

APT הוא קבוצה של מאמני שיקום ותרגול ייחודיים לגפיים העליונות או התחתונות המיועדים לשימושם של קשישים ולשימושם של חולים במגוון רחב של תחומים בריאותיים. APT מתאים לשימוש בבית ובסוגים שונים של מוסדות ומתקני טיפול.

טווח רחב של אפשרויות פעילות גופנית עושה את APT מתאים לשימוש על ידי קשישים בריאים ועצמאיים. כאשר ייעודו של מוצר זה הוא לשמור על הכושר ולשפר טווחי תנועה להיות לאנשים אלה ולנכים בכל הגילים. מוצר זה הוא להיות חלק מתכנית שיקום מתוכנן ומשמש כתוספת לפיזיותרפיה.

צרעה החלה לפתח מוצרי שיקום רפואיים בתחילת שנות ה-1990. מוצרים אלקטרוניים היו המגמה שאפיינה את עיצובים ונסעו בשוק השיקום. הדגש היה על מוצרי שיקום פיזיים, אשר נתנו לאנשי התחושה של פעילות גופנית. זה שיפר את הכשרתם האירובית במצב פעיל, תנועה מדומה במצב פסיבי ומשמש מאמץ פיזי בשילוב עם פעילות חשמלית של המנוע במצב המשולב.

ריבית גדלה בAPT במהלך 1990 כתוצאה משינוי בתיאוריות הקשורות לפעילות גופנית ולאור דוחות המחקר החדשים. מטפלים ומטופלים שניהם רצו להיות פעיל במהלך טיפול, (טיפול שיוצר תנועה וטיפול לא סטטית)

היום יש שלושה מאמנים צרעה ששייך למשפחת APT;

• מאמן פעיל

• APT-1

• APT-5

המוצרים של צרעה לספק מגוון רחב של מצבים גופני לאימון גוף עליון ותחתון. בנוסף, theHi / עמדה נמוכה, שמאפשר לאנשים לממש את הידיים והרגליים שלהם. לכן APT שימושי לצידו בנוסף משמש במרכזי שיקום, פיזיותרפיה, ריפוי בעיסוק מחלקות, בתי חולים, מרפאות חוץ, מרכזי דיאליזה ולקשישים בבתייהם.

APT הוא כל כך קל לשימוש בבית, זה יכול לצמצם את המשך הזמן בהגדרות טיפול מוסדיים ולהפחית או לבטל את הצורך בביקורים הקליניים לטיפולים ממשיך.

## תכונות ויתרונות APT

### מצב פעיל:

- כוח השריר
- סיבולת
- למידה מוטורית של רכיבה על אופניים
- הפעלה של דפוסי תנועה קצביים

### יישומים קליניים:

• פתולוגיות ארטופדיות (משקל חלקי נושאת)

• קשישים

• ילדים עם הפרעות מוטוריות

• נזק מוחי טראומטי הודעה

• פרקינסון

• טרשת נפוצה

• ההודעה פוליו תסמונת

• שיקום לב ההודעה

### במצב פסיבי:

• צמצום התנגדות האיבר הכוללת לרכיבה על אופניים פסיביים

• נרמול טונוס גפיים תחתון

• ספסטיות הורדה

• למידה מוטורית

• שיפור טווח תנועה

• שיפור תכונות שריר

### יישומים קליניים:

• פגיעה בחוט השדרה

• ספינה ביפידה

• Cerebro כלי דם שכיחות (CVA)

• שיתוק מוחין

• Myopathies

• מולדים ניוון שרירים

• מצב פסיבי פעיל בשילוב

• למידה מוטורית

• הפעלת השרירים איזומטרי

• הפחתת כאב

• שיפור טווח תנועה

• צמצום ספסטיות

• ייזום של כוח השרירים

יישומים קליניים:

• פתולוגיות אורטופדיות (חינוך מחדש שריר)

• הפעלת אשפוז הודעה

• נזק מוחי

• טרשת נפוצה

• חוט השדרה (לא שלם).

בריאות ורווחה הן התוצאה של גורמים רבים:

פעילות גופנית היא אחד מהגורמים הללו. השתתפות בפעילויות של חיים היום יום היא חשובה לשמירה על בריאות; דוגמאות הן בית פעילויות, גינון, והליכה נינוחה או חגים.

כושר גופני הוא גורם נוסף כגון ספורט, תזונה, ופעילות גופנית. זה נכון לגבי אנשים בכל הגילים.

הפעילות הגופנית היא חשובה במיוחד לאנשים עם מוגבלות והפרעות עצביות-שרירית. כמו בכל תכנית אימונים, יש להתייעץ עם הרופא שלך ו / או מטפל לפני תחילת תכנית זו. אם האימון הוא קשה מדי, גורם לכאב או נוקשות מוגברות, לא תמשיך.

יתרונות של רכיבה על אופניים

- מפחית עווית
- מגביר את כוח שרירים
- מגביר את ההשתתפות בפעילויות אישיות וקהילתיות
- משפר את התחושה של רווחה ומפחית את החרדה
- עליות ושומר על לב וריאות יעילות
- עליות ושומר על כוח, גמישות, ניידות וקואורדינציה
- משפר ושומר על מבנה עצם וכוח
- מסייע לשמירה על משקל
- מפחית סיכונים של כמה מחלות כרוניות (כגון: לחץ דם גבוה, אוסטיאופורוזיס)

עקרונות כלליים:

- רופא או צוות רפואי אחר יש להתייעץ לפני ביצוע תכנית פעילות גופנית, במיוחד אם יש למטופל בעיות בריאות או שהוא לוקח תרופות לבעיה בריאותית כרונית.
- הסיוע של איש מקצוע בקיא בעקרונות רכיבה על אופניים וטכניקות הוא לעתים קרובות שימושי כדי לעזור לתכנן תכנית כדי לענות על הצרכים ספציפיים של המטופל.
- יש להיות אישי תכנית אימוני רכיבה על אופניים על מנת לעמוד ביעדים ואת הפוטנציאל של כל אדם.
- יעדי ביצועים מציאותיים צריכים להיות מוגדרים בתחילת; יש לבחון את המטרות לפחות כל שישה חודשים.

- רכיבה על אופניים צריכים להיות מעורבים באופן קבוע (לפחות 3-5 פעמים בשבוע).
- משך הזמן של כל פגישה צריך להיות מותאם מעת לעת. באופן כללי, 20-30 דקות בכל הפעלה היא המטרה המינימלית. עם זאת, בשבועות הראשונים, מספר מפגשים קצרים (למשל: 5-10 דקות) ליום יכולים להיות טובים יותר מתקופה ארוכה יותר.

