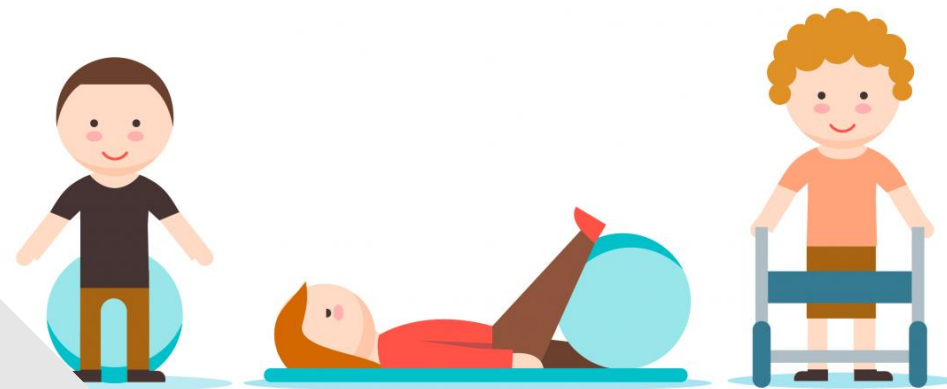


המלצות לשינויי תנוחה ופעילות גופנית לילדים ולנוער עם מוגבלות פיזית

מצגת זו הוכנה על ידי מומחיות
תחום פיזיותרפיה
האגף לחינוך מיוחד
משרד החינוך



מצגת זו מיועדת להורים לתלמידים עם מוגבלות פיזית, אשר בשגרה מטופלים במערכת החינוך וכעת נמצאים בביתם בשל מגפת הקורונה



המצגת כוללת:

תכנית לניהול שינוי תנוחה ויציבה

ביצוע מעברים

העמדה טיפולית

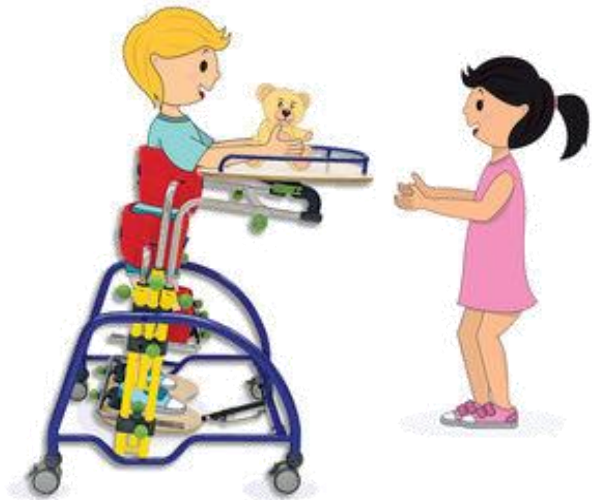
הנחיות כלליות לפעילות גופנית

הנחיות לטיפול נשימתי, עידוד לאורור ריאתי

*מצגת זו מהווה בסיס להנגשת מידע ובאה להדגיש את הצורך בקשר שוטף עם הפיזיותרפיסט המטפל בילדיכם

ניהול שינויי תנוחה ויציבה לאורך היממה

שמירת טווחי תנועה



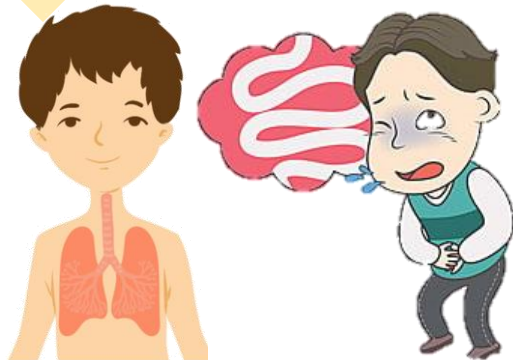
חיזוק שרירים



מניעת פצעי לחץ



עידוד ושיפור אוורור ריאתי ומערכת הנשימה עידוד ושיפור תפקוד מערכת העיכול



מומלץ לבנות תוכנית מותאמת אישית, המקיפה את כל הפעילויות וההתערבויות המשפיעות על תנוחתו ותפקודו של הילד במהלך היום

מטרת התוכנית ליצור אפשרויות שונות של מנחים המקדמים תקשורת, קוגניציה ותפקוד, לשפר נוחות של הילד
התוכנית יכולה לכלול: צורות ישיבה שונות, עמידה בעמידון, הליכה ופעילות גופנית, שימוש בסדים, טיפול ידני, תמיכה של כריות בשעת שינה ועוד

*הפיזיותרפיסט/ית המכיר/ה את ילדכם ישמח לסייע בבניית תוכנית מותאמת

דוגמא לטבלת ניהול שינויי תנוחה ויציבה:

הצעה לפעילות	מנח גוף	פרק זמן
צחצוח שיניים ארוחת בוקר פעילות יצירה פעילות תחושה לידיים	ישיבה במערכת הושבה מותאמת (כיסא גלגלים, טיולון, כיסא מותאם) - לבדוק זוויות הכיסא אם הילד יושב בכיסא עם מנגנונים - לוודא שהילד יושב עד הסוף בכיסא - חגורת אגן: מוודאים שהיא מהודקת לאחר מכן חגורת החזה - לשים לב למיקום תמיכות הצד בגובה בית החזה	8:00-9:00
עידוד למשחק חופשי	זמן חופשי על הרצפה/ שטיח שכיבה על הצד/ גב	9:00-10:00
על השולחן להניח משחק, עידוד עבודה עם הידיים, פעילות תחושה לידיים, שימוש במערכת מיקוד מבט או תקשורת חלופית פעילות עם אייפד	העמדה בעמידון ** מומלץ שימוש בסדים, מיצבי ברכיים, על פי הנחיות מקצועיות	10:00-11:00
טיול בחצר הבית בסביבה הקרובה לבית	תרגול הליכה למי שיש אביזר עזר להליכה (הארט ווקר \ הליכון)	11:00-12:00
פעילות תחושה לשרירי הפה כהכנה לפני אוכל ארוחת צהרים	ישיבה במערכת הושבה מותאמת(כיסא גלגלים, טיולון, כיסא מותאם)	12:00-13:00
מנוחת צהריים	שכיבה על מזרן/מיטה על הגב: - מנח הגוף באמצע - כרית מתחת לכל יד למנוע לחץ על המרפקים - לשמור על פיסוק בין שתי הרגליים - כרית מתחת לברכיים - עקבים באוויר - שכיבה על מזרן על הצד: - כרית או סמיכה קטנה בין הרגליים לשמור על פיסוק מניעת מגע בין הברכיים. - כרית מאחורי הגב למנוע נפילה אחורה.	14:00-15:00
גרייה תחושתית שימוש בקרם, כדור קוצים, מברשת, מטפחות ועוד...	עיסוי בשכיבה על הגב	15:00-16:00

חשוב לזכור בעת ביצוע מעברים והרמה של ילדים:

כדי לשמור על בריאותכם וכדי לבצע העברות ושינויי תנוחה של ילדכם:

- לסדר את הסביבה (כיסא, מזרון...)
- לנעול את הבלמים (ברקסים)
- להכין ולסדר נתיב מעבר פנוי
- רצוי שיתוף שני אנשים (בעמדות נכונות)
- לתת הסבר לילד ולהכין אותו לביצוע המעבר
- אחיזה נכונה: מתחת לבתי השחי של שתי ידיים ובשתי רגליים
- למקם את הילד קרוב לגוף שלנו
- לספור ביחד לפני המעבר: 1, 2, 3...

* אם יש בביתכם מנוף, תמיד מומלץ להשתמש בו לביצוע העברות

** מומלץ להתייעץ עם הפיזיותרפיסט שמכיר את ילדכם כדי לקבל הנחיות להעברה נכונה ומותאמת



העמדה ושימוש בעמידון

אחת התנוחות שחשוב להתמיד בה, באופן יום יומי היא עמידה. חלק מהילדים מצליחים לעמוד ולשאת משקל על הרגליים רק על ידי שימוש בעמידון.

יתרונות השימוש בעמידון:

- שומר על צפיפות העצם
- מונע פצעי לחץ בשל השינוי בתנוחה
- שומר על אורך שרירים וטווחי תנועה מפרקיים
- עוזר ומסייע למערכת הנשימה (יותר קל לנשום כשהגוף במנח זקוף)
- עוזר ומסייע למערכת העיכול (קל יותר ליציאות לצאת במנח זקוף)
- עמידה של 7 שעות שבועיות, מעודדת בניית עצם ותורמת לחיזוק העצמות של הרגליים בזכות נשיאת המשקל
- **מומלץ להעמיד את הילד בעמידון, 5-7 פעמים בשבוע כשעה בכל יום (לא חייבים שעה רצופה)**



העמדה ושימוש בעמידון

- ישנם ילדים שמסוגלים בעזרה (לעיתים רבה ולעיתים קלה) להיעמד ואף ללכת מספר צעדים, חשוב להקדיש זמן לעזור להם לעמוד (אפשר בתמיכה של שולחן) לזמנים ארוכים ככל הניתן
- אם הילד יכול ללכת מספר צעדים, חשוב לשמר את היכולת שלו וללכת איתו מספר פעמים ביום ברחבי הבית על מנת לשמר את היכולת הזו ככל שניתן

*אם נתקלתם בבעיות הנוגעות להעמדה או הולכה של ילדיכם, ניתן להתקשר אל צוות הפיזיותרפיה ונעזור בשמחה בשיחת וידאו או בהסבר טלפוני



תנועה ופעילות גופנית

- פעילות גופנית מוגדרת כתנועה של הגוף המופקת ע"י השרירים ודורשת השקעת אנרגיה
 - הדרכים הפופולריות לפעילות אקטיבית הן הליכה, רכיבה על אופניים, פעילות בענפי הספורט השונים ומשחקי פנאי
 - הפעילות יכולה להיעשות ברמות שונות של מיומנות ולהיות מותאמת לרמות שונות של תפקוד
 - אנו מעוניינים לעודד ככל הניתן, תנועה אקטיבית של כל תלמיד בהתאם ליכולתו הפיזית והקוגניטיבית
 - יש לעודד כל ילד לביצוע התפקוד אותו הוא יכול לבצע באופן עצמאי
- *יש להיוועץ עם צוות הפיזיותרפיה של התלמיד, בהתאם למטרות המרחביות והפיזיות המתאימות עבורו. הפיזיותרפיסט המכיר את ילדך ישמח לסייע ברעיונות לפעילות גופנית מותאמת לו.
- *יש להתייחס למצבו התפקודי של התלמיד ולא לבצע תרגילים אשר מסוכנים ועלולים לגרום עבורו נזק



יתרונות הפעילות הגופנית

מחקרים מוכיחים את היתרונות הרבים של פעילות גופנית
ובניהם:

- פעילות גופנית משפרת את תפקודי מערכות הלב והריאה
- מחזקת את מבנה העצם, חיונית לגדילה
- מחזקת שרירים
- מפחיתה סיכון של יתר לחץ דם, מחלות לב, שבץ מוחי, סכרת, סוגי סרטן שונים ודכאון
- מפחיתה סיכון לנפילות ולשבירים כתוצאה מהנפילות
- הכרחית לשמירה על משקל גוף תקין
- מסייעת לאיכות שינה טובה בלילה



המלצות לפעילות גופנית בילדים

גיל	פעילות גופנית	שינה	ישיבה וזמן מסך
3-4 שנים	3 שעות פעילות גופנית ביום מתוכן 60 דקות של פעילות מאומצת יותר	10-13 שעות של שינה איכותית, זמני שינה קבועים	לא יותר משעה ישיבה מול מסכים
5-17 שנים	לפחות 60 דקות פעילות גופנית בעצימות בינונית- גבוהה בכל יום פעילות לחיזוק שרירים ועצמות צריכה להיות מבוצעת לפחות 3 פעמים בשבוע	גילאי 5-13 : 9-11 שעות שינה ללא הפרעה גילאי 14-17 : 8-10 שעות שינה ללא הפרעה יש להקפיד על זמני שינה קבועים	הגבלת זמני ישיבה. הגבלת זמן מסך לשעתיים ביום. מומלץ שחלק מזמן המסך יעשה בתווך מבוגר, לצורך למידה
מעל גיל 18	לפחות 150 דקות של פעילות גופנית בעצימות בינונית- גבוהה בשבוע פעילות לחיזוק שרירים ועצמות לפחות פעמיים בשבוע		



פעילות גופנית לילדים עם הגבלה פיזית משמעותית

- אנו מעוניינים לעודד תנועה אקטיבית של כל ילד, גם אם יכולתו מוגבלת מאוד
- יש לעודד את הילד לביצוע התפקוד אותו הוא יכול לבצע באופן עצמאי או עם סיוע

דוגמאות לפעילות גופנית בכיסא הגלגלים:

(הפעילות יכולה להיות אקטיבית או אקטיבית עם עזרה)

- משחקי כדור משפחתי - נמצאים במרחק אחד מהשנייה ומעבירים כדור. אפשר בשילוב בני משפחה נוספים (10 זריקות הכי מהירות / הכי הרבה מסירות ללא נגיעה ברצפה)
- משחק ידיים - דחיפות של הידיים ביחד או לחילופין אחד את השני כמו אופניים (יד אחת דוחפת, יד אחת נידחפת), ניפוץ בועות סבון, משחק "כיפים"



הגיינה נשימתית

המונח הגיינה נשימתית כולל:

- שמירה על דרכי אוויר נקיות
- מניעת מחלות וזיהומים
- סיוע בריפוי מהיר יותר של מחלה נשימתית ומניעת סיבוכים נשימתי עקב שכיבה ממושכת
- שיפור אוורור ריאתית
- עידוד לשיעול אפקטיבי ופרודוקטיבי
- שיפור סטורציה
- פינוי הפרשות



המלצות לטיפול נשימתי

- טיפולים נשימתיים יומיומיים חיוניים לילדים ונוער הסובלים מריבוי הפרשות ריאתיות ותפקוד לקוי של מערכת הנשימה
- כל אדם אשר מוגבל בתנועה עלול לסבול מתפקוד לקוי של מערכת הנשימה
- טיפול נשימתי כולל נשימה בקצב, עצמה ומשך משתנים
- מטרות ההתערבות הנשימתית: ניתוק הליחה שהצטברה וניודה לדרכי האוויר המרכזיות והעליונות, עידוד שיעול ופינוי ליחה, חיזוק שרירי נשימה, שמירה והגדלה של נפחי נשימה
- במידת האפשר, יש לוודא כי התרגול הנשימתי נעשה באופן תדיר, יעיל ובטיחותי

*הפיזיותרפיסט המכיר את ילדך ישמח להדריך לתרגילי נשימה מתאימים



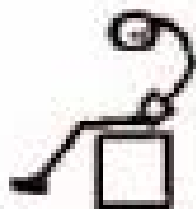
מתי לחשוד שיש צורך בטיפול נשימתי?



- חרחורים
- סטורציה מתחת ל 90
- שינוי בצבע הפנים/ כחלון
- נשימות שטחיות
- נשימות מהירות
- דופק מהיר
- הזעה (שאינה תלויית טמפרטורה)

דגשים בשמירה על הגיינה נשימתית

- להרבות בשינויי תנוחה (ישיבה, שכיבה, עמידה וכו)
- להמעיט בשכיבה ממושכת
- מתן תשומת לב למנח הראש בכל המנחים, במיוחד באכילה ובשתייה, למניעת אספירציות (שאיפה) של חלקי מזון לריאות
- הקפדה על הושבה תמוכה טובה והמנעות ממנח "מחליק" בכיסא (לשים לב שהאגן ממוקם היטב בכיסא)
- להרבות בתנועות ככל הניתן



צוות הפיזיותרפיה שעומד לרשותכם

שם הפיזיותרפיסט/ית	טלפון	שעות בהן נתן לצור קשר



תודה

למומחיות תחום פיזיותרפיה אשר השתתפו בהכנת המצגת:

- חולוד- מתי"א שפרעם
- סיהאם- מתי"א עכו
- אסנת- מתי"א חיפה וקריות
- ענבר- מתי"א אשדוד
- חגית- מתי"א אשקלון
- סאוסן- בית ספר 'הלב הקדוש', נצרת

מרכזות

לידיה שורץ ונילי ויסרברג
מדריכות ארציות לפיזיותרפיה,
אגף א' חינוך מיוחד, משרד החינוך

