

תכנית למניעת כאבי שלד שריר בריפוי בעיסוק בקרב נשים לאחר לידה

הפרויקט פותח על ידי ליאת אלון כחלק מהחובות להשלמת תואר מוסמך בריפוי בעיסוק

בהנחיית ד"ר יפי לבנון.

תיאור הפרויקט:

לפרויקט היו שתי מטרות עיקריות: ליצור תכנית מניעה לכאבי שריר – שלד, אשר תהיה זמינה לנשים בשלבים המוקדמים לאחר הלידה ולהעלאת מודעות בקרב אחיות טיפת חלב בנוגע לשירותי ריפוי בעיסוק בתחום מאחר והן פוגשות את הנשים באופן שגרתי ורציף.

הפרויקט מחולק לשני חלקים: (1) הרצאה לאחיות טיפת חלב, המסבירה על תופעת כאבי שריר שלד בנשים לאחר לידה וכן החשיבות במניעה ובהפניית נשים אלו לטיפול. (2) סרטוני הדרכה קצרים אשר יהיו זמינים לנשים בחופשת לידתן. הסרטונים מציגים פעולות יומיומיות כגון רחצה, האכלה, הכנסת הילד לכסא ברכב. בסרטונים מוצג אופן ביצוע נכון ואופן ביצוע נפוץ, שאינו נכון, של כל אחת מהפעולות. ההדרכה מתמקדת במניעת כאבי גב, צוואר, כתפיים וידיים

ליצירת קשר: ליאת אלון Liat.demb@gmail.com