



שבוע הפיזיותרפיה בישראל 2021
הנחיות למעביר מצגת:
קורונה וחזרה לפעילות גופנית

1. פעילות גופנית ושמירה על אורח חיים אקטיבי עוזרים בתהליך ההחלמה וההתאוששות מקורונה.
2. במצגת זו נציג עקרונות לפעילות שניתן לעשות בזמן המחלה ולאחריה.

נושא א': פעילות גופנית בזמן מחלת הקורונה:

3. שימו לב לנשימה (שקף 3)
מלל/הסבר: מדד בורג, סטורציה (פירוט בהמשך)!
סטורציה נותנת מדד על ריווי החמצן בדם.
סטורציה תקינה - 90-97% אם היא יורדת מתחת ל-88% יש להיוועץ עם הרופא המטפל.
4. לדעת לנוח - (שקף 4+5)
התנועה והפעילות הינם חשובים, אולם כחלק מההתמודדות עם המחלה חשוב גם לנוח ולאפשר התאוששות המשמעותיים בשמירה על סטורציה. נדריך את המטופל למצוא את המנח שבו הכי קל לנשום והסטורציה הכי גבוהה. אוורור ריאתי משתנה במנחים שונים. שכיבה על הבטן מומלצת מאד. משפרת אוורור ריאתי. אוורור ריאתי משתנה לפי מנח הגוף
5. GO SLOW - לאט ובטוח! (שקף 6)
מלל/הסבר: יש "להקשיב לגוף", לתת לו את הזמן לנוח. זה לא הזמן להתחיל פעילות חדשה. מומלצת פעילות המוכרת למטופלים. ובמידה ולא היו פעילים קודם למחלה, נתאים פעילות בהתאם ליכולותיהם תוך מעקב אחר מדד בורג (עד 4 מרגישים קשה במקצת, ללא קוצר נשימה) ו/או מעקב סטורציה (מעל 88%)
6. תנועות לפי יכולת (שקף 7)
במהלך היום מומלץ לשלב פעילויות קצרות, מספר פעמים ביום: הפעלת קבוצות שרירים גדולות, תנועות משולבות - לשיפור מרכיבי הכושר השונים. יש לנטר סטורציה במהלך הפעילות.
במצבים של קוצר נשימה ו/או צורך בחמצן - מומלץ לבצע **תרגול בתמיכת חמצן ובהדרכת פיזיותרפיסט.**
7. תרגילי נשימה (שקפים 8-9)
תרגילים אקטיביים לשיפור תבנית ויעילות הנשימה, עידוד הרחבת בית חזה ישירות ובעקיפין ולעידוד פינוי ליחה בשיעול. אידאליים לביצוע בישיבה גבוהה ותמוכה. ניתנים לתרגול במנחים שונים.
דוגמאות לתרגול/טיפול נשימתי:
ACBT - נשימה מעגלית הכוללת: א. נשימות סרעפתיות (לכוון בעזרת ידיים מונחות ברום הבטן) 3-5 -> ב. נשימות לחזה (לעודד בהנחת ידיים עפ"ן צלעות אמצעיות) 3-5 -> ג. נשיפות מהירות וחזקות בפה פתוח (HUFF) 2-3 -> ד. **אם** מתעורר שיעול, להמשיך בו עד שמסתיים ואם לא, להמשיך ישר לסבב נוסף. לנסות ולבצע עד 3 סבבים כל 3-5 שעות.

PEP - תרגול נשיפה תוך השארת לחץ חיובי בריאה באמצעות: שפתיים קפוצות או קשית לתוך בקבוק מים - לשיפור יכולת הנשיפה והורדת עבודת הנשימה. (בקבוק המים גם מקל על שחרור ליחה מדפנות דרכי הנשימה)

שילוב הנשימות סרעפתיות ולחזה: **עם תנועתיות** גפיים עליונות לעידוד הרחבת בית החזה - 10-3 נשימות עמוקות. עם תנועתיות פיתול של כל הגוו לשיפור גמישות כלוב הצלעות והמפרקים על עמה"ש.

breathing control - ביצוע נשימות סרעפתיות בתנוחת הרפייה מועדפת תוך דגש על מיקום ידיים עפ"נ בית החזה, הרפיית שרירים, שאיפה מהאף ונשיפה מהפה תוך כדי מדיטציה בנשימה.

8. עידוד בבידוד - מכיר חולה קורונה (חבר/ בן משפחה)? תנסה לעזור לו- שקף 10
הבידוד קשה ועשוי להביא לירידה מורלית שעלולה לפגוע בתפקוד מערכת החיסון. תתקשר, תעודד, תעביר את המסרים שדיברנו לעיל.

נושא ב': איך להשתקם מהקורונה

1. תנועה היא בסיס להחלמה (שקף 11)
2. התקדמות הדרגתית- פעילות תוך הקשבה לגוף (שקף 12)
כדאי לנהל יומן לתיעוד יומי: "מה עשיתי היום" ולהתקדם. צפוי שייקח זמן עד שנחזור להיות באותו כושר כמו לפני הקורונה. ההתקדמות אינה ליניארית ויתכנו "ירידות" לפני ובצד ה"עליות". חשוב להקשיב לגוף בזמן הפעילות וגם אחרי הפעילות- לא להיות מותשים מידי אחרי. זמן התאוששות- עד יום, לא מעבר.
3. במידת הצורך יש להתייעץ עם פיזיותרפיסט (שקף 13)
מלל: אם המחלים מרגיש לא בטוח אפשר לבנות תכנית אימון הדרגתית יחד עם פיזיו', תוך שיתוף פעולה עם הרופא במקרה הצורך.
4. המלצות לתרגילים שונים (שקף 14)
יש להעתיק מקובץ WHO.
5. תרגילי חיזוק שרירי הנשימה (שקף 15-16)
לשאוף/ לנשוף דרך אגרוף, קש, מזרק, לנפח בלון
תרגילים עוזרים מאוד לשיקום הריאות, ולחזרה לתפקוד
6. שילוב פעילות גופנית בשגרת היום, כל פעילות נחשבת! (שקף 17)
לחנות קצת רחוק מהעבודה/ לרדת תחנה קודם באוטובוס, להעדיף מדרגות ולא מעלית וכו', לעמוד על רגל אחת/טנדם תוך כדי שטיפת כלים/ הכנסה למדיח/ צחצוח שיניים. כל 10 דקות נחשבות פעילות אירובית, לא חייבים בבת אחת הכל.

נושא ג': חזרה לפעילות גופנית ביציאה מסגרים/הגבלות

*מדובר באוכלוסייה שהיתה פעילה ואנו רוצים לעזור להם לחזור ולהתאמן

1. פעילות גופנית שנהנים ממנה (שקף 18)

לא כ"כ חשוב איזו פעילות.
העיקר שנהנים ממנה, שתהיה זמינה לביצוע ושנוכל להתמיד בה.
השאיפה היא להגיע להמלצות לפעילות של ארגון הבריאות העולמי.

2. חזרה הדרגתית לכושר - לא ממשיכים במירוץ מאותה הנקודה שהפסקנו. (שקף 19)

יש לדעת שאתה לא אותו בן אדם. הכר ביכולות שלך ובמגבלות שלך, והתקדם לאט. לא באותה עצימות או תדירות שנהגנו בה לפני שחלינו/הפסקנו בשל המגבלות. מומלץ לחזור ולהתקדם בהדרגתיות!
בכל תהייה/חשש/אי נוחות - להיוועץ בפיזיותרפיסטים.

3. רעיונות לפעילות גופנית מהבית: (שקף 20)
Walk at home / אברי גלעד/ שיעורים ביוטיוב/ בזום

4. מה שמאתגר אותך מקדם אותך! (שקף 21)
צריך להתאמץ, להרגיש שהתרגילים מעט קשים - רק ככה תתקדם.

5. תמיד ניתן להתייעץ עם הפיזיותרפיסט (שקף 22)
בקופות החולים ובמרכזים שונים יש מסגרות שיקום לאחר קורונה.