



דף הנחיות למצגת - ילדים כאב בתהליך ההתפתחותי

שקופית 2 - מסגרות בהן ניתן שירות פיזיותרפיה לילדים

שקופית 3 - הצגה עצמית - כמה מילים על עצמי (המציגה), במה בדיוק אני עובדת ומה אני עושה כפיזיו.

שקופית 4 - הסבר על כאב כחלק מההתפתחות הטבעית של הילד. פיזיולוגי- מערכת הכאב, מערכת העצבים, תפיסת הכאב, רגשי - והחיבור בניהן.

שקופית 5 - להדגיש ולהסביר על כך שאנחנו עובדים כחלק מצוות רב מקצועי והחשיבות של העבודה בצוות. מהלך המצגת הוא דיבור על כאבים בהתאם לגילאים השונים תוך מתן דגש על מתי אנחנו צריכים לבצע בירור רפואי- בשפה המקצועית שלנו אנו מתייחסים לכך כדגל אדום שמדגיש לנו שיש צורך בבדיקה מעמיקה.

שקופית 6 - בכי הוא חלק טבעי של תקשורת של התינוק. התינוק נזקק להרגעה, חשוב לא לטלטל ולא לזרוק. בכי לעיתים יכול לנבוע גם מכאב (מפורט בשקופית הבאה על סוגי הכאב בתינוקות).

שקופית 7 - באיזה כאבים אתם נתקלים בהם? (לשאול את הקהל).

בטן- על רקע כמו עצירות, גזים. מה ניתן לבצע? לשאול את הקהל מה אתם עושים? עיסוי תינוקות, מנחים, להוציא גרפס, הרמת רגליים עדינה, בלי למשוך, יד על הבטן -עיסוי בכיוון על המעינים, מגע מתמשך. (מומלץ לבצע גם הדגמה)

אוזניים- בקבוק בשכיבה על הגב יכול ליצור כאבי אוזניים, ניתן להפנות לקהל עוד פעם את השאלה מה אתם עושים? המענה שאפשר לתת זה מנחים ואחיזה נכונה של התינוק, לא לתת אוכל בשכיבה. (מומלץ לבצע גם הדגמה)

שיניים- עיסוי - לחץ עמוק על שיניים טוחנות, ניתן להשתמש באצבעונים- לבצע ביחד!! עם התינוק (להסיר ביר את החשיבות של הביחד לעומת האפקט של לבצע בהתנגדות), זה טוב להחזיק סוגים שונים של נשכן. יש להדגיש את הנושא של הבטיחות- לשים לב איזה צעצועים אנחנו מכניסים לפה.

***עוד כאב שההורה מתמודד מולו הוא שהתינוק נושך/ מושך בשיער- צריך להבין שהתינוק לא עושה את זה בכוונה ויש חשיבות לתגובה של ההורה (עצבני או רגוע).

שקופית 8 - לא משנה כמה תינוק בוכה- יש להימנע מטלטול!

נפנה לרופא במקרה של חום אצל תינוקות בני פחות מחודשיים-שלוש, חום שנמשך יותר מ-3 ימים, פריחה עם חום, פרכוס, חשד להתייבשות, קוצר נשימה, בליטה בדופן הבטן שמעוררת חשד לבקע, שערה כרוכה, חבלת ראש, נשיכות, אלרגיה. א-סימטריה- יכול להיות כתוצאה מריפלוקס. יש לשים לב.

המשך בדף הבא....



**כואב
לך?
פיזיו
תרפיה
הבחירה
הראשונה**

דף הנחיות למצגת - ילדים כאב בתהליך ההתפתחותי



שקופית 9 - השקופית היא על כאב פיזי של האמא. כפיזיו- חשוב לנו לתת מענה כי אם האמא כאובה היא לא פנויה לקשר עם התינוק. יש להדגיש את החשיבות של הצורך של האמא לטפל בעצמה שתצליח להתפנות לטפל בתינוק.

שקופית 10 - כחלק מההתפתחות והלמידה התינוק חווה כאב כחלק מזה שהוא נחבל בחפצים שונים- תינוק לא יודע לעמוד מרחק- מערכת ויזואלית, הפרופוריוצפטיבית, וסטיבולרית, איסוף המידע מתבצע ע"י התנסות.

איך ניתן לעזור לתינוק כאשר כואב? חיבוק, מגע עמוק, לדבר על מה שקרה ולא להגיד לא נורא, לא קרה כלום (מגיל מאוד צעיר) להמשיך ולהתנסות, כאשר יש מכה - לשים קרח (בתוך מגבת, זמן קצר).

שקופית 11 - ילדים לא מתלוננים באופן חזרתי על כאבי בטן וכאשר ילד מתלונן באופן חזרתי על כאבי בטן קודם כל צריך לברר מבחינה רפואית- בירור מקיף. אבל צריך לדעת שיכול להיות כאבים בגלל המיקרים הבאים: התאפקות- ילדים צריכים ללכת לשירותים כל שעתים, לנסות להסביר לילד שכאשר מתאפקים זה יכול לגרום לכאבי בטן- שחוזרים מבית ספר לנסות לגרום לילד ללכת לעשות קקי במידה והוא צריך. מצבי לחץ- מעגל של לחץ וחרדה מגביר את הכאב - לדבר על תרומה של ההורים לכך.

שקופית 12 - שינוי בהתנהגות- צליעה, א-סימטריה, בכי היסטרי, לא נושא משקל, נפיחות, אודן, חוסר תנועתיות של הגפה, הפסקת אכילה, שינוי בהרגלי יציאות, נמנעים ללכת לשירותים, בריחות שתן בלילה, דחיפות ומהירות בללכת לשירותים, שינוי ברמת העוררות- אחרי חבלה - רוצה לישון, אפטי, חבלה פתוחה. נפילות מרובות - בהתחלה שרוכשים הליכה זה טבעי שיפלו, במידה וילדים נופלים לא בהתאם לשלב ההתפתחותי או שפתאום מתחילים ליפול- יש לפנות לרופא.

שקופית 13 - לדבר על החשיבות של איך להגיב לחבלה- מה שאנחנו משדרים זה מה שהילד לומד. פיזיותרפיה יכולה לתת מענה איך להתמודד עם כאב ולהמשיך להתנסות במרחב. להקל ולזרז את תהליך השיקום. יכול לקחת זמן להתאושש, כל ילד והזמן שלו.

הורדת גבס- הדרכה (להבין שלוקח זמן ושהילד מנסה אבל הוא מתקשה), להוריד את רמת הדאגה, לתת לילד לבצע בהדרגה. במידה ולוקחים ציוד מיד שרה כמו קביים לקבל הדרכה מפיזיותרפיסט.

לבקש הפנייה לפיזיו - לא חובה כל פעם אחרי הורדת גבס אלא במידת הצורך: כאשר אנחנו שמים לב שההתאוששות היא איטית מהמצופה.

המשך בדף הבא....



**כואב
לך?
פיזיו
תרפיה
הבחירה
הראשונה**

דף הנחיות למצגת - ילדים כאב בתהליך ההתפתחות



שקופית 14 - כאשר מתבגר מדווח על כאבים באופן חזרתי צריך לבצע בירור רפואי, במידה והכל תקין יכול להיות שהסיבה לכאב נובעת מהמקרים הבאים:
כאבי גדילה- מנגנון תקין של הגוף, פיזיותרפיה יכולה לתת מענה באיך לבצע פעילות גופנית מותאמת.
כאבי מחזור- בנוסף למשככי כאבים, נשימה נכונה- אפשר ללמד טכניקות נשימה נכונות, להמשיך ולעשות פעילות גופנית.
פעילות גופנית- יש חשיבות לפעילות גופנית בילדים. לדבר על ההמלצות של הארגון העולמי (שקופית 16).
חשוב כחלק ממניעה של בעיות כרוניות בגיל הבוגר, חשוב לעורר את המוטיבציה של הילד בגיל הצעיר ע"י דוגמא אישית.

שקופית 15 -

• הסבר בקצרה על יכולת הנשימות להשפיע על כאב כרוני ועל מדדי בריאות נוספים כגון דופק, ל"ד, ומספר נשימות בדקה.

• הסבר על התרגיל שנעשה יחד, תרגיל נשימות שמדגים את השפעת הנשימה על המדדים הנ"ל

• הנחה את המטופל למדוד דופק/מספר נשימות בדקה לפני התרגול

• בעזרת הסרטון תרגל עם המשתתף נשימות קצובות במשך שתי דקות

• חזור על מדידת הדופק/מספר נשימות בדקה.

שקופית 16 - להסביר את החשיבות של הפעילות הגופנית ואיך ניתן לשלב אותה בחיי היום יום, להדגיש שצריך לפנות זמן לכך.

שקופית 17 - דוגמאות: כאבי לילה- כאב שמעיר משינה, שינוי בהרגלי השינה, כאב חד צדדי- דורש בירור, דימום וסתי חריג- גם יתר וגם ללא.

שקופית 18: ילקוטים- שאסור שיהיו יותר מ-15% ממשקל הילד,

רצועות מהודקות על שתי הכתפיים, שלא ירד מגובה המותן,

צריך להתאים אותו במהלך השנה למידות הילד.

תודה בהצלחה!



**כואב
לך?
פיזיו
תרפיה
הבחירה
הראשונה**