

פעילות גופנית ומניעת נפילות לגיל השלישי

שבוע הפיזיותרפיה בישראל 2021

מאת: איתן וייס, פיזיותרפיסט



Long Covid



הגיל השלישי

עם הגיל מתרחשים תהליכים בגופנו באופן טבעי ונורמלי
הגוף שלנו משתנה (כח, סיבולת לב ריאה, עצמות, מהירות תגובה וכו')
אנחנו חשופים ליותר מחלות ופציעות (לבביות, שברים, **נפילות** וכו')
ניתן להאט תהליכים אלו בעזרת פעילות גופנית
וכן להפחית את הסיכון לנפילה על ידי אימון



Long Covid



נפילות -קצת מספרים

הסיכון ליפול מעל גיל 65 הוא פי 10 משאר האוכלוסייה

1 מכל 3 מבוגרים מעל גיל 65 נופל

1 מכל 2 מבוגרים מעל גיל 80 נופל

משרד הבריאות שם לעצמו מטרה להפחית את מספר הנפילות בקרב האוכלוסייה המבוגרת



Long Covid



נפילות בגיל המבוגר

למה אנחנו נופלים?

- הזדקנות השריר

- ירידה בשיווי משקל

- ירידה בתגובות הגוף

- הזדקנות החושים -ראייה ושמיעה

- מחלות רקע (יל"ד, סחרחרות, CVA וכו')

- תופעות לוואי של תרופות

- מפגעים ומכשולים בבית ובחוץ



Long Covid



השפעת הקורונה

מחלימים:

- פגיעה בכושר הריאתי
- כאב
- אימוביליזציה
- מאיץ תהליכי הזדקנות
- מעלה סיכון לנפילה

מבודדים/ריחוק חברתי:

- פגיעה בכושר
- הימנעות מפ"ג
- אימוביליזציה
- מצב רוח ירוד
- מאיץ תהליכי הזדקנות
- מעלה סיכון לנפילה



Long Covid



נפילות בגיל המבוגר - השלכות



בריאותיות

תפקודיות

אימוביליזציה

עירור / הוצאה מאיזון מחלות אחרות

כלכליות

מערכת הבריאות

נפשיות/מנטליות



Long Covid



שיווי משקל

מה זה שיווי משקל?

שמירת מרכז הכובד בבסיס התמיכה

מה קורה כשיוצאים ממרכז הכובד?? <--- מגיבים

מערכות אחראיות על תחושת שיווי המשקל:

ראייה

וסטיבולרית

תחושה עמוקה (פרופריוספציה)



Long Covid



איך להימנע מנפילה?

פעילות גופנית -

ניתן לשפר ולאמן את מערכות שיווי המשקל (כמו שמחזקים שריר), בנוסף ליתרונותיו הרבים של פעילות הגופנית, הוא מפחית את הסיכון לנפילה, משפר את זמן התגובה, מחזק את השרירים והעצמות (כך שגם אם נופלים, הסיכון לשבר פוחת)

סידור וארגון הבית -

רוב הנפילות מתרחשות בתוך הבית - ארגון נכון של הבית יכול להפחית את הסיכון לנפילה



Long Covid



איך להימנע מנפילה

אביזר עזר -

במידת הצורך ניתן ומומלץ להיעזר באביזר עזר על מנת להפחית את הסיכון לנפילה

סוגי אביזרים -

מקלות נורדיות, מקל, הליכון (ניתן להיוועץ עם פיזיו לגבי הצורך בשימוש באביזר)



Long Covid



היתרונות של פעילות גופנית

- מניעה והאטה של OSTEOPOROSIS
- חיזוק השרירים -מונע סרקופניה (הזדקנות השריר)
- מפחית מחלות לב ריאה
- שומר על העצמאות והתפקוד היומיומי
- משפר את מצב הרוח והביטחון העצמי
- קיים קשר בין אורח חיים יושבני לעלייה בתמותה



Long Covid



איזה פעילות גופנית מומלצת

כל סוגי הפעילויות מומלצות (ניתן לגוון)
ניתן להיוועץ עם פיזיו לגבי היתרונות של כל פעילות

גורמים המעלים היענות לפעילות:

מרחק הפעילות מהבית
מידת ההנאה מהפעילות

DO WHAT FEELS GOOD



Long Covid



6	
7	מאוד מאוד קל
8	
9	מאוד קל
10	
11	קל
12	
13	קשה במקצת
14	
15	קשה
16	
17	קשה מאוד
18	
19	מאוד מאוד קשה
20	מאמץ מירבי

איך להתאמן, כמה להתאמן

NEAT

NON EXERCISE ACTIVITY THERMOGENESIS

כל פעילות שאנחנו עושים שלא במסגרת אימון -
להגדיל כמה שאפשר

עצימות לפי סולם בורג -
הערכה לגבי מידת העצימות
יש להתחיל בהדרגתיות.

במידה ואינכם בטוחים-
מומלץ להיוועץ עם הפיזיותרפיסט
או הרופא לגבי עצימות הפעילות



Long Covid



המלצות

לפעילות גופנית לפי גיל:

המלצה לפעילות גופנית אצל מבוגרים:

75

דקות בשבוע

פעילות עצימה:
התנשפות, קושי בדיבור
או שילוב של שניהם

בנוסף: לפחות פעמיים בשבוע - פעילות המשלבת חיזוק שרירים.

150

או

דקות בשבוע

פעילות בעצימות בינונית:
דיבור חופשי.

המלצה לפעילות גופנית אצל

ילדים וצעירים (5-18):

מומצע של

3 פעמים

בשבוע
פעילות המשלבת
חיזוק שרירים.

+

60

דקות ביום

של פעילות גופנית
בעצימות בינונית- גבוהה.

לא חייבים למצוא שעה שלמה רצופה.

לא חייבים לקנות נעליים יקרות או להשקיע בצידוד מיוחד.

כל מה שצריך הוא למצוא ולנצל הזדמנויות לפעילות גופנית

שיש לכל אחת ואחד מאתנו - כחלק משגרת היום יום.

הדרך הטובה ביותר להתחיל ולהתמיד היא למדוד את הפעילות שלכם

(במשך זמן או ע"י מדידת צעדים):

שימוש בטלפון החכם - בכל טלפון יש היום אפליקציה של מד צעדים.

טבלת פעילות - רשמו את ההישגים שלכם מדי יום ועקבו אחר ההתקדמות.

(ניתן להכין טבלה משפחתית שבה כל אחד מסמן את הפעילות שביצע

במהלך היום ובכך לאתגר את כל המשפחה).

שאל את הפיזיותרפיסט שלך, הוא בעל הידע.

המלצת WHO

מי??? ארגון הבריאות העולמי

150 דקות של פעילות בינונית

12-14 בסולם בורג

פעמיים בשבוע חיזוק שרירים

מומלץ להוסיף תרגילי גמישות פעמיים בשבוע



Long Covid





גמישות

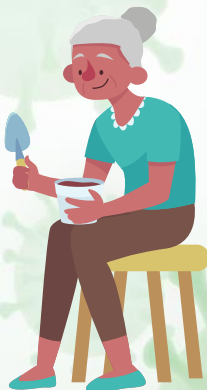
מומלץ לשלב תרגילי גמישות

חשיבות לתפקוד היומיומי ועצמאות:

הלבשה והנעלה

כניסה ויציאה מרכב

הרמת חפץ מהרצפה או ממדף עליון



Long Covid



תרגול



1. לשבת ולקום 30 ש'

2. תרגול שיווי משקל

a. הקטנת בסיס תמיכה

b. עצימת עיניים

3. תרגילי הליכה

a. הליכה צידית

b. הליכה אחורית

c. הליכה תוך כדי ספירה לאחור מ 100-בקפיצות של 3



Long Covid



קבוצת מניעת נפילות

- מכון הפיזיותרפיה מפעיל קבוצת מניעת נפילות
- 10 מפגשים בהם מתעמקים בנושאים הקשורים לנפילה
- מתרגלים ביחד
- מקבלים הדרכה ותרגול לבית



Long Covid



תודה רבה על ההקשבה



Long Covid

