

שיקום ריאות - אימון גופני מותאם לחולי ריאות כרוניים

נעמי טוביה, אורנה יריב
פיזיותרפיה, בית חולים לניאדו, ישראל

מחבר:

גב' נעמי טוביה, פיזיותרפיסטית מוסמכת החל מ-1977. התמחות: נשימת, נוירולוגיה. מדריכה קלינית. מנהלת מחלקת פיזיותרפיה בבית חולים לניאדו.

גב' אורנה יריב, בעלת תואר ראשון בפיזיותרפיה. התמחות נשימתית, מאמנת מוסמכת חדרי כושר, מומחית באורטופדיה.

הקדמה:

בתקופה האחרונה נפתחות בארץ תוכניות שיקום לחולים הסובלים ממחלת ריאות כרונית. תוכניות אלו מבוססות על ראיות מדעיות ועילותן הקלינית מוכחת. חשוב שאוכלוסיית הפיזיותרפסטים תכיר את הנושא ותיישם את עקרונות האימון הגופני בתהליך החשיבה הקלינית, בקביעת מטרות ותוכניות טיפול.

פירוט ההרצאה:

יינתן פירוט והסבר לגבי השינויים הפיזיולוגיים המתרחשים במבנים אנטומיים שונים (ריאות, לב, כלי הדם ושרירים) בעקבות אימון גופני ספציפי. אימון גופני זה גורם לשינויים בסף האנאירובי. בדרך זו מביאים לשיפור ניכר ואיכות חיים באותם חולים. ההרצאה תלווה בהצגת מחקרים המוכיחים את יעילותו של האימון הגופני הנמדדת בשיפור מרחק ההליכה, ירידה בימי האשפוז ושיפור באיכות חיים. יינתן דגש לתוכנית השיקום בבית חולים לניאדו.

השלכות קליניות:

מומלץ שהפיזיותרפיסטים יישמו את עקרונות האימון הללו במהלך הטיפול הפיזיקלי במטופל הסובל ממחלת ריאות כרונית, גם מחוץ למסגרת מאורגנת של שיקום ריאות.

מילות מפתח:

שיקום ריאות, סקירת מחקרים קליניים, שינויים פיזיולוגיים, תוכנית שיקום