

# שיעול

דף זה הוכן עבורכם לצורך מתן קווים מנחים לפיזיותרפיה נשימתית.

שיעול הוא תלונה שכיחה ביותר, ופועל כמנגנון הגנה חשוב וטבעי של הגוף לפינוי הפרשות ממערכת הנשימה. לאחר ניתוח או בזמן מחלה נחלש רפלקס השיעול ויכולת פינוי הכיח יורדת. זאת בשל ירידה בניידות, הרדמה וכאבים. כאשר הכיח לא יוצא, נוצרת קרקע פורייה להיווצרות דלקת. את הכיח שנפלט בשיעול ניתן לפלוט החוצה או לבלוע - בבליעה הכיח יצא דרך מערכת העיכול.

## מהו שיעול "טוב"?

שיעול חזק, אשר בכוחו להעלות את הכיח מדרכי הנשימה החוצה (ממערכת הנשימה). גם לאחר ניתוח כאשר הילד כאוב - עדיין כדאי לעודד שיעול. יש חשיבות גדולה להוצאת הכיח ועל ידי כך למנוע סיבוכים במערכת הנשימה. כדי להפחית כאב באזור הניתוח ניתן לקחת כרית, להחזיקה על האזור הכאוב ולקבעו. **חשוב לא לוותר!** הכאב ירד בהדרגה. אין חשש מנזק לתפרים.

## הפעלה:

פעילות גופנית חשובה לכל מערכות הגוף. פעילות גופנית מסייעת באורור הריאות, זרימת דם, שמירה על תנועתיות וכוח שרירים. יש לעודד את הילד בהתאם ליכולותיו לפעילות גופנית דרך משחק.



משחקים המעודדים אורור ריאות:

- 👍 הפרחת בועות סבון
- 👍 משרוקיות
- 👍 צפצפות
- 👍 הפרחת בועות בכוס מים עם קש
- 👍 שבשבות
- 👍 משחקי כדור
- 👍 הליכה, עליה וירידה במדרגות

## מתן אינהלציה:

אינהלציה הינה טכניקה למתן תרופה בשאיפה ישירות למערכת הנשימה.

- 👍 כדי שמתן התרופה יהיה יעיל כדאי להקפיד על הכללים הבאים:
- 👍 יש להושיב את הילד (אם מדובר בתינוק-ישיבה תמוכה).
- 👍 חשוב לוודא כי יוצאים אדים מן המכשיר וניתן לראותם.
- 👍 זמן מתן האינהלציה: בין 5-10 דקות או עד גמר התרופה.

אנשאת את לאתן

שירות הפיזיותרפיה - מרכז שניידר לרפואת ילדים  
טלפון: 03-9253695

# פעילות גופנית - כמו אויר לנשימה

## פעילות גופנית משפרת עבודת הלב והריאות

ככל שילד פעיל יותר, הוא מאוורר את הריאות יותר- אוורור טוב יותר של הריאות מאפשר יותר מעבר של חמצן לדם, ומונע הצטברות חיידקים בתוך הריאות. ילדים שעוסקים באופן שגרתני בפעילות גופנית משתמשים בצורה יעילה יותר בחמצן שהם צורכים.

## פעילות גופנית תורמת ליציבה נכונה

כאשר ילדים פעילים יותר פיזית שריריהם מתחזקים, ביניהם שרירים המייצבים ומחזקים את הגוף - שרירי גו ובטן. כאשר שרירים אלו חזקים הם מורידים עומס מעמוד השדרה ובטווח הארוך יפחת הסיכוי לכאבי גב. כאשר הגב זקוף ופעילות השרירים מאוזנת - אוורור הריאות טוב יותר.

## פעילות גופנית עוזרת בשמירה על המשקל

מלבד העובדה הידועה כי פעילות גופנית גורמת להוצאת קלוריות ובכך מורידה את הסיכוי להשמנה, ילדים פעילים הינם בעלי חילוף חומרים טוב יותר גם בשעת המנוחה. ילד פעיל משתמש בשומנים שגופו צורך לצרכי אנרגיה. פעילות גופנית בונה עצם, במיוחד בגילאים צעירים. ילדים מומלצת פעילות גופנית שיש בה קפיצות, מכיוון שפעילות זו מזרזת בניית עצם ומחזקת אותה.



## כיצד ניתן לעודד את ילדך להיות יותר פעיל גופנית?

- 👍 בילוי בגן שעשועים/גיימבורי
- 👍 חוג ספורט (שחייה, ג'ודו, התעמלות וכו')
- 👍 רכיבה על אופניים
- 👍 עליית מדרגות ולא מעלית.
- 👍 כדאי להימנע עד גיל 6 מדחיקת משקולות.

## אסטמה ופעילות גופנית

הורים לילדים הסובלים ממחלת האסטמה נוטים לחשוב כי האסטמה אינה מאפשרת פעילות גופנית ולכן מונעים אותה מהם. נמצאו הוכחות כי פעילות גופנית מורידה חומרה ושכיחות הופעת ההתקפים, מורידה צורך בשימוש בתרופות ומעלה בטחון עצמי. כאשר האסטמה מטופלת ניתן ורצוי לבצע פעילות גופנית מתונה כגון שחייה והליכה. מומלץ להיוועץ ברופא לגבי אופי הפעילות ודרגת הקושי שלה, והאם יש צורך בטיפול תרופתי מונע.

## קחו בחשבון...

כדי שהפעילות תהיה מהנה ומגוונת וזאת כדי שילדיכם ישתף פעולה וירצה לעסוק בפעילות גופנית, חשוב שזו תהיה מהנה ומניעה לפעולה.

אנשמאכא אכל לאלאן

שירות הפיזיותרפיה - מרכז שניידר לרפואת ילדים  
טלפון: 03-9253695

# מספר נשימות עמוקות

## תרופות להרחבת סימפונות

תרופות להרחבת סימפונות הניתנות באינהלציה (אירובנט, ונטולין, בריקלין, תמיסה היפרטונית, אדרנלין) מומלץ לתת לפני הטיפול הפיזיותרפי כדי לאפשר ניקוז מרבי של דרכי הנשימה.

סטרואידים ואנטיביוטיקה הניתנים באינהלציה מומלץ לתת לאחר הטיפול הפיזיותרפי כדי לאפשר ספיגה מירבית של התרופה לאחר שדרכי הנשימה נוקזו היטב. (בודיקורט, אנטיביוטיקה).

## תנוחות

תינוקות ופעוטות הסובלים מתמט (אתלקטזיס) נרחב של ריאה. אונה שלמה אך אינם מזקקים להנשמה, כדאי להשכיב על צידם כך שהריאה ה"בריאה" כלפי מעלה. תנוחה זו מאפשרת אוורור טוב יותר על ידי ניצול נכון של מנגנון הנשימה הפיזיולוגי. בגיל צעיר בניגוד למנגנון אצל מבוגרים לריאה העליונה יכולת אוורור טובה יותר מאשר לתחתונה לדוגמא: אם קיים תמט משמעותי בריאה השמאלית בתינוק שאינו מונשם, כדאי להשכיבו בין טיפולי הפיזיותרפיה על צידו השמאלי כך שהריאה הימנית "הבריאה" היא העליונה, זאת בתנאי שהסטורציה נשמרת.

## חשוב: במידה וניתן כדאי להשכיב לסירוגין גם על הבטן.



## טיפול פסיבי

במצבים בהם תינוקות ופעוטות סובלים מספזם ניכר בדרכי הנשימה כדאי לשקול מהו העיתוי האופטימלי להתחלת טיפול פיזיותרפי. בגילאים צעירים לא ניתן לבצע טיפול נשימתי תוך שימוש בטכניקות המצריכות שיתוף פעולה של המטופל ולכן נעשה בדרך כלל טיפול פסיבי. טכניקות טיפול פסיביות עלולות במקרים מסויימים לגרום דווקא להחמרת הספזם.

כאשר חל שיפור במרכיב הספזם, הטיפול הפיזיותרפי עשוי בהחלט לסייע בשיפור תסמינים אחרים.

## טיפול אקטיבי

ככל שילד פעיל יותר, הוא מאוורר את הריאות יותר- אוורור טוב יותר של הריאות מאפשר יותר מעבר של חמצן לדם, ומונע הצטברות חיידיקים בתוך הריאות. הדבר נכון גם במצבי חולי, לכן כדאי לעודד פעילות גופנית מותאמת המבוצעת באופן הדרגתי.

לרשמת כל שאילתא

שירות הפיזיותרפיה - מרכז שניידר לרפואת ילדים  
טלפון: 03-9253695