

# Alphys

## טכניקת מאליגן: עקרונות ויתרונות

By [alphys.physio@gmail.com](mailto:alphys.physio@gmail.com) May 17, 2026



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

### מהי שיטת מאליגן?

שיטת "מאליגן" היא טכניקה שפותחה באמצע שנות ה-80 על ידי הפיזיותרפיסט בריאן ר. מאליגן. בסיס השיטה הוא הטענה שבמצבי כאב כרוניים ולאחר פציעות נוצרים שינויים קלים במנחי המפרקים. אותם השינויים גורמים להגבלות בתנועות המפרק.

ייחודה של השיטה הוא בהיותה נטולת כאב, זאת הודות לשילוב הנעה פסיבית על ידי המטפל בעת ביצוע הפעולה האקטיבית על ידי המטופל. השילוב נקרא Mobilization with Movement. שיטה זו מובילה את המערכת השרירית והמערכת העצבית לפעול בצורה יעילה יותר. כך מופחתים הכאבים וטווחי התנועה משתפרים.

## כללי הברזל של השיטה

- Pain free - הטכניקה חייבת להתבצע ללא כאב בכלל.
- Instant result - להנעה הפסיבית מוכרחה להיות השפעה מיידית.
- Long Lasting (תוצאה לטווח ארוך, המושגת באמצעות תרגול עצמי)

## למי מתאימה השיטה?

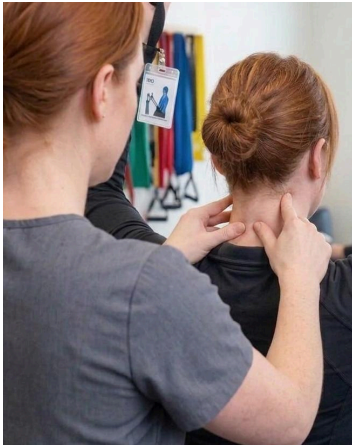
שיטת מאליגן מתאימה למגוון רחב של מטופלים הסובלים מליקויים במערכת התנועה והשלד (מערכת הנוירו-מוסקולוסקלטלית), והיא יעילה במיוחד עבור מטופלים החווים כאב עז או הגבלה מכנית בתנועה. השיטה נותנת מענה מצוין לשתי קבוצות מרכזיות:

**פציעות ספורט ומצבים אורתופדיים אקוטיים וכרוניים בגפיים:** הטיפול יעיל מאוד במצבים של הגבלות תנועה וכאבים במפרקים הפריפריאליים. בין היתר, השיטה מסייעת בשיקום נקעים חוזרים בקרסול (במיוחד בשיפור טווח הכפיפה הגבית - Dorsiflexion), כאבי ברכיים במאמץ, מרפק טניס (Tennis Elbow), הגבלות וכאבים בכתף (כמו תסמונת הצביטה) ופציעות במפרקי כף היד והאצבעות.

**פתולוגיות וכאבים שמקורם בעמוד השדרה:** השיטה נותנת מענה יעיל ביותר למטופלים הסובלים מכאבי צוואר וגב תחתון, כולל מצבים של פריצות או בלטי דיסק המלווים בהקרנות לגפיים (כגון סיאטיקה או נימול בידיים). בנוסף, היא מספקת פתרון מהיר למצבים של "צוואר תפוס" אקוטי (Acute Wry Neck) וכאבי ראש ממקור צווארי (Cervicogenic Headaches).

מאחר שמדובר בגישה אקטיבית המותנית לחלוטין בהיעדר כאב בזמן המניפולציה, היא מתאימה במיוחד למטופלים החוששים מטיפולים יזניים אגרסיביים, ולכאלו השואפים לקחת חלק פעיל בתהליך השיקום שלהם ולרכוש כלים לניהול עצמי של הכאב בבית.

# אמצעי טיפול בשיטת מליגן



## SNAGs (Sustained Natural Apophyseal Glides)

טכניקה המיועדת לעמוד השדרה. שילוב של לחץ פסיבי ממושך של המטפל על החוליה יחד עם תנועה אקטיבית של המטופל (למשל, סיבוב הצוואר או כפיפה של הגב).



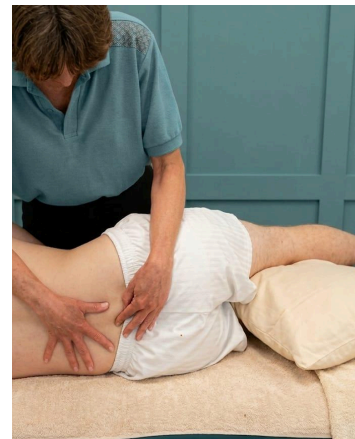
## MWM (Mobilization With Movement)

המטפל מתקן את המנח על ידי הנעה פסיבית והמטופל מניע באופן אקטיבי, כלומר מבצע את הפעולה הרלוונטית לטיפול. מיושם בעיקר במפרקי הגפיים (קרסול, ברך, כתף, כף יד, מרפק וכו').



## NAGs (Natural Apophyseal Glides)

טכניקה המיועדת לעמוד השדרה. מוביליזציות חזרתיות לעמוד השדרה הצווארי והטורקלי העליון. השיטה יעילה לטיפול במוגבלויות בעמוד השדרה, באמצעות תנועות המבוצעות לאורך משטחי המפרק הרלוונטי.



## SMWAM (Spinal Mobilization with Arm/Leg Movement)

מוביליזציה של עמוד השדרה בזמן שהמטופל מניע את הגפיים, יעיל מאוד למצבים כמו סיאטיקה או הקרנות לידיים.

# אביזרי עזר - מאליגן

## חגורת מאליגן (Mulligan Mobilization Belt)

מאפשרת למטפל להשתמש במשקל הגוף שלו כדי לייצר מתיחה או ריווח (Distraction) של המפרק, ובכך משחררת את ידיו לביצוע דיוקים עדינים במפרק עצמו. המשמעות היא שחגורת הטיפול היא 'היד השלישית' של הפיזיותרפיסט. היא מאפשרת החלה של כוחות ממושכים ובטוחים על מפרקים גדולים (כמו ירך או ברך) תוך שמירה על ארגונומיה נכונה של המטפל ומניעת עומס על ידיו.

## רצועות תרגול עצמי וחגורות אישיות

מיועדות למטופל לשימוש ביתי כדי לשחזר את ה-SNAGs או ה-MWM באופן עצמאי, כחלק מתוכנית השיקום האקטיבית.

## טייפנג ייחודי (Mulligan Taping)

שימוש בטייפ קשיח (Rigid Tape) כדי "לקבע" את התיקון המכני שבוצע במהלך המפגש. הטייפ שומר על המפרק במנח המיטבי ומאפשר המשך תנועה חופשית מכאב גם מחוץ לקליניקה.



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

# מאליגן בטיפולי פיזיותרפיה

שיטת מאליגן פופולרית מאוד בקרב פיזיותרפיסטים מכמה סיבות:

- **בטיחות גבוהה** - הכלל שאין לבצע תנועה בכאב הופך את הטיפול לבטוח במיוחד עבור המטופל.
- **העצמת המטופל (Patient Empowerment)** - המטופל אינו פסיבי; הוא שותף פעיל בהצלחת הטיפול ולומד כיצד לטפל בעצמו בבית.
- **יעילות קלינית מהירה** - השינוי בטווח התנועה ובמדדי הכאב נראה לרוב כבר בדקות הראשונות של המפגש.



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

**לסיכום**, שיטת מאליגן מהווה פריצת דרך בעולם הפיזיותרפיה המנואלית, בזכות השילוב הייחודי בין דיוק מכני מצד המטפל לבין השתתפות אקטיבית וחיונית של המטופל. יתרונה הגדול ביותר של השיטה טמון ביכולתה לחולל שינוי דרמטי ומיידי בטווחי התנועה וברמות הכאב כבר במהלך המפגש הראשון, וכל זאת תחת מעטפת בטיחות מלאה וללא הפקת כאב כלל. על ידי שימוש באביזרי עזר מתקדמים כמו חגורות ורצועות תרגול, השיטה לא רק פותרת את הבעיה בטווח הקצר, אלא מעניקה למטופל כלים פרקטיים לשמירה על התוצאות ולניהול עצמי של השיקום בביתו. בין אם מדובר בפציעת ספורט מורכבת, הגבלה כרונית במפרק או כאב גב עקשן, גישת מאליגן מוכיחה כי הדרך להחלמה עוברת דרך תנועה נכונה, מותאמת ומעצימה.

**חשוב לדעת:** אבחון מותאם אישית הוא המפתח להצלחה.

למרות יתרונותיה הרבים והיותה שיטה בטוחה ביותר, חשוב לזכור כי שיטת מאליון אינה מהווה פתרון קסם אחיד ואינה מתאימה לכל מטופל או לכל פתולוגיה. הצלחת הטיפול תלויה לחלוטין בזיהוי מדויק של מקור הכאב ובשלילת התוויות נגד (כמו דלקות אקוטיות מסוימות, שברים או חוסר יציבות מבנית חמורה). לכן, לפני שרצים ליישם את הטכניקות, חובה לעבור אבחון פיזיותרפי מקיף והתאמה אישית של תוכנית הטיפול. רק בדיקה קפדנית של המכניקה המפרקית ותגובת הגוף בזמן אמת תבטיח שהשיטה אכן תשיג את האפקט המקסימלי ותוביל אתכם למסלול ההחלמה המהיר והבטוח ביותר.

# 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](https://www.instagram.com/alphys.physio)