

## ילדים בצל ה- Long Covid

### שבוע הפיזיותרפיה 2021

תקופת הקורונה השפיעה וממשיכה להשפיע על מיליוני ילדים ברחבי העולם. ילדים אשר החלימו מקורונה, סובלים מתסמינים פוסט-ויראליים שונים הפוגעים בתפקוד ובאיכות החיים. פגיעתם הגופנית מחייבת התייחסות שיקומית פיזיותרפית.

#### מתוך הספרות:

- יותר ממחצית מהילדים שחלו בקורונה, מדווחים על 1-3 סמפטומים שונים לאחר החלמתם
- ארבעה חודשים לאחר השלב האקוטי, יותר ממחצית מהילדים שחלו בקורונה עדין מדווחים על סמפטומים
- סמפטומים מהם סובלים ילדים המחלימים מקורונה כוללים:
  - עייפות וחולשה, כאבי שרירים, כאבי פרקים, כאבים בחזה, רעד, סחרחורת
  - שינויים בחוש בטעם והריח, בעיות במערכת העיכול, ירידה במשקל, כאבי בטן, שלשול, עצירות
  - גודש באף, קשיי נשימה, שיעול יתר, צלצול באוזניים, דפיקות לב
  - שינויים במחזור החודשי, קשיי שינה, כאבי ראש, קשיי ריכוז, הפרעות זיכרון
  - פריחה, תחושת נימול, נשירת שיער
  - בחולים שעשו בדיקת מאמץ דווח על ירידה ביכולות ובסבולת

#### פיזיותרפיה לילדים מחלימים מקורונה, הסובלים מ long-Covid

ילדים הסובלים מ long-Covid, סבילות נמוכה למאמץ, עייפות משמעותית במאמץ וחולשה כללית. כל אלו גורמים לירידה תפקודית ויוצרים הפרעה בהשתתפות הילדים בפעילויות עם בני גילם.

לכן, מומלץ לפנות לפיזיותרפיסט אשר יתאים תכנית ההתערבות עם דגש על:

פעילות גופנית מותאמת, תרגול תפקודי, עידוד לתנועה אקטיבית, חיזוק כח שרירים, תרגול יציבה, תרגול לשיפור שיווי משקל וקואורדינציה, שיפור הכושר האירובי וסיבולת שריר.

כמו כן, מומלץ לשלב פעילות גופנית ותנועה תפקודית במהלך היום במסגרת הבית והמשפחה. פעולות כמו: עזרה בסידור הבית, טיול עם הכלב, תלייה והורדה כביסה, השקיה וגיבון החצר, פינוי אשפה, שימוש במדרגות במקום מעלית- ישפרו את התפקוד והיכולת הגופנית של הילד המחלים.

תוכניות התערבות פיזיותרפית מגוונות מוצעות לילדים חולים ומחלימים מקורונה.

## התוכניות כוללות:

- פעילות גופנית הדרגתית תחת השגחה של פיזיותרפיסט וליווי צמוד
- אורח חיים פעיל
- אבחון והערכה (תפקוד, השתתפות וגורמים גופניים)
- בניית תכנית טיפול פרטנית\קבוצתית
- מעקבים שוטפים, הדרכת הורים וצוות

Ashkenazi-Hoffnung, L., Shmueli, E., Ehrlich, S., Ziv, A., Bar-On, O., Birk, E., ... & Prais, D. (2021). Long COVID in children: observations from a designated pediatric clinic. *The Pediatric Infectious Disease Journal*.

Buonsenso, D., Munblit, D., De Rose, C., Sinatti, D., Ricchiuto, A., Carfi, A., & Valentini, P. (2021). Preliminary evidence on long COVID in children. *MedRxiv*.

## פיזיותרפיה מקדמת בריאות!!!

פעילות גופנית בגיל הילדות וההתבגרות הינה בעלת יתרונות בריאותיים רבים הקשורים לכושר הגופני, למסת העצם, השריר והשומן בגוף, לסיכון להשמנה עתידית ולגורמי סיכון למחלות לב וכלי דם

**שבוע פיזיותרפיה שמח!**

**בהצלחה.**

תודות וקרדיט ל:

לידיה שוורץ, נילי ויסרברג, ד"ר מונה יוליוס וסיהאם קאואס – משרד החינוך