

ערכה את המדור: ד"ר סמדר פלג PhD, BPT

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 נוקטים את הגישה הפתוחה, מערכת כתב העת של העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל קיבלה מעורכי כתבי העת האלה אישור רשמי לפרסם את התקציר המתורגם לעברית. במדור שלפנינו מובאים תקצירים של ארבעה מאמרים שמבוססים על מחקרים שהובילו עמיתי ועמיתות מחקר מישראל. יש לציין כי מערכת כתב העת 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 תקצירי מאמרים שפורסמו בכתבי עת בעולם, ואשר עמיתים מישראל היו שותפים בהכנתם.**

נוסף על כך, כיוון שבמאמרים המפורסמים בכתבי עת הנוקטים גישה פתוחה זכויות היוצרים הן של הכותבים עצמם, נשמח לפרסם במלואם תרגום לעברית של מאמרים שפורסמו בכתבי עת אלה, ובלבד שיהיו רלוונטיים לציבור העוסקים בפיזיותרפיה בישראל ושכל השותפים לכתובת המאמר נתנו הסכמתם לכך.

מטרה: לבחון את הישימות והיעילות של אימון גופני מרחוק, בהנחיה מקצועית בזמן אמת באמצעות וידאו, בקרב מבוגרים מעל גיל 65.

שיטה: חיפוש בתשעה מאגרי מידע וחיפוש ידני הושלמו במרץ 2025. נכללו מחקרי התערבות אקראיים-מבוקרים שבדקו את הישימות או היעילות של אימון גופני מרחוק, המועבר על ידי איש מקצוע בזמן אמת, באמצעות וידאו. שני חוקרים סקרו באופן עצמאי את המחקרים, חילצו נתונים והעריכו את איכותם המתודולוגית. מטה-אנליזת בוצעו באמצעות מודלים של השפעה אקראית, והמסקנות העיקריות התבססו על המחקרים באיכות המתודולוגית הגבוהה.

תוצאות: החיפוש הניב 41,659 תוצאות. לאחר הליך סינון קפדני נותרו 28 מחקרים שנכללו בנייתוח הנתונים (n=2086). מוצגים הנתונים של 18 המחקרים באיכות המתודולוגית הגבוהה (7 בסיכון נמוך ו-11 בסיכון מתון להטיית תוצאות). שיעור ההשתתפות הממוצע באימונים עמד על 79.7%, והשיעור הממוצע של המשתתפים שהשלימו את התוכנית היה 92.8%. שיעור האירועים החריגים בתוכניות האימון מרחוק היה דומה לזה של קבוצות הביקורת. בהשוואה להיעדר

Feasibility and effectiveness of physical exercise for older adults delivered remotely via videoconferencing – Systematic review and Meta analysis

Adi Toledano-Shubi, Amy Lauren Shapira, Rotem Fuchsman, Ronit Marco, Hagit Hel-Or, Hilla Sarig Bahat

Age and Ageing, Volume 54, Issue 6, June 2025, afaf171

<https://doi.org/10.1093/ageing/afaf171>

הישימות והיעילות של אימון גופני למבוגרים באמצעות מפגשי וידאו מרחוק – סקירה שיטתית ומטה-אנליזה

תקציר

רקע: פעילות גופנית היא גורם מרכזי בקידום הזדקנות מיטבית. אימון מרחוק, באמצעות וידאו, המועבר על ידי איש מקצוע, מאפשר לאנשים מבוגרים לקחת חלק בפעילות גופנית מובנית ומונגשת.

בחוט השדרה; ו-ג) יכולת החיזוי של כאב כרוני שנתיים לאחר פגיעה בחוט השדרה, על ידי תסמינים פוסט-טראומטיים וחומרת הכאב בחמשת החודשים הראשונים לאחר הפגיעה.

מבנה המחקר: מחקר-אורך עם מעקב בן שנתיים, אשר בוצע על אנשים עם פגיעה בחוט השדרה אשר אושפזו במחלקה לשיקום נוירולוגי (N=65). מדדי התוצאה כללו תסמיני PTSD וכאב שהוערכו חודש וחצי (T1), שלושה חודשים (T2) וחמישה חודשים (T3) לאחר הפגיעה בחוט השדרה. הימצאות כאב כרוני הוערכה 24 חודשים לאחר הפגיעה (מעקב).

תוצאות: 75% מן המשתתפים דיווחו על כאב כרוני בתקופת המעקב. חומרת הכאב ב-T1 ו-T2 ניבאה תסמיני PTSD ב-T2 ו-T3, בהתאמה.

תסמיני PTSD ב-T2 ניבאו את חומרת הכאב ב-T3. אנשים עם כאב כרוני בתקופת המעקב דיווחו על יותר תסמיני PTSD ב-T1, T2 ו-T3 לעומת אלו ללא כאב. מודל רב-משתני הניב שני מסלולים עקיפים בעלי מובהקות סטטיסטית: א) תסמיני PTSD ב-T1 ניבאו את חומרת הכאב הכרוני בתקופת המעקב דרך תסמיני PTSD ב-T2 ו-T3, ו-ב) חומרת הכאב ב-T1 ניבאה את חומרת הכאב הכרוני במעקב דרך חומרת הכאב ב-T2 ו-T3.

מסקנות: גם כאב וגם PTSD בשלב האקוטי שלאחר הפגיעה בחוט השדרה מהווים משתנים מנבאים לכאב כרוני שנתיים לאחר מכן. PTSD וכאב כרוני מציגים קשר הדדי מורכב לאורך זמן, התורם לכרוניות של הכאב. זיהוי אנשים בסיכון ויישום התערבויות המכוונות הן לכאב והן לתסמיני PTSD בשלב האקוטי עשויים למנוע את הכרוניפיקציה של הכאב ושל PTSD.

מילות מפתח: פגיעה חריפה בחוט השדרה; כאב כרוני; הפרעת דחק פוסט-טראומטית

התערבות, אימון מרחוק באמצעות וידאו הוביל לשיפור מובהק בפרמטרים האלה:

- ◆ תפקוד גופני (SMD=0.82; 95% CI 0.46-1.19; P<0.00001)
- ◆ כוח שריר (SMD=0.86; 95% CI 0.46-1.26; P<0.0001)
- ◆ מצב רגשי (SMD=0.72; 95% CI 0.35-1.09; P=0.0001)
- ◆ איכות חיים (SMD=0.61; 95% CI 0.19-1.03; P=0.004)

בהשוואה לאימונים שאינם באמצעות וידאו, נמצאה יעילות דומה בכל מדדי התוצאה.

מסקנות: אימון גופני מרחוק באמצעות וידאו נמצא בטוח, ישים ויעיל לשיפור התפקוד הגופני, כוח השריר, המצב הרגשי ואיכות החיים בהשוואה להיעדר התערבות. כמו כן, נמצא כי הוא שקול בכל ממדי היעילות והשימויות לדרכי אימון אחרות.

מילות מפתח: אימון מרחוק; וידאו-קונפרנס; רפואה-מרחוק; אוכלוסייה מבוגרת; סקירה שיטתית; מטה-אנליזה

Predicting chronic pain two years following a spinal cord injury: Longitudinal study on the reciprocal role of acute pain and PTSD symptoms

Ginzburg, K., Greener, H., Bondi, M., Zeilig, G., & Defrin, R.

The Journal of Spinal Cord Medicine (2025), 48(3), 405-414

doi: 10.1080/10790268.2024.2361552

ניבוי כאב כרוני שנתיים לאחר פגיעה בחוט השדרה: מחקר-אורך על התפקיד ההדדי של כאב אקוטי ותסמיני הפרעת דחק פוסט-טראומטית

תקציר

מטרות המחקר: לבחון את: א) התפתחות תסמינים פוסט-טראומטיים (PTSD) וכאב במשך חמישה חודשים לאחר פגיעה בחוט השדרה; ב) ההשפעות הדו-כיווניות של תסמינים פוסט-טראומטיים וכאב במשך חמישה חודשים לאחר פגיעה

הליך bootstrap א-פרמטרי, שחשף כי לגברים היו מקדמי קורלציה כלליים גבוהים משמעותית בהשוואה לנשים.

מסקנות: העקביות של הממצאים העיקריים, הן באשר למין המשתתפים והן באשר ליחסי הכוח השונים, תומכת בשימוש בפרוטוקול הנוכחי. סדר הכוח שנצפה ($U > F > R > E$) עשוי לסייע לקלינאים בקביעת יעדים מקדמיים של חזרה לתפקוד לאחר שיקום שורש כף היד.

מילות מפתח: שורש כף היד; כפיפה; פשיטה; דוויאציה אולנרית; דוויאציה רדיאלית; איזוקינטי

Concealment of Parkinsons disease prevalence and impact on health and quality of life

Naamneh-Abuelhija, B., Kafri, M., Kestenbaum, M., Giveon, S., Kamah, S., Shved, S., & Yogev-Seligmann, G.

Scientific Reports (2025), 15(1), 7551

DOI: 10.1038/s41598-025-91579-8

הסתרת המחלה בקרב חולי פרקינסון: שכיחות והשפעה על בריאות ועל איכות חיים

תקציר

רקע: הסתרת המחלה במצבים כרוניים היא אסטרטגיית התמודדות מוכרת שמטרתה להפחית סטיגמטיזציה ואפליה ולאפשר לחולים לנהל חיים "רגילים" בחברה. עם זאת, הסתרה נקשרת עם תוצאות שליליות במדדי הבריאות, התפקוד ואיכות החיים, וכן עם תחושות של תשישות ובדידות. נוסף על כך, להסתרת אבחנה יש השפעה שלילית על התנהגויות של ניהול עצמי. במחלת פרקינסון (Parkinson's disease) הידע הקיים לגבי ההיבטים השונים של תופעת ההסתרה הוא מוגבל. הבנה מעמיקה יותר של הגורמים להסתרה ושל השלכותיה עשויה לסייע בפיתוח אסטרטגיות ותומכות לאנשים הבוחרים להסתיר את האבחנה.

Isokinetic Strength Profile of the Wrist Muscles: A Study of Healthy Women and Men

Peleg, S., Shemy, E., Arnon, M., & Dvir, Z.

Journal of Functional Morphology and Kinesiology (2025), 10(4), 377

doi: 10.3390/jfmk10040377

פרופיל חוזק איזוקינטי של שרירי שורש כף היד: מחקר על נשים וגברים בריאים

תקציר

מטרה: בספרות האיזוקינטית הוקדשה תשומת לב מוגבלת יחסית לשרירים המניעים את שורש כף היד. לכן, מטרת מחקר זה הייתה להציג פרופיל איזוקינטי של שרירים אלה הכוללים את ה-*flexors* (F), ה-*extensors* (E), ה-*UD* (ulnar deviators), וה-*RD* (radial deviators).

שיטה: בקרב 40 משתתפים בריאים (20 נשים ו-20 גברים) נבדקו בצד הדומיננטי ה-*F*, *E*, *UD* וה-*RD* באופן קונצנטרי (*Con*) ובאופן אקסצנטרי (*Ecc*) תוך שימוש במהירות זוויתית יחידה של 90 מעלות/שנייה.

תוצאות: גברים היו חזקים משמעותית מנשים הן במבחנים הקונצנטריים והן במבחנים האקסנטריים כפי שמצביעים הן הייצוג האבסולוטי (Nm) והן הייצוג המנורמל למשקל הגוף (Nm/kgbw). עם זאת, יחס הכוח נשים/גברים המנורמל למשקל הגוף ($8.0\% \pm 78.6$) היה גבוה משמעותית מיחס הכוח המוחלט ($6.6\% \pm 64.1$) הן במבחנים הקונצנטריים והן במבחנים האקסצנטריים, וללא קשר לייצוג (מוחלט או מנורמל). קבוצת השרירים U הייתה קבוצת השרירים החזקה ביותר, ואחריה הקבוצות F, R ו-E. הדירוג הזה היה משמעותי מאוד מבחינה סטטיסטית. יחסי הכוח האקסצנטריים/קונצנטריים, E/C_F ו- E/C_U , היו גבוהים משמעותית אצל גברים לעומת נשים, ללא הבדלים ניכרים ביניהם עבור E/C_E ועבור E/C_R . ניתוח קורלציה, שכלל את כל זוגות מדדי התוצאה האיזוקנטים הבסיסיים (לדוגמה: מומנט מקסימלי של F_{con}), נעשה עבור המשתנה מין באמצעות

מסקנות: על אנשי מקצועות בריאות להיות מודעים הן לשכיחות הסתרת האבחנה במחלת פרקינסון והן להשפעותיה השליליות על צורכיהם הרגשיים של המטופלים ועל קידום התנהגויות בריאות. נוסף על כך, על הנוירולוגים המאבחנים למסור את האבחנה ברגישות, לדון בהשלכות האבחנה, לשמר דיאלוג פתוח על תופעת ההסתרה ולהמליץ על שיתוף בני המשפחה. התערבויות שמטרתן הפחתת הסטיגמה בקרב אוכלוסייה זו עשויות להניב תועלות משמעותיות בהיבטים הרגשיים של איכות החיים.

מילות מפתח: גילוי מחלה; מחלת פרקינסון; איכות חיים; תמיכה חברתית; סטיגמה

שיטות: ערכנו מחקר-חתך (cross-sectional) לבחינה של הסתרת האבחנה בקרב אנשים עם מחלת פרקינסון על ידי בדיקת שיעורי ההסתרה ויחסי הגומלין בין ההסתרה ובין משתנים חברתיים-דמוגרפיים, התנהגויות של ניהול עצמי, סטיגמה, תמיכה חברתית ואיכות חיים. איסוף הנתונים נעשה במרפאה להפרעות תנועה או בביתם של המשתתפים, בהתאם להעדפתם. 150 אנשים עם מחלת פרקינסון ענו על שאלונים שבחנו את גילוי האבחנה שלהם, נתונים חברתיים-דמוגרפיים, חומרת המחלה, התנהגויות של ניהול עצמי (ידע, אקטיבציה, פעילות גופנית), סטיגמה, תמיכה חברתית ואיכות חיים הקשורה לבריאות (Health-Related Quality of Life - HRQoL). נערכה השוואה בין החולים המסתירים את האבחנה לחולים שאינם מסתירים אותה, ונבדקו קשרים בין גילוי האבחנה, הסטיגמה, התמיכה החברתית והיבטים רגשיים של HRQoL באמצעות מודלים של תיווך.

תוצאות: כמעט רבע מהמשתתפים (22.7%) מסתירים את אבחנת המחלה מבני משפחתם. המסתירים היו ברובם נשים, מוסלמים, דתיים וללא השכלה אקדמית, בהשוואה למגלים. למסתירים היו רמות נמוכות יותר של אקטיבציה של מטופל ותמיכה חברתית; הם עסקו פחות בפעילות גופנית וחוו רמות גבוהות יותר של סטיגמה. נמצא כי להסתרה הייתה תרומה כוללת מובהקת לירידה במדדים הרגשיים של HRQoL, המתווכת על ידי רמות גבוהות יותר של סטיגמה אך לא על ידי תמיכה חברתית.