

# נייר עמדה בנושא: הפיזיותרפיסטט מקדם פעילות גופנית לבריאות

## מטעם המועצה העליונה לפיזיותרפיה

### רקע

פעילות גופנית כשגרת חיים מקדמת בריאות פיזית, נפשית וחברתית, מונעת תחלואה ומשפרת את איכות החיים. ארגון הבריאות העולמי מגדיר פעילות גופנית כתנועה המיוצרת על ידי שרירי השלד והדורשת הוצאת אנרגיה. פעילות גופנית כוללת פעילויות המבוצעות תוך כדי עבודה, משחק, ביצוע מטלות פיזיות, נידות במרחב ועיסוקי פנאי (World Health Organization, 2018).

קיים ביסוס מחקרי גורף ליתרונות של ביצוע פעילות גופנית סדירה - היא מועילה בכל גיל ומפחיתה את הסיכון לתחלואה ולמוות מוקדם. לפעילות גופנית תרומה במניעה, בטיפול ובהישרדות במצבי בריאות שונים ומשתנים כגון: לקויות שמקורן בהתפתחות המוקדמת, מחלות שלד-שריר בשלבים אקוטיים וכרוניים, מחלות נירולוגיות, מחלות אונקולוגיות וכן מחלות כרוניות כגון סוכרת, השמנה, מחלות לב וכלי דם, אוסטיאופורוזיס, דיכאון, אלצהיימר ועוד.

בילדים ובנוער, תורמת הפעילות הגופנית לבניית מערכת שלד-שריר, מפתחת ומשפרת מיומנויות מוטוריות וקואורדינציה, מיטיבה עם ההתפתחות המוחית, מפחיתה סיכון ללקויות כגון חרדה, דיכאון והשמנת יתר, משפרת את ההערכה והביטחון העצמי ומקדמת שילוב חברתי.

במבוגרים ואנשים בגיל השלישי הפעילות הגופנית מאטה תהליכי הזדקנות, מקלה על מצבי כאב, מפחיתה מתח וחרדה, מצמצמת נפילות ומסייעת לשמירה על תפקוד עצמאי.

למרות יתרונותיה הרבים של הפעילות הגופנית, הרי שעל פי נתוני משרד הבריאות בישראל רק כשליש מהאוכלוסייה עומד בהמלצות ארגון הבריאות העולמי לביצוע פעילות גופנית (משרד הבריאות, 2012). לפיכך, כשני שלישים מהאוכלוסייה נמצאים בסיכון מוגבר לתחלואה, למוגבלות ולתמותה מוקדמת בשל מיעוט ביצוע פעילות גופנית. יתרה מזו, ניהול אורח חיים יושבני ומיעוט בפעילות גופנית מוגדרים על פי ארגון הבריאות העולמי כמגיפה (World Health Organization, 2002) ומהווים את הגורם הרביעי לתמותה (World Health Organization).

מלבד ההשפעה המרכזית על בריאות הציבור ואיכות חייו, לאי פעילות גופנית יש משמעות כלכלית כבדה. ע"פ דו"ח המחקר של מכון ברוקדייל (2011), בישראל קימת הוצאה של כ-1.5 מיליארד ש"ח בשנה על עלויות טיפול במצבים הנובעים ישירות מאי-פעילות גופנית, הוצאה שהיא 0.2% מהתל"ג (מכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל, 2011).

פעילות גופנית  
כשגרת חיים  
מקדמת  
בריאות פיזית,  
נפשית וחברתית,  
מונעת תחלואה  
ומשפרת את  
איכות החיים.

ארגון  
הבריאות העולמי  
מגדיר פעילות  
גופנית כתנועה  
המיוצרת על ידי  
שרירי השלד  
ודורשת  
הוצאת אנרגיה.

על פי נתוני  
משרד הבריאות  
בישראל רק כשליש  
מהאוכלוסייה  
עומד בהמלצות  
ארגון הבריאות העולמי  
לביצוע פעילות גופנית.  
לפיכך, כשני שלישים  
מהאוכלוסייה  
נמצאים בסיכון  
מוגבר לתחלואה,  
למוגבלות ולתמותה  
מוקדמת.

## פיזיותרפיה

פיזיותרפיה הוא מקצוע בריאות אקדמי המוסדר בחוק, מבוסס על ידע מדעי, ראיות מחקריות וניסיון קליני. עיקרו מיצוי, השבה ושימור של יכולות תנועה ותפקוד, קידום בריאות ומניעת תחלואה. בנוסף לכך הפיזיותרפיסט עוסק בהתאמת הסביבה, פיתוח נגישות, חינוך, הדרכה ומחקר.

ייחודיות הפיזיותרפיה בתרומה לבריאות האדם ולרווחתו היא במתן הזדמנות למיצוי מיטבי של יכולות תפקודיות לשם מימוש חיים עצמאיים, פעילים ואיכותיים בכל מעגלי החיים, בבריאות ובחולי. הפיזיותרפיה הוא מקצוע עצמאי, נגיש ונוכח בפריסה ארצית - ציבורית ופרטית. לפיזיותרפיה המנדט בצוות הרפואי ובציבור הרחב לעניין תפקוד, תנועה ופעילות גופנית.

## שירותי הפיזיותרפיה

שירותי הפיזיותרפיה ניתנים על-פי חוק במערכת הבריאות (אשפוז, קהילה ובבית המטופל), במערכות החינוך, הרווחה, הביטחון, צה"ל, ברשויות המקומיות ובמסגרות הפרטיות. בכל תחומי העיסוק, טיפול פיזיותרפיה מתמקד בשיקום ושימור תנועה ותפקוד לשם קידום בריאות ועצמאות. התערבות הפיזיותרפיה כוללת הערכה ואבחון, קביעת מטרת טיפול, טיפול, תרגול מיומנויות והדרכה לאדם ולמשפחתו. בכל התערבות טיפולית הפיזיותרפיסט מייעץ, מתכנן ומתאים אימון ופעילות גופנית על פי צרכי המטופל ויכולתו.

## תפקידי הפיזיותרפיסט כמקדם פעילות גופנית

ארגון הבריאות העולמי, בהמלצותיו לביצוע פעילות גופנית קבע כי הפיזיותרפיה הינה תחום הדעת המדריך ומייעץ לביצוע פעילות ואימון גופני בכל התערבות טיפולית ו/או מקדמת בריאות (World Health Organization, 2018). ההתערבות כוללת הגברת המודעות, הסברה, הנעה לשינוי והטמעת שגרת חיים פעילה ובריאה במיקוד במטופל כמכלול.

לפיזיותרפיסט הידע, הכישורים והמיומנויות לקידום בריאות ולמתן מרשם לפעילות ואימון גופני לאוכלוסייה הבריאה והחולה.

פיזיותרפיסט פועל מתוך ידע ומחויבות מקצועיים בנוגע לתרומתן של התנועה ושל הפעילות הגופנית למיצוי תפקודו ובריאותו של המטופל. על כן, קידום בריאות ופעילות גופנית באוכלוסייה מהווה חלק מובנה מן הטיפול וההתערבות של הפיזיותרפיסט.

בנוסף למרכיב המקצועי הטיפולי, ההתערבות של הפיזיותרפיסט כמקדם אורח חיים בריא ופעיל היא כוללנית ומתייחסת לאדם והעדפותיו, לסביבתו, תרבותו, מצבו הבריאותי ובשקלול תמהיל צרכיו ויכולותיו.

הפיזיותרפיה  
הוא מקצוע  
עצמאי, נגיש  
ונוכח בפריסה  
ארצית - ציבורית ופרטית.  
לפיזיותרפיה המנדט  
בצוות הרפואי ובציבור  
הרחב לעניין תפקוד,  
תנועה ופעילות גופנית.

ארגון הבריאות העולמי,  
בהמלצותיו לביצוע  
פעילות גופנית קבע  
כי הפיזיותרפיה הינה  
תחום הדעת המדריך  
ומייעץ לביצוע פעילות  
ואימון גופני בכל  
התערבות  
טיפולית ו/או  
מקדמת בריאות.

בנוסף למרכיב  
המקצועי הטיפולי,  
ההתערבות  
של הפיזיותרפיסט  
כמקדם אורח חיים  
בריא ופעיל היא כוללנית  
ומתייחסת לאדם  
והעדפותיו,  
לסביבתו, תרבותו,  
מצבו הבריאותי  
ובשקלול תמהיל  
צרכיו  
ויכולותיו.

## המלצות

1. הרחבת היקף ההכשרה לפיזיותרפיסטים בתחום פעילות גופנית וקידום בריאות.
2. הפיזיותרפיסט כגורם המקצועי המוסמך לקדם את הפעילות הגופנית בטיפול הרב מקצועי ייזום, יקדם ויפעיל התערבות מקצועית מותאמת בטיפול בחולים כרוניים (סוכרת, עודף משקל, יתר לחץ דם, מחלות קרדיו-מטבוליות) ובחולים מורכבים (מחלות אונקולוגיות, מחלות ריאה, מחלות נפש ועוד).
3. שילוב פיזיותרפיסטים בצוותים של תכנון סביבתי ושל בניה ותשתיות במרחב הציבורי והפרטי.
4. מעורבות פיזיותרפיסטים בוועדות לקידום בריאות באשר הן.
5. בראייה מערכתית-מוסדית, תקנון ייעודי לפיזיותרפיסט מקדם פעילות גופנית והמנ" פיק מרשם לפעילות גופנית בכל התארגנות של המדינה, הציבור ובכל מסגרות הטיפול.

## סיכום

הפיזיותרפיסט הפועל בתוך הגופים המובילים במערכות הממשלתיות, הציבוריות והפרטיות - הוא בעל הסמכות, הידע, ההכשרה, המיומנות והנגישות להמשיך להוביל ולקדם את התוויית מדיניות הפעילות הגופנית מקדמת הבריאות של תושבי המדינה לרווחתם ולכל אורך חייהם.

קידום, חינוך ויישום פעילות גופנית באמצעות מערך הפיזיותרפיה בישראל החל מגיל לידה הינה משאב בריאותי, חברתי וכלכלי ארוך טווח אשר ישרת ויעצים את חוסנה של מדינת ישראל הודות לבריאות אזרחיה. תוכנית שתביא לחיסכון בהוצאות הטיפול בלקויות בריאות משניות ועתידיות.

קידום, חינוך  
ויישום  
פעילות גופנית  
באמצעות מערך  
הפיזיותרפיה  
בישראל  
החל מגיל לידה  
הינה  
משאב בריאותי,  
חברתי וכלכלי  
ארוך טווח.

World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Retrieved from <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en>

World Health Organization. (2018). More active people for a healthier world. Retrieved from <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?ua=1>

World Health Organization. (2018,). Physical activity. Retrieved from <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

World Health Organization. (2002). Physical inactivity a leading cause of disease and disability, warns WHO. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/en>

מכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל. (2011). ניתוח עלות- מועילות של תכניות התערבות להגברת פעילות גופנית בקרב מבוגרים בישראל. <https://brookdale.jdc.org.il/publication/cost-utility-analyses-interventions-increase-physical-activity-israeli-adults>

משרד הבריאות. (2012). סקר הרגלי הפעילות הגופנית. מתוך [https://www.health.gov.il/publicationsfiles/activities21\\_01122012.pdf](https://www.health.gov.il/publicationsfiles/activities21_01122012.pdf)

## כתבו וערכו:

רגב פלח רן - איגוד הפיזיותרפיה | ד"ר מיכל עצמון - העמותה לקידום הפיזיותרפיה ואוניברסיטת אריאל | יעל ארבל - שירותי בריאות כללית | שרון זגון - מכבי שירותי בריאות | אחמד אגבריה - קופ"ח לאומית | שלמה (שלי) בר סלע - קופ"ח מאוחדת | ענת רשף אלדן - בתי חולים ממשלתיים | ד"ר עינת קודש - אוניברסיטת חיפה | נוגה גל - אוניברסיטת תל אביב | עפרה אבן חיים - אוניברסיטת בן גוריון | בשמת גוטמן צ'אני - צה"ל | אשכר סעיד כרמיאל - משרד הרווחה | לידיה שוורץ - משרד החינוך | ורדה נסינוביץ - איגוד הפיזיותרפיה | גילה שחר - משרד הבריאות | רגדה חכים - משרד הבריאות |