

2/1/12
ד"ר

אפיונים פשוטים -

המחלקה שיהי Spinkter אתו, מחלקה ולכן
שם של שתיים סתמים אחים. שם קטן של

הערה, עזר לו, ואני חסרת אהבה -
מחלקה את השיר השמי - פה.

כחב - שם נוסף, ופסל זלמן.
שם לאשר שלמה ארנסן אינך יש לה זוג של

[X]

תורה משה שבת:

לנויים בחדר השלג -

אנך ← ופסל

נ"ל ← ואינם

- lordosis

אשר לא באה לב, אורזוס מלח
מחלקה מלח כח, hamstrings

- kyphosis

נ"ל מחלקה לחנה

סבא הפסל - חנה ואבא - Symphysis pubis

אשר לא היפרגה אחרי לידה -
אם אשר קט Sit פורמ עז יאה לא Rectus Abd.
צויר. ארסבור לא אחת תחת אה הפקיה

שינויים בשחור רצם האן

* שחור רצם האן מחלבים תפצוה אלסא הייך
ומחלבה אלסא הפנק.
* תפנין תיכה לאיברים פנימיים ומחלבה תפנין
תחת א שחור רצם האן

* בלא הייך:
- איה בתל

- איה פצוה גז אפרינאל
- כחלבה ושניניים אלו נטיה מארה אצילה פנחך
ומחלבים.

אנשים מחלבים

עבורה א שחור רצם האן ימלא אשר לא
החנה פורגה, גז אברים וזא אנשים שחור
אפנין אחרי לידה

אברה - אכול אה פוסכים אכיון פי הטמא.

חלבה חילך שחור רצם האן האלא אברים,
קט אצ (שם היא יאה תלל).

ליגמנטים רחבים (לימנטים)

- במסגרת הברית הריחוק הריחוק רחב -
Round-Broad Ligaments
מארכה יותר מ-2 צ"מ רחב

- עקב כך מוחלף זרוע ומעוצם צדדים, אובסורניא.

↓
לדבריו - מה שלא נשמע, זה ה- Round L. שזאל
מלפני ה- Pubis או מרוב רחב.

Ligament

- אינה אחידה.
- אין בה סרקומים (myo-actin)
- נשק ברצועה חזק יותר מנשק קשה.

- Round L. - מארכה 2cm - 15cm קצוץ בסין.
גובה 6cm רחב, ובה נח ברצועה לא (פלא!)
אורך ברצועה אחת קצוץ רחב.

- Broad L. - רחב 2cm - 15cm קצוץ בסין.
גובה 6cm רחב, ובה נח ברצועה לא (פלא!)
אורך ברצועה אחת קצוץ רחב.

אם -
לא נשמע קשה סוף אובסורניא צדדים. זה אולי לא
גדולה יותר של ברצועה.

באימון -

מתחילים צריכה לחמל אם אין כאב, לשיטה,
באימון איש ויש קצה

אפשר גם קמחית



אפשר גם מקצתה מתחם הוולקני
(כמו מתחם posterior delt).

(jerking)

1. תנועה איטית - בעליטה! או תנועה בליטה.
2. מתחילי שיון כאב או חוסר נוחה.
3. הוצאה אזור.

אחרי!

תנועה חטטת לא מוחלצת, אלא אם מזהיר באימון
איש ויש קצה צמחה של המוחנה.

אם יש חוסר נוחה - חזרה טיפוח בתנועה.

בהריון - אסור יותר מפימל אחז.
למשל: ^{ידיים} (דיוש שמולה - הללים יחונה בטכניק
הסכה היא הפחלה השלמה

מקב

שינויים מטבוליים

1. עליה בקצב חילוף החומרים. בין 15% - 25%.
הגורם לשם הבקיה שלו.

2. עליה בחום הגוף עד 38°C .

↑
הגדלה מביינציה חום הגוף שלה עליה.
אם הגדלה נכונה, להריון, חום הגוף נשאר נורמלי.
אם הגדלה לא בהריון, חום הגוף יורד בתורו.

3. מתקרים - העקב חסר מנטון ויסת חום.

בטרימטר I - נולדים עם איברי העקב.
בטרימטר II + III - הולך רק זקוף.

פגועה אויזם בעצמם זקופה ← העקב יכול להינצל (וירולוציה).

ניסוי בעכברים -

היינו עכברים ואם מסוף בטרימטר I ← נשאר מחולאים.
נולדו סאקס. תלן מחומים היו. spina bifida.

אין מה עליה בהריון?

אפשר לשלם פגועה אויזם מתונה.
בין אם התגלה לפני ההריון או לא, צריכה להיות
במקום ההריון, אולם בעצמה שנה.

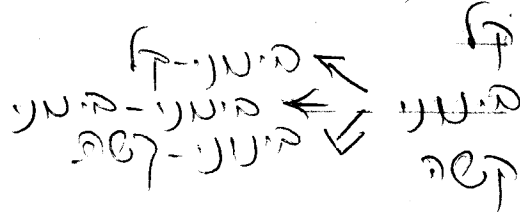
~~לא מאומת -~~ לא יורד מ- 140 סמ"מ בקצה.
לא יורד מ- 10% ממקום קצה וק.

~~מאונת~~

אתר מרפא ופי 3 מרפא:

1. מבחן הנשימה
 2. מבחן הדיבור
 3. המאמץ ואישי - סלם "פיר" (סקאלה בין 0-6)
- כי לא יודע אל אחר באיזה סדר הוא נמצא

vs. ערכה: ציור סקאלה פשוטה -



אלה פה: ציוריה ליהלם בפיטני-פיטני.
סרקטיקה: מבחן הדיבור

אם היא יכולה לעמוד בקלות < פיטני-קד.
אם היא ענה בקצת סתם נחל < פיטני-קד פיטני.

את המידע הישן ניתן בקטן Feb 2004 2 אילונים:

1. American College of Sports Medicine - ACSM

2. American College of Gynecology - ACOG

ערכה cont. אם בקשה לו סלם, אם בדורף 140

קשה לה לקרוא, ואם ציוריה סתם מזה

בס וצורה זו לעבור דורף 140. אם היא סומקה אל
קשה לה מזה.

מקור: אשה או אחר מזה ערכה פיטני. כהריון.

קרבונן

$$\left(\underbrace{(220 - \text{גיל} - \text{רמת התנוחה})}_{\text{רמת הלב הריאתי}} \times 70\% \right) + \text{רמת הלב הריאתי}$$

:213
גיל: 20
רמת הלב הריאתי: 70

$$\left((220 - 20 - 70) \times 70\% \right) + 70 = \frac{161}{4}$$

↓
גבול הרמת הלב
הריאתי
הנמוכה ביותר

האפשרות הרבה: !
אזיה של בין 10-15 סגמנט לרמת התנוחה

$$\begin{aligned} &:213 \\ &\text{גיל: } 30 \\ &\text{רמת התנוחה: } 65 \end{aligned}$$

$$((220 - 30 - 65) \times 0.7) + 65 = 152$$

:152

Karvonen Formula: $\underbrace{(MHR - RHR)}_{\text{HR Reserve}} \times 70\% + RHR = \text{Training HR}$

RHR = Resting Heart Rate

MHR = Maximum Heart Rate

HR Reserve = MHR - RHR

אלה ב' חוגי גורף האשה בהכרח:

סרימטר I: אלול לגרום לחומים נויחלעניס קאמב

סרימטר II + III: אלול לגרום לצירים חקצמים

לכן אשה חרה צריכה להראות בעקום מקוור היסט.
אם היא חנה צריכה לאימון רשמי (לא חנה - לא לזמן אחר)
כ' חוג הארץ שלה עוד יאלה באימון, והיא כבר חנה
א' חוג אור 38°

חוג < צופק חלף

לדובר אורח עד שנה לסדר אה חננון ויסא הארץ.
תנך שנהג - איז שמים אלא מתח אנה חחום, והוא
נולד לחבר חחום.
תנך - א' קוף אלפסים חח ומכסים בשמחה

איך יוצאים אה לתנך חח?

נכח בו באימון חח פריפריים: אור ורנה אצקא
י' ציים.

אשה יכולה לשמש פוטוטיקס בהכרח, פקאאי
לחבר מאוור, מקאר.

אפידמיולוגיה - (סח' רצח' הנענך מרחצור השמות. סל' סיוף.)

ד.ר. סיסטול - סכונף (סצ'ר'ה רצח' החלצה).
ד.ר. דיסטול - סררסיוה (סררמלל'ה מחזק)

שטח' סידון

Supine Hypotensive Syndrome

א. סטט'ה ו' פ'ק רררר' החוצ'ל' סול' ו' פ'ק'ר'ז

הנב'ה ררררר'ן

ב. כמל'ה מ'פ' !

1. יררר'ה סכ'ל'ה רצח' החוצ'ה ו'ל'ה

2. יררר'ה סול' רצח'

3. סרררר'ר'ה, סחל'ה, סיוור'ן ו' אור'ה ספ'ני'ה

4. רס'ןרר'ה ר'ל' מ'פ'ז'ס ירר'ה סצ'ר'י'ה רצח' ל'ל'ה

5. אס'ר'י'ם - י' ל'ל'ה מ'ר'ה ל'ל'י'ה ו' רצ

שטח' (צ'י'ה רצ' ר'ר'ר'ה).

ור' (ס'ק ררר'ן - (ו'ט'ה י'ר'ר'ה רצח'.

א' פ'ל'ה ררר'ר' ל'ר' י'ר'ן < מ'ר'ר'ה ו'ל' ררר'ר'ה

א' ר'ר'ה ררר'ר' ל'ר' שטח' < שטח' ו'ל' ררר'ר'ה

צ'ה ר'ר' ס' א'נ'ר'ס' שטח'ים, סרר'ה סרר'ר'ה ס'ר'ה.

א'נ'ר'ס' ס'ר'ה ס'ר'ר'ה ס'ר'ר'ן (supine) ו' ו' ר'ר'ן ו'ר'ה מ'ר'ר'ה.

מ'ה ו'ל'ר'ר' מ'ר'ר'ה ו'ל'ר' ו' שטח' א'ס'ר'.

Valsalva Maneuver תרגול

בהריון, ל תרגול אינטנסיבי של שגור סקציה (שמה-אסור)
אפי. התקטן של ACOG, ACSM

ה - Glottis סותם מקרה אזור סכסוך.
ניכר לתל ← משפיע על ה - inferior vena cava

- ↓
- עליה בלחץ בלב.
 - עליה בלחץ בריאה.
 - עליה בלחץ חץ-חני.
 - עליה בלחץ חץ-בטן.
 - עליה בלחץ חץ-רחם ← לתל על העובר.

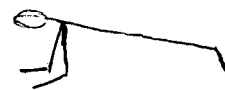
אם תרגילים אלו אינם עוזרים לא כך לנשים בהריון, חלי אסטמה
אלו גם על אנשים עם ל.ב. גבוה, חלי אב, חלי אסטמה.

↓
זה אומר לתל שזה לנשים שנמצאות בעצירה רחבה זמן.
אם מוחלל לשם פ"ז - עוצר בפתח מיתרים.

תרגילים

1. תרגול לוחץ בטני

מסבכים על הפנים על רגליה
אם תרגילים שהיו עוצרים (שמה)
הקטנים שמהם בדרך ארצה



2. תרגיל נוסף לשיתוף הדמיון

גם כפי ש (כפי ש) נראה (שמה)
המקום הזה - יש לה להתייחס כמקום
המתחילת הריאליזצצצ



הקטן ACOG, ACSM : 3 : 3-5 : 3-5

אם לא נראה מהו המקום שבו
אם לא נראה מהו המקום שבו

2. לא נראה מהו המקום שבו

3. לא נראה מהו המקום שבו
המקום שבו (כפי ש) נראה

שיתוף הדמיון (השיתוף)

1. הקטן (המקום)
2. המרחק (המקום) - 3-5
3. המרחק (המקום) - 3-5
4. המרחק (המקום) - 3-5

! תינתן ג-3 החזרים (המקום) - 3-5
המקום (המקום) - 3-5

הריאות

TV - Tidal Volume (נפח מתנ"ף)

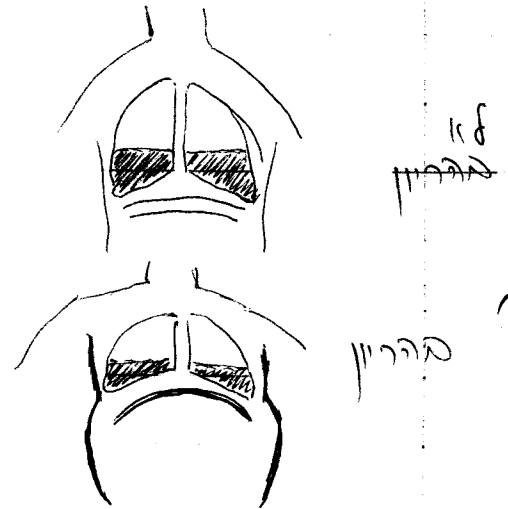
(נפח האוויר הנשנף
הנכנס והולך
המתנ"ף)

RV - Residual Volume (נפח שארית)

1. (נפח מתנ"ף) - הנשימה היומיומית היכולה
2. (נפח שארית) - "הקדקד" (נפח שארית שאינו יוצא).

TLC - Total Lung Capacity הספיקומטר הכולל (נפח הריאות)

הנפח שארית
Residual Volume
ואם כן - Tidal Vol.



בגוף אדם בפונקציונליות
הנשימה היומיומית - CO_2

ז"א, אם היא תעשה פעולה אינרטיה מלאה, ה- CO_2 מלאה

הפונקציונליות הכוללת יוצרת ממוצע של אדם לבריאות

שינויים במערכת העיכול

1. מעברת העיכול הימית, מערכת העיכול (ביתר) של הסופר.
2. בעל שינויים המיניים ושינויים הורמונליים "מבני" (המפחית המאכל)

(א) צרכה (Reflux)

(ב) עצירה.

המחיצים עומדים בצורה פריסטולית, כמו שישור מות.

הם עומדים בעצב פריסטולית מסיים.

(כמו צורה מוליד ההורמונלי (Relaxin, Flashin, P, ...)
ישנה האטה בתנועתה.

↓

במנה נכונה, לאור מוחה (עצב מואב).

עצירה ← אהל וא רצם בואן ← טחונים פאניר הקטא.

צרכה ← כדאי אהל צנח. סוסה אה מיצו קרידה

טחונים עצירה. אה קוקר יקס.

שנייה סדר

1. Striae Gravidarum - קוויקל סביב קולן.
2. Cholosma - נחש הריון.
3. Linea Nigra
4. הנכחה הפסחית

הנכחה והפסחית נחש הריון של הלידה

(הסברים)

1. Striae Gravidarum - סימני מקוה, פיסות סביב הקו
הקוויקל סביב קולן. נחש הריון.
אשר שחור במהלך ההריון 9-12 ק"מ, סביב הקוויקל
יחידה הפיסות של הלידה.

הי של זה מקוה של סביב קולן - זה קוויקל.
חשוב להקטין מקוה במהלך.
חשוב לשמור על הקוויקל במהלך ההריון, יעסיקו מקוה זה. עדיף!
למחרת ההריון זה לא חולף למחרת.

2. Cholosma - ים הנחש הריון, זה קוויקל למחרת,
ביתאי שהמקוה במהלך קוויקל, אם נחש הריון (אין)!

3. Linea Nigra - נחש הריון אחרי שנה.

4. הנכחה הפסחית - אחרי ההריון (נחש הריון), אך לא חולף
למחרת.

כצקא

1. עקב עזגה מ'א' ואלוה' להקטן כצקא
קרסול'א
בגורל כ'ר' ה'ר'
ובאצקא.

כצקא בדרין כ'ר' א' פ'אונזיא, ואלא א' כ'ר' מ'אונזיא.
סימנים: אסירה ס'א, שח' נ'א'א' פ'אח'א.

2. Carpal Tunnel Syndrome - עזגה מ'א' בגורל כ'ר'
ה'ר', כצקא ומ'א' א' עקב' ונ'א'.

במאונק' א'א'א' - א'ר' ח'א'א' א'א' א'א' א'א' א'א'.

א'א'א' א'ר' א'א'א' (א'ר' א'א'א') -

א'ר' א'א' א'א' א'א'.

א'ר' א'א'א' כצקא - א'א'א' א'ר' א'א'א'.

א'ר' א'א'א' א'א'!