

ערכה את המדור: ד"ר סמדר פלג BPT, PhD

במדור זה מובאים בתרגום לעברית תקצירי מאמרים אשר פורסמו בכתבי עת בעולם. על-פי הסכמי זכויות היוצרים של כתבי העת המפרסמים בגישה הפתוחה ('open access') אין צורך בהסכמה של מערכות כתבי העת הללו לתרגום ופרסום התקצירים בעברית. באשר לתקצירים שהובאו מתוך כתבי עת שאינם בגישה הפתוחה, מערכת כתב העת של העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל קיבלה אישור רשמי לפרסם את התקציר המתורגם לעברית מעורכי כתבי העת האלה.

במדור שלפנינו מובאים שני תקצירים של עבודות של חוקרים מחו"ל, ובהמשך - תקצירים של שני מאמרים שמבוססים על מחקרים שהובילו עמיתי ועמיתות מחקר מישראל. יש לציין כי מערכת כתב העת שלנו אחראית על תרגום התקצירים ועל כל שגיאה או שינוי בתוכנם שנגרמו עקב תהליך התרגום מאנגלית לעברית.

קול קורא: נשמח שקוראי כתב העת יפנו את תשומת ליבנו למאמרים עדכניים אשר הופיעו בספרות העולמית ואשר עשויים לעניין את ציבור הקוראים שלנו. **במיוחד נשמח לפרסם כאן תקצירי מאמרים שפורסמו בכתבי עת בעולם, אשר עמיתים מישראל היו שותפים בהכנתם.**

ההתערבות. נערך חיפוש במאגרי מידע: Pubmed, Cochrane ו-PEDro. הופעל סולם PEDro כדי להעריך את האיכות המתודולוגית של המחקרים שנמצאו. במקרה של דמיון באוכלוסיות ובמדדי התוצאה בשני מחקרים לפחות, נעשתה מטה-אנליזה (MA). 16 מחקרים נכללו במטה-אנליזה. באוכלוסייה המבוגרת (elderly people), קבוצת FM שיפרה משמעותית את ההליכה, את שיווי המשקל, את הניידות ואת איכות החיים בשלושה מארבעה מחקרים שנבחרו. המטה-אנליזה הראתה הבדלים משמעותיים בין ההתערבויות על פי

מדד Timed up and go test

[Cohen's d = -1.14, 95% CI (-1.78, -0.49), p = 0.0006] על פי שלושה מחקרים שנבדקו FM שיפרה באופן משמעותי את הכאב, את שיווי המשקל התפקודי ואת תפיסת המאמץ של נבדקים עם כאב ממקור צווארי או ממקור גבי או עם כאב בחגורת הכתפיים. FM הדגימה הפחתה ברמת הכאב, במידת המוגבלות ועלייה באיכות חיים ומודעות אינטרוספטיבית (interoceptive awareness) בשלושת המחקרים שנעשו בקרב נבדקים עם כאבי גב תחתון כרוניים.

בנבדקים עם טרשת נפוצה נצפה שיפור ביכולת התפקוד בשני מחקרים שנמצאו. אולם במטה-אנליזה לא נמצא הבדל משמעותי במרכיב התפקוד (p=0.97) ובמרכיב השליטה (p=0.82) על פי מדד חוללות עצמית בטרשת נפוצה

Effects of the Feldenkrais Method as a Physiotherapy Tool: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

Berland, R., Marques-Sule, E., Marín-Mateo, J. L., Moreno-Segura, N., López-Ridaura, A., & Sentandreu-Mañó, T.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022: 19(21), 13734

<https://doi.org/10.3390/ijerph192113734>

ההשפעות של שיטת פלדנקרייז ככלי בארגז הכלים של הפיזיותרפיסט: סקירה שיטתית ומטה-אנליזה של ניסויים אקראיים מבוקרים

תקציר

שיטת פלדנקרייז (Feldenkrais Method - FM) מבוססת על לימוד דפוסי תנועה אלטרנטיביים, הנעשים בצורה אקטיבית ומודעת, ועשויה לסייע בטיפול הפיזיותרפיה. סקירה שיטתית זו נועדה לזהות את האוכלוסיות והמצבים שעבורם ניתן להשתמש בשיטת פלדנקרייז בפיזיותרפיה ולקבוע את דרכי

שיטת מחקר: מחקר משולב-שיטות שכלל סקר ארצי וראיונות מובנים למחצה בקבוצות מיקוד.

משתתפים: 20 מנהלי היחידות ללימודים קליניים מאוניברסיטאות באוסטרליה שהיו להם בוגרים בתוכניות פיזיותרפיה בשנת 2017 השיבו לסקר (שיעור של 95% עם נתונים על 2,000 סטודנטים. 12 מנהלי היחידות ללימודים קליניים השתתפו בקבוצות המיקוד.

תוצאות: נמצא כי 44% מבוגרי הפיזיותרפיה באוסטרליה בשנת 2017 השלימו התנסות קלינית של חמישה שבועות במכונים פרטיים. ההתנסות במכונים הפרטיים נתפסה כבטוחה ומועילה עבור הסטודנטים, המכונים והאוניברסיטאות. הסיכונים העיקריים שזוהו על ידי מנהלי היחידות ללימודים קליניים היו קשורים לאיכות ולעקביות של ההתנסות הקלינית ולא לסיכונים לשירות או למטופלים. החסמים העיקריים שדווחו היו עלויות הזמן (הן למדריכים הקליניים והן למנהלי היחידות ללימודים קליניים באוניברסיטה) ואובדן כושר ההשתכרות הנתפס. מנהלי היחידות ללימודים קליניים הדגישו שהקדשת יותר זמן, תמיכה ומשאבים בקלינאים המדריכים במסגרות הפרטיות תאפשר להם להפחית סיכונים ולהתגבר על מחסומים ובכך להגדיל את מספר מקומות ההתנסות ואיכותם.

מסקנה: על ידי עבודה משותפת, אוניברסיטאות ופיזיותרפיסטים פרטיים יכולים לשפר ולטייב את איכות ההתנסויות הקליניות במסגרת מרפאות פרטיות.

מילות מפתח: חינוך קליני, שיטות מחקר משולבות, פיזיותרפיה, מרפאות פרטיות

עם (Multiple Sclerosis Self-Efficacy Scale). בנבדקים עם מחלת פרקינסון נמצאו השפעות משמעותיות על איכות החיים ועל בדיקות תפקודיות בשני מחקרים.

לסיכום, נמצא כי ל-FM יש השפעות טיפוליות הדומות לאלה של טכניקות פיזיותרפיה אחרות בקרב חולים עם כאבים בעמוד השדרה. נוסף על כך, נמצא שיפור בניידות ובשיווי המשקל בקרב קשישים ואנשים עם מחלות ניווניות של מערכת העצבים (neurodegenerative diseases).

מילות מפתח: קשישים, פלדנקרייז, טרשת נפוצה, כאבים במערכת שריר-שלד, מחלת פרקינסון, פיזיותרפיה

Clinical placements in private practice for physiotherapy students are perceived as safe and beneficial for students, private practices and universities: a national mixed-methods study

Peiris, C. L., Reubenson, A., Dunwoodie, R., Lawton, V., Francis-Cracknell, A., & Wells, C.
Journal of Physiotherapy, 2022: 68(1), 61-68

<https://doi.org/10.1016/j.jphys.2021.12.007>

התנסויות קליניות בפרקטיקה פרטית לסטודנטים לפיזיותרפיה נתפסים כבטוחים ומועילים עבור הסטודנטים, המרפאות הפרטיות והאוניברסיטאות: מחקר ארצי משולב-שיטות

תקציר

שאלות: מהו ההיקף ומהם המאפיינים של שיבוץ קליני בפרקטיקה פרטית לסטודנטים לפיזיותרפיה? כיצד תופסים מנהלי היחידות ללימודים קליניים באוניברסיטאות את היתרונות, הסיכונים, החסמים והגורמים המאפשרים של התנסויות קליניות בפרקטיקה פרטית עבור סטודנטים לפיזיותרפיה? מה מידת ההכשרה המתאפשרת ומה מידת התמיכה שניתנת במסגרת המרפאות הפרטיות?

לכווץ את שרירי ריצפת אגן במהלך שיעורי פילאטיס, סבלו פחות מדליפת שתן ובדרגת חומרה נמוכה יותר לעומת קבוצת הביקורת.

רוב הנשים שביצעו תרגילי פילאטיס כיווצו בצורה נכונה את שרירי ריצפת האגן שלהן. עם זאת, לא הייתה התכווצות מרצון של השרירים במהלך תנועת הרגליים. חשיפה להנחיות מילוליות חוזרות ונשנות לכווץ שרירי ריצפת אגן, לאורך זמן, עשויה להוביל לשיפור במודעות הנשים לגבי יכולתן לכווץ שרירים אלו. הוראות מילוליות לכווץ שרירי ריצפת האגן נמצאו יעילות בהפחתת דליפת שתן.

מילות מפתח: דליפת שתן, ריצפת אגן, בריאות האישה

The Perception of Pelvic Floor Muscle Function amongst Exercising Women Who Are Repeatedly Instructed to Contract Their Pelvic Floor Muscles

Dar D., Saban TS.

HealthCare (Basel), 2022 10(9): 1768

<https://www.mdpi.com/2227-9032/10/9/1768>

המודעות לגבי יכולת כיווץ שרירי ריצפת האגן בקרב נשים מתעמלות שמקבלות הוראות מילוליות לכווץ את שרירי ריצפת האגן שלהן

תקציר

במחקר זה, נבדקה המודעות לגבי היכולת לכווץ את שרירי ריצפת האגן (pelvic floor muscles) בקרב נשים המקבלות הנחיות מילוליות חוזרות במהלך שיעורי ההתעמלות. נוסף על כך, הוערכו השכיחות והחומרה של דליפת שתן במאמץ.

המחקר כלל 46 נשים (גיל ממוצע $48(\pm 8.6)$), שהשתתפו בקביעות בשיעורי פילאטיס שבהם ניתנה הדרכה חוזרת ונשנית לכווץ את שרירי ריצפת האגן ("קבוצת הדרכה": $N = 22$) או לא (קבוצת הביקורת: $N = 24$). תפקוד שרירי ריצפת אגן הוערך באמצעות מכשיר אולטרסאונד טרנס-בטני במנוחה ובכיווץ שרירי ריצפת האגן, בשכיבת פרקדן בקרוס ובשכיבת פרקדן עם קירוב הברך לכיוון החזה. במקביל, המשתתפת תיארה את הערכתה האישית לגבי היכולת שלה לכווץ את שרירי ריצפת האגן. נעשה שימוש גם בשאלון דליפות שתן (The International Consultation on Incontinence Questionnaire - Short Form).

רוב הנשים (80%) כיווצו את שרירי ריצפת אגן בצורה נכונה במנוחה (העלאת בסיס שלפוחית השתן כלפי מעלה בבדיקת אולטרסאונד), עם זאת, 95% לא ביצעו כיווץ מרצון של שרירי ריצפת אגן במהלך תנועת הרגליים לכיוון החזה, ללא הבדלים בין הקבוצות. מודעות גבוהה יותר של יכולת כיווץ נמצאה ב"קבוצת ההדרכה" בעת ביצוע כפיפת ברך לכיוון החזה ללא הוראה מילולית ספציפית. נשים שקיבלו הוראה

תוצאות: 74% מקבוצת החולים שעברו תוכנית שיקום מובנית עמדו בהמלצות ארגון הבריאות העולמי לביצוע פעילות גופנית שבועית ורק 34% מהם המשיכו לעשן, זאת בהשוואה לקבוצת החולים שלא השתתפו בשיקום, מהם רק 39% עמדו בהמלצות לפעילות גופנית, ו-71% המשיכו לעשן ($p=0.008$). רמת ההשתתפות הפעילה ושימורה בתחומי הפעילות (פנאי-חברתי ופנאי-פיזיקלי גבוה) היו גבוהים יותר בקבוצת החולים שעברו שיקום ($p \leq 0.001$). לא נמצא הבדל בין הקבוצות בביצוע TUG ובכוח אחיזה.

מסקנות: בהשוואה בין אנשים לאחר אוטם לב ראשון שבחרו לעבור שיקום ובין אלה שלא עברו שיקום נמצא ששימור ההשתתפות הפעילה גבוה יותר וניהול גורמי הסיכון למחלת לב טוב יותר בקרב אלו שעברו שיקום.

מילות מפתח: מחלת לב כלילית, תוכנית לשיקום הלב, ההשתתפות, פעילות, שימור

Active Lifestyle Post First Myocardial Infarction: A Comparison between Participants and Non-Participants of a Structured Cardiac Rehabilitation Program

Wainer Shlomo R., Kizony R., Nahir M., Grosman-Rimon L., and Kodesh E.

Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19(6): 3617

<https://doi.org/10.3390/ijerph19063617>

מידת ההשתתפות בחיי היומיום לאחר אירוע אוטם שריר הלב והשוואתה בין חולים שהשתתפו או לא השתתפו בתוכנית שיקום לב מובנית

תקציר

לאחר אוטם שריר הלב עלולים להיפגע תפקודים גופניים, נפשיים וקוגניטיביים הגורמים לירידה בהשתתפות החברתית ובאיכות החיים של החולה. עידוד לשימור אורח חיים בריא, אימוץ הרגלי פעילות גופנית וחזרה להשתתפות בקהילה מהווים חלק ממטרות היעד של התוכניות לשיקום הלב.

מטרת המחקר הייתה להעריך ולהשוות את מידת ההשתתפות הפעילה ושימורה 6-10 חודשים לאחר אוטם בשריר הלב בחולים שהשתתפו בתוכנית לשיקום הלב מובנית ובין חולים שלא השתתפו בתוכנית שיקום.

שיטות: 71 חולים שעברו אוטם ראשון במרכז הרפואי "העמק" בעפולה גויסו למחקר, מתוכם 38 חולים עברו שיקום לב מובנה ו-33 לא עברו שיקום. הערכת שימור ההשתתפות בפעילות פנאי עם דרישה פיזית גבוהה (פנאי-פיזי גבוה) ופעילות פנאי חברתיות-תרבותיות (פנאי-חברתי) נעשתה באמצעות Activity Card Sort-ACS. הערכת מידת הפעילות הגופנית בשבוע האחרון נעשתה באמצעות שאלון (Physical Activity Questionnaire-IPAQ). נוסף על כך נמדדו TUG) Timed Up & Go) וכוח אחיזה מרבי.