

## פילאטיס ופיזיותרפיה: איך העולמות משתלבים?

By [alphys.physio@gmail.com](mailto:alphys.physio@gmail.com) May 3, 2026



Photo credit: [alphys.physio@gmail.com](mailto:alphys.physio@gmail.com)

### מהו פילאטיס?

פילאטיס היא שיטת אימון ייחודית שפותחה על ידי מאמן הכושר הגופני ג'וזף פילאטיס בתחילת המאה ה-20. על פי ג'וזף פילאטיס, כל תרגיל נובע מ"חמשת היסודות": נשימה, יישור צוואר, ייצוב הצלעות והשכמות, תנועתיות האגן והשרירים הרחביים בבטן.

השיטה המתמקדת בחיזוק הגוף מהמרכז החוצה. בניגוד לאימונים המעמיסים על השרירים הגדולים והשטחיים בלבד, הפילאטיס שם דגש על גיוס השרירים המייצבים העמוקים (שרירי הליבה), שיפור הגמישות ויצירת איזון בין כוח לתנועתיות. השיטה מבוססת על עקרונות של ריכוז, שליטה ודיוק, ובאמצעות עבודה עם התנגדות קפיצים (בפילאטיס מכשירים) או משקל גוף, היא מאפשרת לבנות גוף חזק, יציב וחסין יותר לפציעות.

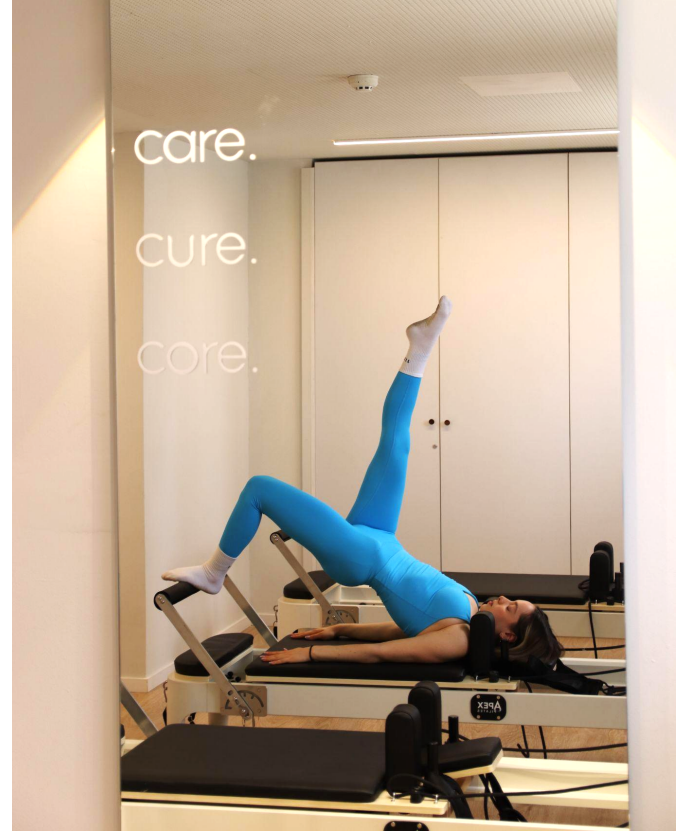
בעולם הפיזיותרפיה, הפילאטיס הוא כלי עוצמתי המאפשר לנו לתרגם את תהליך השיקום לתנועה מלאה, זורמת ובטוחה בחיי היומיום.

# פילאטיס ב-Alphys



## It's all in the small details

בתהליך השיקום והחיזוק שלך, אנחנו לא מוותרים על הפרטים הקטנים. פילאטיס בהתאמה אישית, בדיוק ובהקשבה לגוף.



## Made with care

אצלנו, התרגול הוא קודם כל מפגש אישי. אנחנו מתאימים כל תנועה לקצב של הגוף שלך, מתוך הקשבה מלאה, אכפתיות וליווי מקצועי צמוד.

*"A few well-designed movements, properly performed in a balanced sequence, are worth hours of doing sloppy calisthenics or forced contortion."*

— Joseph Pilates



Photo credit: [alphys.physio@gmail.com](mailto:alphys.physio@gmail.com)

## פיזיותרפיה ופילאטיס כבסיס לשיקום

שילוב בין עקרונות הפילאטיס לבין עולם הפיזיותרפיה נחשב לאחד החיבורים המוצלחים ביותר בשיקום המודרני. בעוד שהפיזיותרפיה הקלאסית מתמקדת לעיתים קרובות בסימפטום או במפרק שנפגע, הפילאטיס מציע גישה הוליסטית שמתאימה בדיוק לשלבי השיקום המתקדמים ולמניעת פציעות חוזרות.

### איך הפילאטיס משפיע על השיקום?

שליטה מוטורית וגיוס שרירים עמוקים

בפיזיותרפיה, אנחנו שמים דגש רב על גיוס שרירים מייצבים, כמו הרחב בטני ורצפת האגן. הפילאטיס הופך את התרגול הזה לדינמי. במקום לכווץ שריר בשכיבה על הגב, המטופל לומד לגייס את שרירי הליבה (Core) תוך כדי תנועה של הגפיים, מה שמדמה טוב יותר תפקוד יומיומי.

שיקום אקטיבי מול פסיבי

החיבור מאפשר מעבר חלק מטיפול פסיבי (מניפולציות, עיסוי, אלקטרוטריפיה) לטיפול אקטיבי. הפילאטיס מספק "ארגז כלים" תנועתי שמאפשר למטופל לקחת אחריות על תהליך ההחלמה שלו, תוך שמירה על עקרונות התנועה שהפיזיותרפיסטית המטפלת הגדיר למטופל הספציפי.

עבודה בשרשראות קינטיות

כל מפרק פגוע משפיע על מפרקים נוספים. לדוגמה פציעה בקרסול משפיעה על הברך, הירך והגב התחתון. הפילאטיס מבצע תרגול ב"שרשראות" ולא בשרירים מבודדים. השילוב מאפשר לפיזיותרפיסטית לבנות תוכנית שמשלבת גמישות, כוח וסיבולת לכל אורך השרשרת התנועתית.

## התאמה אישית

זהו היתרון הגדול ביותר. מכשירי הפילאטיס, כמו הרפורמר, משתמשים בקפיצים שמאפשרים:

- ★ הפחתת עומס (Unloading): עבודה נגד התנגדות קפיץ שיכולה לסייע בתנועה כשמטופל מתקשה להרים את האיבר כנגד כוח הכובד.
- ★ התנגדות אקסצנטרית: דגש על שלב הארכת השריר, שהוא קריטי בשיקום שרירים גידים.

## דגש על עמוד השדרה והיציבה

רבים מהמטופלים שמגיעים לפיזיותרפיה סובלים מכאבי גב. הפילאטיס שם את ה-Spinal Articulation (תנועתיות חוליה-חוליה) במרכז, מה שעוזר בשחרור נוקשות ושיפור זרימת הדם לרקמות הרכות סביב עמוד השדרה.

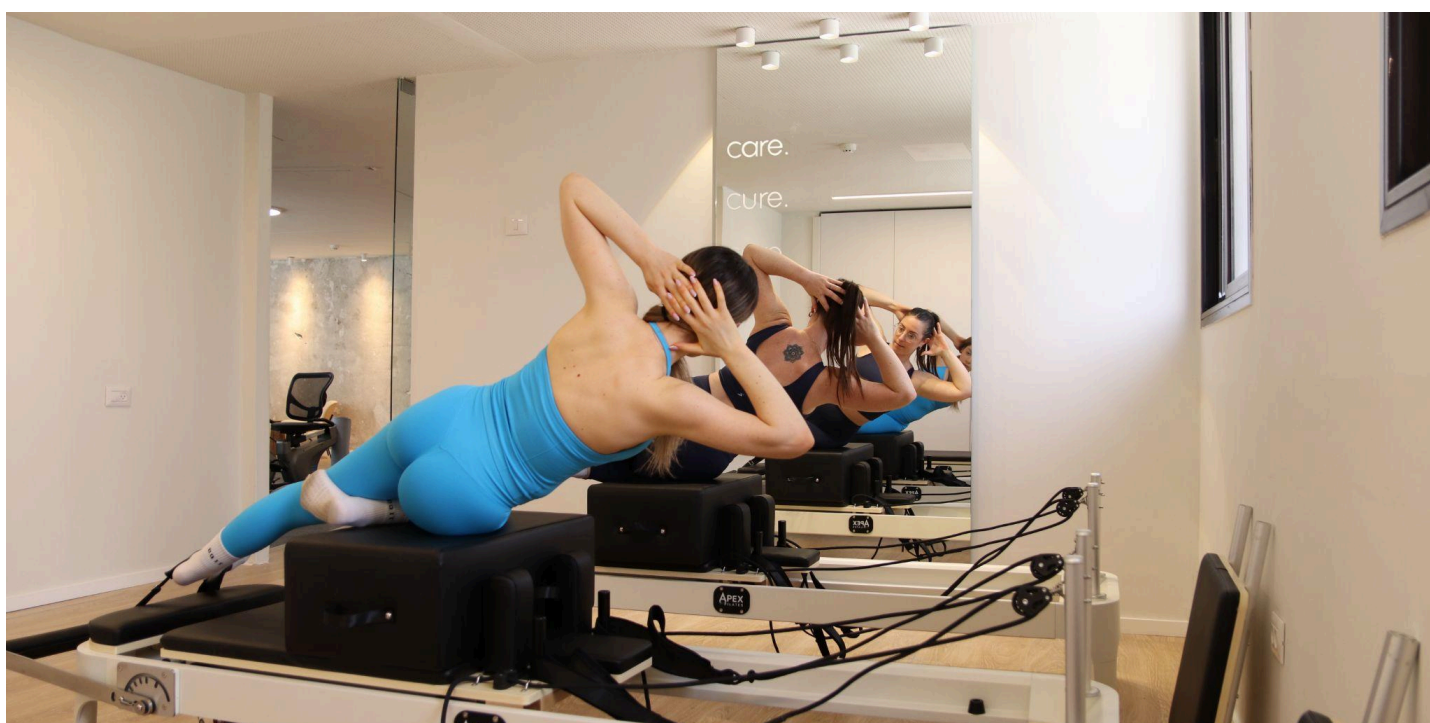


Photo credit: [alphys.physio@gmail.com](mailto:alphys.physio@gmail.com)

## מעבר לתרגילים - מפתח למניעת פציעות

שיקום מוצלח לא נגמר כשהכאב נעלם, אלא כשהגוף חוזר לתפקוד מקסימלי. אצלנו באלפיז, אנחנו משלבים עקרונות מעולם הפילאטיס כדי לבנות בסיס חזק ויציב, וכך להוביל לתפקוד טוב יותר לאחר השיקום.

## למי זה מתאים?

- ★ מטופלים הסובלים מכאבים כרוניים ומחפשים פתרון לטווח ארוך
- ★ ספורטאים שרוצים לחזור לפעילות באופן מהיר ואיכותי
- ★ מטופלים לאחר ניתוחים אורתופדיים
- ★ מטופלים המעוניינים בשיפור יציבה, למשל בעקבות ישיבה ממושכת מול מחשב

## השורה התחתונה היא שאין פתרון אחד שמתאים לכולם.

בחיבור שבין המומחיות של הפיזיותרפיה לעומק התנועתית של הפילאטיס, אנחנו מוצאים את הדיוק שמתאים בדיוק לך. זהו תהליך שמתחיל בהקשבה לפרטים הקטנים ומסתיים ביכולת שלך לנוע בחופשיות, בביטחון ובמינימום כאב.

הדרך הבטוחה ביותר לא רק להחלים מפציעה, אלא לבנות גוף חזק וחסין יותר. כשעובדים עם הגוף בהקשבה ובדיוק, כל תנועה הופכת לצעד לעבר איכות חיים טובה יותר.

אנחנו מזמינים אתכם לחוות את החיבור המנצח שבין מדע הפיזיותרפיה לאמנות הפילאטיס. אצלנו באלפיז, כל תרגיל הוא חלק מתוכנית מקיפה שנבנתה עבורכם במיוחד, כדי להחזיר לכם את השליטה על התנועה ועל הגוף שלכם.

# Alphys

מכון פיזיותרפיה  
יגאל אלון 159, תל אביב-יפו

[alphys.physio@gmail.com](mailto:alphys.physio@gmail.com)

[www.alphys.co.il](http://www.alphys.co.il)

055-9894482

Instagram - alphys.physio