

השיטה אוניברסלית!

מסר סיום

- ▶ מאמץ וטיפול עצמי - שיטה אקטיבית ולא פאסיבית
- ▶ שיפור כתוצאה של השקעת מאמץ - ממוצע של 39.8 שעות תרגול למטופל
- ▶ פתרון לבעיית המקור ולא פתרון סימפטומים
- ▶ היעלמות הקרנות, כאבים וחזרה לפעילות רגילה!
- ▶ מענה על מקרים קלים עד מורכבים באחוזי הצלחה גבוהים
- ▶ כולם השיגו שיפור משמעותי
- ▶ ללא קשר לאבחנה!
- ▶ ללא קשר ל BMI
- ▶ לסייג?
- ▶ רפואה מונעת?
- ▶ ?