

# סיכום ההרצאה על צלחות רטט

בהרצאה החודשית שהתקיימה ב-21 באוקטובר 2025 אירחנו את דבי פלטיאר מקנדה, מומחית בתחום צלחות הרטט (Vibration Plates).

ההרצאה עסקה בעקרונות המדעיים, ביתרונות ובשימושים של צלחות הרטט ככלי עזר בשגרת הטיפול בלימפאדמה וליפאדמה, ובאופן שבו הן יכולות להקל, לחזק ולשפר את איכות החיים.

## מהי צלחת רטט?

צלחת הרטט היא מכשיר אימון מיוחד, הפועל בדומה להליכון או לאלפיטי, אך מבוסס על רטט עדין ומבוקר שמפעיל את השרירים וממריץ את זרימת הדם והנוזלים בגוף.

הצלחת מסייעת בשיפור הכושר, בהפחתת תחושת כבדות ובניהול תסמינים כמו כאב, עייפות או רגישות, הנפוצים בלימפאדמה וליפאדמה.

היא מאפשרת הפעלה של הגוף גם במצבים של קושי בתנועה או מגבלה פיזית, ומציעה התאמה אישית לכל רמת נוחות ויכולת.

ניתן להשתמש בה בישיבה (למשל להפחתת עומס מהמפרקים) או בעמידה וכריעה, כאשר רוצים לשלב נשיאת משקל וחזוק שרירים.

הצלחת אינה רק מכשיר אימון, אלא סביבה תומכת תנועה, שמקלה על ביצוע תרגילים, מגבירה את היעילות ומצמצמת את הזמן והמאמץ הדרושים להשגת תוצאות.

## כיצד פועלת צלחת הרטט

צלחת רטט מייצרת תנועות מיקרו עדינות שמפעילות קבוצות שרירים רבות בו־זמנית. הפעלת השרירים משפרת את זרימת הדם והלימפה, מפחיתה נפיחות ותחושת כבדות, ומסייעת בפינוי פסולת דלקתית מהרקמות.

בנוסף, הרטט מעורר קולטנים תחושתיים בעור ובשרירים - אותות התחושה האלו "מתחרים" באותות הכאב העולים למוח ובכך מסייעים להקל על כאב, צריבה או נימול.

בשימוש קבוע, גם בעוצמה נמוכה, צלחת הרטט מחזקת בהדרגה את השרירים התומכים בתנועה וביציבה בכל הגוף. היא מתאימה גם לשימוש פסיבי לחלוטין ויכולה להיות כלי עזר יעיל למי שאינם מסוגלים לבצע פעילות גופנית רגילה או מתקשים בתנועה עצמאית.

## יתרונות השימוש בלימפאדמה וליפאדמה

- שיפור זרימת הלימפה והפחתת נפיחות
- הקלה בכאב, נימול ותחושת כובד
- חיזוק שרירים ועצמות, שיפור יציבה ושיווי משקל
- המרצת חילוף חומרים ושיפור מצב רוח ואנרגיה
- אפשרות לשימוש גם במצב ישיבה מלאה או חלקית
- השלמה לטיפולים קיימים - עיסוי לימפתי, מכנסי לחץ ופעילות גופנית מותאמת



## בטיחות ושיקולים רפואיים

מרבית האנשים יכולים להשתמש בצלחת הרטט, אך חשוב להימנע מהגזמה בתחילת הדרך ולהקשיב לגוף. במקרים של קרישי דם פעילים, הריון, או כל מצב רפואי שבו קיימת הגבלה לפעילות גופנית – יש להיוועץ ברופא לפני השימוש בצלחת הרטט.

## סוגי הצלחות

קיימים מספר סוגים של צלחות רטט:

- **צלחות עם תנודה מצד לצד (Oscillating / Pivotal):** מדמות תנועת הליכה, נחשבות לנוחות יותר ומותאמות במיוחד לניקוז לימפתי ולשימוש ביתי.
- **צלחות עם תנודה אנכית (Vertical / Linear):** פועלות בתנועה ישירה מעלה-מטה, יוצרות רטט חזק יותר בראש ובצוואר ולכן פחות מומלצות לשימוש יומיומי ממושך.
- **צלחות עם תנודה צדדית (Lateral / Side-to-side):** תוספת חדשה יחסית, המאפשרת תנועה עדינה בכיוון רוחבי בלבד. מתאימה במיוחד למשתמשים הרגישים לרטט בראש או בצוואר, ומספקת גיוון עדין בתרגול.
- **צלחות שמוגדרות עם 2D / 3D / 4D / Spiral:** מונחים שיווקיים שונים לצלחות שמשלבות כמה סוגי תנודות. כל צורת תנודה דורשת מנוע נפרד ולכן המכשירים הללו גם כבדים יותר וגם יקרים יותר.

בעת רכישת מכשיר מומלץ לוודא שהוא יציב (לפחות 8-9 ק"ג). דגמים קטנים מדי מתאימים בעיקר לשיבה ולהנחת רגליים בלבד. מומלץ לשים לב להגבלת המשקל הנשיאה המקסימלי של כל צלחת (לרוב 150 ק"ג). ניתן להשתמש בצלחת מעל משקל זה רק בעת ישיבה על כיסא והנחת הרגליים על הצלחת.

תחושת עייפות או כאב קל ביום שלאחר השימוש היא נורמלית – בדומה לתחושת אימון.

## מהירות ותדר מומלצים

ברוב מכשירי צלחת הרטט, רמת הרטט נמדדת ביחידות "מהירות" מספריות (בדרך כלל בין 1-99 או 1-120) ולא בתדרים (Hz). מומלץ להיעזר בתחושת הגוף ולא במספרים בלבד.

- **לטיפול עדין או ניקוז לימפתי:** מהירות 10-25
- **מהירות בינונית:** חצי מהמהירות המקסימלית (לדוגמה כ 50-60 מתוך 99/120)
- **מהירות גבוהה:** 70-120 לפרקי זמן קצרים בלבד ובהקשבה לגוף (פחות מומלץ לחולי לימפאדמה)
- אם מופיעה תחושת עומס, רעידות בראש או סחרחורת – להפחית מייד
- המטרה היא גירוי עדין, לא טלטלה – הגוף צריך להרגיש תנועה רכה, לא קופצנית

התחילו ברמה הנמוכה ביותר שמורגשת, והעלו בהדרגה עד לתחושת הפעלה עדינה של השרירים  
וזרימה קלה בגוף. 💡

## תנוחות ותרגילים מומלצים

לפני תחילת האימון מומלץ לבצע עיסוי לימפתי עדין לפתיחת דרכי הלימפה. 💡

- **רגליים:**  
בישיבה על כיסא – כפות הרגליים על הצלחת בזווית של  $90^{\circ}$ .  
בעמידה – ברוחב האגן, עם כיפוף קל בברכיים - ניתן להוסיף תנועות פשוטות כמו כיפוף-ישרור ברכיים או סקוויטים עדינים.
- **ידיים וזרועות:**  
בישיבה על כיסא – הנחת כפות הידיים או המרפקים על הירכיים כדי להרגיש את הרטט בפלג הגוף העליון.  
בישיבה ישירות על הצלחת - להניח את כפות הידיים מתחת לירכיים.
- **עמידת שש וחתול-פרה (Cat-Cow):**  
עמידה על שש עם הידיים על הצלחת – הרטט עובר מהזרועות דרך הכתפיים לעמוד השדרה והאגן.  
התנועה של "חתול-פרה" (עיגול הגב והרמת הראש) משפרת את זרימת הדם והלימפה ומשפיעה גם על שרירי הגב והכתפיים.  
**הערה:** אם מורגש רטט לא נעים בראש, לוודא שהכתפיים ישירות מעל כפות הידיים.

### שימוש בעבודה משרדית:

ניתן להניח את הצלחת מתחת לשולחן העבודה, להניח עליה את כפות הרגליים ולהפעיל את הצלחת בעוצמה נמוכה (10-25) למשך מספר דקות.  
שימוש כזה מסייע לזרימת דם ולימפה בזמן ישיבה ממושכת וניתן לחזור עליו מספר פעמים במהלך יום העבודה.

## הנחיות שימוש בטוח

- להתחיל בעדינות – דקה עד שתיים בלבד בתחילת הדרך
- להעדיף שימושים קצרים ותכופים על פני שימוש ממושך
- להעלות את העוצמה בהדרגה, בהתאם לתחושת הגוף
- ייתכן שתופיע נפיחות קלה בתחילת השימוש כתגובה זמנית לניידות הנוזלים בגוף. אם הנפיחות נמשכת, מומלץ להפחית את העוצמה.
- ניתן להשתמש עם גרביים או בגדי לחץ – לפי הנוחות האישית
- לשמור על תנוחה יציבה:
  - בעמידה – ברכיים כפופות קלות
  - בישיבה – גב זקוף וכפות רגליים מונחות במלואן על הצלחת
- להפסיק שימוש אם מופיעים עומס, סחרחורת, עייפות או תחושת רטט לא נעימה בראש

## תופעות שכיחות בתחילת הדרך

עם תחילת השימוש בצלחת ייתכנו כמה תחושות או תגובות זמניות, המעידות על הסתגלות הגוף לשינוי בזרימת הדם והלימפה.

- **גרד או תחושת דגדוג:** נובע משיפור זרימת הדם והלימפה. לרוב חולף תוך שבוע. אם התחושה חריגה, ייתכן שמדובר ברגישות אחרת (כמו MCAS - תסמונת הפעלת תאי פיטום) ומומלץ להתייעץ עם רופא.
- **נפיחות באזורים שונים:** כשהנוזלים מתחילים לנוע, אזורים חסומים עשויים להשתנות. מומלץ להתחיל במקטעים קצרים (2-3 דקות) ולבצע עיסוי לימפתי עדין לפני תחילת האימון
- **סחרחורת, בחילה:** לרוב נובעים מתנוחה לא נכונה (ברכיים ישרות מדי, רגליים רחבות מדי או זמן ממושך מדי). ייתכן גם עקב עלייה בקצב ניקוי רעלים בגוף.
- **עייפות או חולשה:** סימן לעומס יתר. כמו בכל פעילות מומלץ לא להתחיל בעוצמה גבוהה מדי. עדיף שימוש קצר (2-3 דקות) מאשר ממושך

## המלצות לסיכום

- להתחיל בצעדים קטנים – 1-2 דקות, 2-3 פעמים ביום.
- להעדיף צלחות רטט עם תנודה מצד לצד (Oscillation).
- לשלב כחלק משגרת טיפול יומיומית.
- התמדה חשובה יותר מעוצמה.
- להיות קשובים לגוף ולתגובה שלו לשימוש בצלחת

## קישורים נוספים

- [ערוץ היוטיוב של דבי](#)
- [קבוצת הפייסבוק של דבי](#)
- [סרטון הדרכה למתחילים](#)
- [שיחה של דבי ביחד עם דר קרן הרבסט לגבי השימוש בצלחות רטט למחלות הפרעת שומן כמו ליפאדמה ודרקום](#)