

להזמנות חייגו - 24 שעות ביממה
1-800-353-101
 מקור **054-4943757**



אמבולנס רפאל

רח' אליהו סעדון 122 אור יהודה | טל': 054-4943757
 פקס: 03-9139888 | מייל: amb.rafael@gmail.com

עוסק מורשה מס' 306733338

דו"ח חולה / נפגע באמבולנס מס' 01328

שעת תגבלת מקרה: _____ שעת פינוי: _____ תאריך: 07/12/2025
 מס' חשבונית / קבלה / התחייבות / התחייבות דואר: 1772 קוד מבצע: _____ משמרת ל' / ע' / ב: _____

פרטים אישיים של החולה / הנפגע **מקום האירוע** כישות הרצים

שם משפחה: כרוזליו שם פרטי: נצירה גיל: 21 מין: ז / נ / מס' זהות: 346736036
 כתובת החולה / הנפגע: החולה 143 חור 2 כתובת האירוע: אורון 177 כנת שר יחסיים רז
 מס' טלפון להתקשרות: 0534739719 קופ"ח בה החולה / הנפגע מבוטח: מכדי

מספרי הרישוי של כלי רכב המעורבים בתאונת דרכים: 2212876
מס' אירוע של
המטרה 8512

קוד הזנקה וקוד רפואי של המקרה	הטיפול שניתן ע"י הצוות	אופן ההעברה
קוד ההזנקה כפי שנרשם בקריאה - תלונה עיקרית: <u>תאונת דרכים</u>	☐ שאיבה שחרור דרכי אוויר	הזמנת נט"ן / אט"ן - כן / לא
הקוד הרפואי של המקרה כפי שנמצא ע"י החובש - תאור המקרה: <u>תאונת דרכים</u>	☐ העשרה בחמצן	חבירה כן / לא
גורם האירוע: _____	☐ הנשמה	☐ החולה הנפגע לא פונה
סימנים חיוניים (הקף בעיגול או ציין)	☐ עיסוי לב	יעד הפינוי: <u>תל השומר</u>
חום: <u>36.5</u> סטורציה: <u>99</u> סוכר: _____	☐ דפירבילציה	☐ באמבולנס רגיל
צבע עור: <u>טקון</u> אחר: _____	☐ עצירת שט"ד	☐ בנט"ן / אט"ן
הכרה: <u>מלאה</u> / מערפלת / ללא הכרה	☐ עירוי	☐ אחר: _____
נשימה: <u>נושם</u> / קשיי נשימה / לא נושם	☒ קיבוע ראש	הגשת עזרה ע"י רופא: _____
דופק: <u>יש</u> / אין / <u>סדיר</u> / לא סדיר	☒ חבישה / קיבוע	שם הרופא: _____
<u>18</u> <u>90</u> <u>140/90</u>	☐ קבלת לילב	מס' רישיון: _____
נשימה בדקה	☐ חילוף	
דופק בדקה	☐ טיפול תרופתי	
לחץ דם	☐ אחר: _____	

טופ פרינס תעשיות ופוסט ביכל 04-6111623

בניגוד להנחיות צוות אמבולנס רפאל מסרב/ת החולה הנפגע/ת להתפנות
 הערות: ההגשט תואר דרכים כפי שרשם המאמץ שוכנת על הכתום בהכרה מלאה למצב
ויכח על קורקט חסמי עם קסדה ורכב כפי שרשם והתאם על הכתום הקסדה שבה
חלטה היא להזימה חסמן דחמזשית אישית מתאונת על כחצי ראש וסחר חורות אכזרים
דגל וצוואר קיצוני בצליון וקדם דג דגלבה בהכרה מלאה על אילב הכרה נשימה
תקינה לא ידוע על חלטה נוספות לא קושי נשימה נגדית יצלים מראשה חלוצות
מלקטת מתנגדת איתר מאון רח המוקד צוח מאמקד המסלר דמיתק דכיתע לטן
שמות אנשי הצוות: מנחם יחיאל ירם שליש סלונים
 נהג / חובש: _____ פראמדיק: _____ חובש מלווה: _____ אחר: _____
 סינויים יליבה המוציגני ונשימתי דכנסיה מאון הקיאה

מקור לבית חולים המקבל | העתק למעקב

להצאות חייב - 24 שעות ביממה
1-800-353-101
054-4943757



אמבולנס רפאל

רח' אליהו סעדון 122 אור יהודה | טל': 054-4943757
 פקס: 03-9139888 | מייל: amb.rafael@gmail.com

עוסק מורשה מס' 306733338

שובר תשלום-כתב התחייבות / חשבון מס' 1772

פרטי הנסיעה: תאריך: 07/12/25 שעה: 22:50 שם הנהג: מנחם קוד מבצעי: ☐

השירות שניתן: ☐ הרמה ☒ תאונת דרכים ☒ טיפול

העברה מ- 12 אוריון 171 אל- תה 850- סכום:

850- הסכום במילים: שמונה מאות וחמשים אלף

פרטי הלקוח: שם: פנחס נצרה ת.ז. 346736036 טל': 0534739719

כתובת החולה: מנחם 143 רמת גן

פרטי המתחייב: פנחס נצרה רחוב מס' בית 346736036

כתובת האירוע: 12 אוריון 171 בית שדות יוסיף רמת גן

שטר חוב שנערך ביום: 07 חודש 12 שנה 2025

אני הח"מ פנחס נצרה ת.ז. 346736036

מתחייב בזאת לשלם לאמבולנס רפאל סך של: 850

הסכום במילים: שמונה מאות וחמשים אלף

עבור שירות שניתן ע"י אמבולנס רפאל ל:

לפי פרטי הנסיעה דלעיל, אם לא אשלם סכום זה תוך 30 יום מהיום, יתאספו אליי רכיבי והפרשי הצמדה כדין וכל הוצאה שתהיה לאמבולנס רפאל לצורך גביית החוב במלואו, הרגעי מפקיד בידי אמבולנס רפאל שאר חוב זה החתום על ידי ומתחייב לפרוע את שטר החוב במקרה ומכל סיבה שהיא לא ישולם במלואו הסכום עבור השירות הנ"ל הרגעי פוסק את אמבולנס רפאל מכל החובות המוטלות על מחזיק בשטר לרבות חובת הצגת שטר החוב למרעון.

* לאחר ביצוע התשלום מומלץ לפנות לקופ"ח בה אתה חבר לבירור זכאותך על החזר כספי בהתאם לסל השירותים בקופה ניתן לשלם בכרטיס אשראי טלפונית: 054-4943757

חתימת עושה השטר: אגמור אליאולת דד

חתימת הבנק

מסמך זה ישמש קבלה רק לאחר הטבעת חותמת הבנק וחתימת הפקיד

תאריך:

להצאות חייב - 24 שעות ביממה
1-800-353-101
054-4943757



אמבולנס רפאל

רח' אליהו סעדון 122 אור יהודה | טל': 054-4943757
 פקס: 03-9139888 | מייל: amb.rafael@gmail.com

שם החולה: פנחס נצרה ת.ז. 346736036

כתובת החולה: מנחם 143 רמת גן

הודעת זיכוי מס' 1772

התשלום במזומן בלבד בכל הבנקים (כולל בנק הדואר)

הסכום לתשלום: 850-

הסכום במילים: שמונה מאות וחמשים אלף

חתימת הבנק

מספר חשבון בנק: 25352838

קוד מוטב: 62-49510



המחלקה לרפואה דחופה

מנהל/ת: דר' עירוני אבי מ.ר. 24070	טלפון: 03-5302210
אח/ות אחראי/ת: גב' אנגלרד הינדי	פקס: 03-5302055
דוא"ל: Er@sheba.health.gov.il	

מכתב שחרור

שם משפחה: פרוליו	שם פרטי: נזירה	ת"ז: 346736036
גיל: 21	מין: נקבה	טלפון נייד: 0534739719
תאריך ביקור: 19:40 08/12/2025	מספר ביקור: 03790108122025	קופת חולים: קופ"ח מכבי
כתובת: הרב הרטום שמואל 14 נתניה 4275614		

אבחנות מסכמות

- Bleeding [hemorrhage] (459.0)
- Subarachnoid hemorrhage due to traumatic injury [SAH, bleeding] (852.00)

לא ידועה רגישות לתרופות

לא ידועה רגישות לחומרים

אנמנזה סיעודית

סיבה עיקרית: ממצאים בבדיקת הדמיה

הערת: בת 21 בריאה בד"כ

אתמול הייתה מעורבת בתאונת קורקינט עם חבלת ראש, בוצע CT מח וביחור ושחררה לביתה. התבקשה להגיע היום עקב ממצא של דימום סבארקנואיד קטן לצורך הערכת רופא נוירוכירורג. בקבלתה מלינה על כאבי ראש קלים וסחרחורת

סימנים חיוניים

תאריך ושעה	כאב	חום	דופק	לחץ דם	סטורציה
19:54 08/12/2025	1				
19:42 08/12/2025					
		36.9	75	128	89
			76		

אנמנזה ובדיקה גופנית

חאג' מייסון 21:55 08/12/2025

נבדקה בנוכחות ד"ר פז קלמר בת 21 בריאה בד"כ ללא מדללי דם אתמול הייתה מעורבת בתאונת קורקינט עם חבלת ראש, בוצע CT מח וביחור ושחררה לביתה. התבקשה להגיע היום עקב ממצא של דימום סבארקנואיד קטן לצורך הערכת נוספת. כעת מצינת כאבי ראש, ללא סחרחורת, טשטוש ראייה, כפל ראייה בחילות או הקאות. ללא חסר נירולוגי אחר. בוצע CT ראש ביקורת - נראה סימני ספיגה של הדימום על הפלקס בבדיקתה - מתמצאת X3 אישונים שווים מגיבים לאור, ללא פציאליס כח גס ותחושה שמורים 4 גפיים ללא רגישות מידליין מבחן צניחה שלילי פצע אוקסיפיטאלי פתוח עם דימום טרי לאור דימום במגמת ספיגה ללא צורך באשפוז מבחינה נוירוכירורגית עם המלצה לבצע CT ראש ביקורת בעוד שבועיים ולהגיע לביקורת במרפאת נוירוכירורגיה עם תוצאות בעוד שבועיים במוסדנו מבחינת הפצע בקרקפת לפי צורך המשך טיפול במלר"ד

טיפול תרופתי במלרד

שם מלא: פרוליון נזירה 346736036

] סיבת הפנייה:
בת F 121 ובריאה ללא טיפול קבוע. פונתה למלר"ד לאחר תאונת דרכים כרוכבת קורקינט, קסדה אך לא קשורה. לדבריה הועפה על הכביש עם חבלת ראש. ללא איבוד הכרה, בחילה ומספר הקאות גם במלר"ד.

אין בידי בדיקה להשוואה.

מצאים:
ללא עדות לבצקת או לדימום תוך גולגולתי.
ללא אפקט מסה או סטיית קו אמצע.
חדרים, חריצים וציטרונות תקינים.
גומה אחורית ללא ממצא גס.
מעבר קרניוצרביקלי חופשי.
סינוסים פאראנזליים, תאי מסטואיד ואוזניים תיכונות מאווררים.
רקמות רכות - המטומה תת עורית גדולה עם תפיחות רקמות רכות ניכרת והסגנת שומן תת עורית קרקפתית פריאטלית מימין, בועות אוויר תת עוריות כעדות ללצריה.
מבנה גרמי ללא שבר.
לפי תוכנת ה-AIDOC אין עדות לדימום מוחי.

סיכום:
ללא עדות לדימום תוך גולגולתי או לשבר. לצריה והמטומה תת עורית קרקפתית מימין.

[שים לב! תשובה לא סופית!]

מספר רשיון: 170761

פוענח על-ידי: ד"ר אפרת גילת

בת 21

דר' הרמלין גבע מ.ר. 143196

07/12/2025

22:42

בריא ללא טיפול קבוע

פונתה למלר"ד לאחר תאונת דרכים כרוכבת קורקינט, קסדה אך לא קשורה
לדבריה הועפה על הכביש עם חבלת ראש
ללא איבוד הכרה, בחילה ומספר הקאות גם במלר"ד

A מדברת ללא קושי
B כניסת אוויר טובה דו"צ
C לחצי דם שמורים, דופק 58
D אישונים שווים, GCS 15, ללא רגישות צווארית, מניעה צוואר
בחופשיות
חתך אוקסיפיטלי שלא ניתן לסגירה
בטן רכה, ללא סימני גירוי צפקי
קיבלה טטנוס לפני מספר שנים
CT ראש

שם מלא: פרוליו נזירה 346736036

סיבת ההפנייה: בת 21, דימום מוחי למעקב.
השוואה עם בדיקה מיום קודם.

ממצאים:

חבלה חיצונית בקרקפת הפריאטלית מימין עם לצרציה ואמפיזמה תת עורית קלה, ההמטומה החיצונית פחתה מבדיקה קודמת.
אין עדות לשבר בגולגולת.
יש מגמת ספיגה של הדימום על הפלקס העליון רושם שכעת נדד לכיוון הפלקס האחורי ועלה הטנטוריום השמאלי (2-35)
ללא התפתחות דימומים אינטרה-פרנקימטיים.
ללא בצקת או אפקט מסה.
חדרים, חריצים וציסטרנות תקינים.
אין סימני לחץ בגומה אחורית.
המעבר הקרניו-צרביקלי חופשי.

לסיכום:

סימני ספיגה של הדימום על הפלקס העליון, רושם שנדד מטה לכיוון פלקס תחתון-טנטוריום משמאל.

התשובה הוקלדה באמצעות מערכת אוטומטית לזיהוי קולי.

תאריך אשור:

מספר רשיון: 32928

אושר על-ידי: ד"ר גל גרינברג
8/12/2025

תמצית תוצאה

רמת דחיפות:

מספר תמונות:

תמונות מפתח:

שם המפענח:

תוצאות מעבדה

פרופיל	בדיקה*	ערכי ייחוס	08/12/25 20:42	08/12/25 20:41
--------	--------	------------	-------------------	-------------------

שם מלא: פרוליו נירה 346736036

דע את זכויותיך! הנך זכאי לקצבה מהמוסד לביטוח לאומי בשלושת המצבים הבאים:
פגיעה כתוצאה מתאונה אישית, פגיעה כתוצאה מתאונת עבודה, אשפוז או מחלה מעל ל- 90 יום כשהינך מוגבל
כתוצאה ממחלתך הקשורה לאשפוז זה.
מוצע שתבדוק את זכויותיך באתר האינטרנט של הביטוח הלאומי, באתר ניתן להוריד טופס תביעה לכל הקצבאות
ולשלוח באמצעות האתר, בדואר או להגיש בסניף הביטוח הלאומי <http://www.btl.gov.il>
בברכת בריאות שלמה

משתחררים ממין? כדאי להכיר, שיבא BEYOND לליווי וטיפול אונליין מהבית



למידע נוסף סרקו

מוח 07/12/2025 CT:

שים לב! תשובה לא סופית!

פרטי הבדיקה- תאריך: 07/12/2025 מספר: 4015014070168

CTI מוח ללא חומר ניגוד

1

[

סיבת הפנייה:

בת 21 \ F \ בריאה ללא טיפול קבוע. פונתה למלר' ד' לאחר תאונת דרכים כרוכת קורקינט, קסדה אך
לא קשורה. לדבריה הועפה על הכביש עם חבלת ראש. ללא איבוד הכרה, בחילה ומספר הקאות גם
במלר' ד'.

אין בידי בדיקה להשוואה.

ממצאים:

ללא עדות לבצקת או לדימום תוך גולגולתי.
ללא אפקט מסה או סטיית קו אמצע.
חדרים, חריצים וציסטרנות תקינים.
גומה אחורית ללא ממצא גס.
מעבר קרניוצרביקלי חופשי.
סינוסים פאראנזליים, תאי מסטואיד ואוזניים תיכונות מאוררים.
רקמות רכות - המטומה תת עורית גדולה עם תפיחות רקמות רכות ניכרת והסננת שומן תת עורית
קרקפתית פריאטלית מימין, בועות אוויר תת עוריות כעדות ללצרציה.
מבנה גרמי ללא שבר.
לפי תוכנת ה-AIDOC אין עדות לדימום מוחי.

סיכום:

ללא עדות לדימום תוך גולגולתי או לשבר. לצרציה והמטומה תת עורית קרפקתית מימין.

]

גיל: 21.10 מספר ביקור: 00336752487

שם רופא/ה: ליסניסקי אלכסנדר תחום הטיפול: משפחה, פנימית וכללית

סיבת הפניה: בת 21 היתה מאורבת בתאונת דרכים היתה על קורקינט

נבדקה בחדר מיון תל השומר: 08/12/2025

צאים בבדיקת הדמיה

הערות: בת 21 בריאה בד"כ

אתמול הייתה מעורבת בתאונת קורקינט עם חבלת ראש, בוצע CT מח ובירור ושחררה לביתה.

התבקשה להגיע היום עקב ממצא של דימום סבארקנואיד קטן לצורך הערכת רופא נירוכירורג.

בקבלתה מלינה על כאבי ראש קלים וסחרחורת

חג' מייסון 08/12/2025 21:55

נבדקה בנוכחות ד"ר פז קלמר בת 21 בריאה בד"כ ללא מדללי דם אתמול הייתה מעורבת בתאונת קורקינט עם חבלת ראש, בוצע

CT מח ובירור ושחררה לביתה. התבקשה להגיע היום עקב ממצא של דימום סבארקנואיד קטן לצורך הערכת נוספת. כעת מציינת

כאבי ראש, ללא סחרחורת, טשטוש ראייה, כפל ראייה בחילות או הקאות. ללא חסר

נירולוגי אחר. בוצע CT ראש ביקורת נראה

סימני ספיגה של הדימום על הפלקס בבדיקתה מתמצאת X3 אישונים שווים מגיבים לאור, ללא פציאליס כח גס ותחושה שמורים ב

4 גפיים ללא רגישות מידליין מבחן צניחה שלילי פצע אוקסיפיטאלי פתוח עם דימום טרי

לאור דימום במגמת ספיגה ללא צורך באשפוז

מבחינה נירוכירורגית עם המלצה לבצע CT ראש ביקורת בעוד שבועיים ולהגיע לביקורת

במרפאת נירוכירורגיה עם תוצאות בעוד

שבועיים במוסדנו מבחינת הפצע בקרקפת לפי צורך המשך טיפול במלר"ד

גורם משלם: 5 תאונת דרכים תאריך תאונת דרכים: 07/12/2025

ממצאי הבדיקה: במצב כללי טוב

בהכרה מלאה

גולגולת - פצע שיתחית ללא סימני זיהום קרוסטה על הפצע

ללא חוסר נירולוגי גס

ריאות נקיות

לבוקלות סדירים ללא אוושה

ללא רגישות בעמוד שידרה מצוואר עד מתני

לחץ דם 72 / 118

דין ואבחנה מבדלת: הסבר מפורט נירולוגי כעת מתקשה לעבוד וללמוד -לא מסוגלת ממליץ מנוחה בבית פיזיותרפיה נירוכירורג בהקדם עם תשובה של א' ראש (בוצעה אתמול אין עדיין תשובה בבהמערכת) נירולוג פיזיותרפיה וסטיבולרית ו ולשריר צוואר אורטופד בדיקה רופא עינים אקמול או אדקס או אופטליגין לפי צורך לא משיך אדקס יותר מ5 ימים לאחר אוכל בהלבד במידה החמרה מיד לרופא

הערה	מאפ	מאפ	אבחנה
			ROAD ACCIDENT
			HEAD PAIN
			subarhanoidal hemorrhage

התייעצות מומחה: פיזיותרפיה	בדיקות/הפניות	הערות
		בתוקף עד - 22/06/2026
התייעצות מומחה: נירולוגיה		בתוקף עד - 22/06/2026

גיל: 21.11

שם רופא/ה: דר' ינקו משה

תחום הטיפול: אורטופד

מספר ביקור: 9696054

תלונות: ברקע-ללא מחלות כרוניות וללא צריכת תרופות קבועות. ספורטיבית ריצות, פילטיס, חדר כושר
לא ידועה אלרגיה או רגישות תרופתית.
ללא כיבים פעילים במערכת העיכול.
מדווחת על ת"ד כרוכת קורקנאט - חבלת ראש - בשיבא איתור דימום קל מוחי לטיפול שמרני - הכאב ראש חלף. למעט סחרחורות, כאבי ראש בתרגילי כח, בדיקת נוירולוג בדק ועקב - איתור ספיגה של הדימום.
פעילה ומתניידת, כאבי גב לאורכו, צוואר, ברכיים, הכאבים הנ"ל בעת תרגולי כח ממוקדות,

07/12/2025

תאריך תאונת דרכים:

גורם משלם: 5 תאונת דרכים

ממצאים: במצב כללי טוב; ניווד שמור וסימטרי; מעברים (ישיבה/קימה) ללא איתור חוסר עיצבי/תפקודי גס, בסריקת עמוד השדרה כולל עמ'ש צוארי; חזי; מותני ואגן; טווחי התנועה; סימטריות של עמוד השדרה וכלוב צלעי (מבחן ADAM'S); יציבה; סימטריות גפיים או מגבלות; בדיקה נוירולוגית לרבות של ארבעת הגפיים בטווחי הנורמה; בדיקת רפלקסים תקינים וסימטריים דו'צ, כאבים מוסקולריים על הזוקפים לאורך כלל העמ'ש ברכיים תקינות למעט ישור יתר דו'צ ופיקות היפר מוביליות. ניווד / הפעלות כפיפות ברכ-דו'צ בעמידה, ניווד בהונות ועקבים 5/5 דו'צ.

הערה	מאפ	מאפ	אבחנה
			CERVICALGIA
			BACK PAIN
		Bil	KNEE PAIN
Hypermobility patellas, . Recurvatum of Knees, .			POSTURE ABNORMALITY

הערות	בדיקות/הפניות
18/07/2026 - עד	בתוקף עד
מכון פיזיותרפיה	

אופן השימוש	Rp <Days>	מינון	תרופות
לבליעה 1 טבליה 1 פעם ביום, (בוקר 1 טבליה) לתקופה של 10 ימים.	1 <10>	1 tab X 1 - 1 op	ARCOXIA 90MG X 14

המלצות למטופל:

- * לפיזיותרפיה תפקיד מכריע על תהליך הריפוי על כן יש לנהוג במדויק על פי ההנחיות הפיזיותרפיות שינתנו על מנת להבטיח השפעה מירבית. בנוסף על המטופל לתרגל באופן קבוע גם בבית.
- * מנוחה מכל מאמץ עד לשיפור משמעותי של הכאבים (ללא פעילות המעוררת כאב!).
- * משחה (פיזיקאר/וולטרן ג'ל; בנגיי; רדיאן B) להמשיך את השימוש עד לשיפור משמעותי בכאבים- מריחה של שכבה משמעותית על אזור הכאב כ 3 פעמים ליממה; עיסויי עדין בלבד; והמתנה לספיגה של כ 20-30 דקות.
- * קומפרסים חמים על אזור הכאב-ל 10 דקות כל פעם-להמנע מחימום יתר.
- * נבקש המנעות מחשיפה לקור לאזור הכאב (חלונות פתוחים; למיזוג/איורור ישיר); ביחוד בשעות השינה והלילה. חשיפה לקור מכאיבה בפני עצמה ועלולה לגרום לכיווץ שרירים התפתחות דלקות וכאבים נוספים.
- * נטילת נוגדי הדלקת לאחר ארוחה (אין ליטול יחד עם תרופות נוספות מאותה המשפחה- NSAIDS, בעת הריון/הנקה, בעיות תפקוד כליתי, אלרגיה, צרבת/כאב בטני). הליך ריפוי

הדלקת ממשיך גם לאחר סיום נטילת הטבליות שנרשמו. במידה שעדיין כאב נותר בתום סיום המנה שניתנה ניתן להמשיך עם תרופות נוגדות כאב במקרה הצורך (אקמול;אופטלגין; רוקאסט; טרמדקס, זלדיאר וכו'). ללוקים בלחץ דם גבוה- מעקב של הערכים.
* להמנע החל ממועד זה מעמידה;צעידה וריצה במנח שבו הברך מיושרת מעבר לציר הישר (יש להביט במראה על הרגל מהצד תוך שימוש במקל/מוט ישר מונח על מרכז האגן ועד לבלט הצידי של הקרסול).

* אמליץ על הקפדה על אורח חיים בריא, פעילות ספורטיבית נכונה, המנעות מעישון או חשיפה לעשן, תזונה בריאה ומאוזנת תוך שמירת משקל גוף תקין. המשך מעקב אורטופדי תדיר אחר חלוף התסמינים, נא הקפדה על ביצוען של בדיקות סקר ומעבדה תוך מעקב רופא המשפחה, לשם וידוי בריאות תקינה ושלמה.

* חזרה הדרגתית לפעילות מלאה החל מבעוד 5-6 שבועות ואז רק על פי תחושת הכאב;רק לאחר שיפור משמעותי.במקרה של החמרת כאב שוב- מנוחה חוזרת.

* לאחר שיפור משמעותי בכאבים; נבקש השתלבות בפעילות ספורטיבית מתונה בשלבים הראשונים כגון: צעידות; שחיה; אופני כושר; חדר כושר עם מכשור "אליפטי"; Cross trainer; פעילות התעמלותית תחת הדרכה מקצועית אשר מדגישות את היציבה הנכונה ("התעמלות בריאותית"; פילטיס; עקרונות הפלדנקרייז שיטת אלכסנדר...).

עמוד השידור התקין בנוי בצורה זקופה עם מספר קשתות וצירים אשר מסיעים לו לשאת בעומס משקל הגוף ובלימת זעזועים. מרכז הכובד של גוף האדם מצוי קידמית לעמ'ש כך שהנטיה הטבעית הינה לכיפוף ללפנים על הצואר;כתפיים והגב העליון.עמוד השידור המותני מנסה "לתקן" זאת ע"י קשתיות יתרה כלומר הבלטת הבטן כלפי חוץ.מנח זה מעורר כאבים ושינויים ניווניים בלתי הפיכים של החוליות.מכאן החשיבות לחיזוק השרירים הזוקפים את הצואר והגב העליון ו"הכנסת" הבטן פנימה.

פעילות גופנית הוכיחה עצמה כחשובה לשימור מערכת השלד. הפעילות הנכונה שומרת על חיוניות והתזונה של הסחוסים המפרקיים; טווחי התנועה ופיזור עומסים תקין; אורח וטנוס של השרירים והגידים;מניעת שחיקת סחוס ע"י פעילות "חלקה" של המפרקים ועוד.חשוב להתחיל פעילות תחת הדרכה לשם מניעת "נזק" ספורט(חימום שרירים ומתיחות טרם הפעילות; עליה הדרגתית ברף המאמצים ונסיגה במעמס בעת התחלת כאב חריג;הרפיה ושחרור של השרירים לאחר הפעילות), אמליץ על יעוץ דיאטנית לגבי שמירה על משקל גוף תקין תזונת ספורטאים בנוסף.

מוזמן למעקב:

☒ על פי צורך

פירוט:אבקש להגיע לבדיקה חוזרת והערכה לגבי שיפור היציבה על כלל עמוד השדרה, בעוד כ 3 חודשי לשם וידוי מהלך, טיפול ואבחון תקינים. הערכה בדבר הפעילות הגופנית המדוייקת הנדרשת למ: הרפואי והכוונה לספורט בהתאמה אישית.
בברכה,

ד"ר משה ינקו
אורטופד מומחה - מנתח