

הילד/ה שלכם מתקשה בפעילויות יומיומיות?

ייתכן שמדובר ביותר מסרבול
או "חוסר קואורדינציה"

פיזיותרפיה להפרעה התפתחותית בקואורדינציה (DCD)

Developmental Coordination Disorder

כל מה שהורים צריכים לדעת
על זיהוי אבחון טיפול



מענה מותאם
לילד



תמיכה, הכוונה
והבנה



כלים מעשיים
להורים



מבוסס ידע מקצועי
ועדכני

מה זה DCD?

DCD היא הפרעה בקואורדינציה המשפיעה על היכולת ללמוד ולבצע תנועות בצורה יעילה ומדויקת. היא אינה קשורה לאינטליגנציה או למחלה, אלא באופן שבו המוח מתכן ומבצע תנועה. הקושי עלול להשפיע על ביצועי היום יום, על ביטחון עצמי, השתתפות חברתית ועל איכות החיים

הידעת?

5%-6% מהילדים בגיל בית הספר מתמודדים עם DCD (גילאי 5-11) ונפוץ משמעותית יותר בקרב בנים, אך קיים גם בקרב בנות. 30%-70% מהילדים יציגו קשיים תפקודיים גם בבגרותם.



כיצד DCD משפיע על היומיום?



- נתקל/ת בקשיים בביצוע תנועות יומיומיות
- מתקשה במיומנויות מוטוריות כגון: קפיצה, רכיבה על אופניים, משחקי כדור וכתביה.
- מעדיף/ה פעילויות בישיבה ומתקשה בספורט.
- נופל/ת, נתקל/ת או מתקשה בשמירה על שיווי משקל

למה חשוב לזהות DCD מוקדם?



זיהוי מוקדם והתערבות מקצועית יכולים לשפר משמעותית את יכולת התנועה של הילד/ה, לחזק את הביטחון העצמי, לתמוך בהשתלבות חברתית ובתפקוד הלימודי. פיזיותרפיה מותאמת אישית מאפשרת לילד/ה לממש את הפוטנציאל ולהתמודד טוב יותר עם אתגרי היומיום

פיזיותרפיה להפרעה התפתחותית בקואורדינציה (DCD)

Developmental Coordination Disorder

כל מה שהורים צריכים לדעת
על זיהוי אבחון טיפול

מה תלמדו במדריך?

4



כלים
להורים

מה אפשר לעשות
בבית ובבית הספר.

3



איך פיזיותרפיה
מסייעת

כיצד הטיפול יכול
לקדם את הילד.

2



אבחון
והערכה

למה חשוב לפנות
לפיזיותרפיה.

1



סימנים
שכדאי להכיר

כיצד לזהות קשיים
אופייניים.

האם לילד/ה שלך יש DCD?

זיהוי המאפיינים הייחודיים
הוא הצעד הראשון בדרך לסיוע.
אם אתם מזהים סימנים אלו יש לגשת לאבחון

סימנים פיזיים

- נטייה להתקל בחפצים.
- קושי במוטוריקה גסה (קפיצה, ריצה, שיווי משקל) ועדינה (כתיבה, גזירה, רכיסת כפתור)
- עיכוב ברכישת מיומנויות כמו תפיסת כדור, רכיבה על אופניים, קשירת שרוכים

איטיות וקושי בלמידה של תנועות או מיומנויות חדשות

- תנועות איטיות או מעט "מסורבלות"
- הילד נוטה לבצע משימה מוטורית שוב ושוב באותה דרך שגויה, מבלי "לתקן" את התנועה באופן טבעי.
- שימוש מוגבר בראייה בזמן ביצוע מטלות כפיצוי על קשיים בשווי משקל ותחושה עמוקה

היבטים רגשיים וחברתיים:

הימנעות מהשתתפות במטלות הדורשות תכנון תנועה ומאמץ כמו התארגנות בבוקר, פעילות גופנית, שימוש במתקני חצר ומשחקי ספורט. בשל הקשיים לעיתים קיים סף תסכול נמוך ואף דימוי עצמי ירוד.



חשיבות האבחון המוקדם והמענה המקצועי

יש חשיבות רבה באיתור, אבחון וטיפול מוקדמים על מנת לסייע לילד ולקדם אותו כבר בגיל הצעיר.

תהליך האבחון:

האבחון נעשה על ידי צוות רב מקצועי כולל רופא כדי לשלול מצבים רפואיים אחרים. כמו כן לתת מענה לאבחנות נלוות, כמו למשל הפרעת קשב ופעלתנות יתר.

תפקיד הפיזיותרפיסט

הפיזיותרפיסט לוקח חלק משמעותי באבחון בעזרת היכרות עם הילד ומשפחתו, שאלונים ובדיקה מוטורית מקיפה. הבדיקה המוטורית כוללת הסתכלות על תפקוד, הערכת מיומנויות (ריצה, קפיצה, קליעה) ויציבה. לאחר מכן, דירוג הקושי המוטורי לפי אבחון מקובל. על פי תוצאות הבדיקה קובעים תוכנית טיפול מתאימה. בטיפול בפיזיותרפיה לא רק "מחזקים שרירים", אלא מלמדים את הילד אסטרטגיות למידה, מדריכים אתכם ההורים ואת הצוות החינוכי של הילד לתרגול יומיומי והתאמות סביבתיות.

מניעת נזקים משניים:

אבחון מוקדם חיוני למניעת השמנה, ירידה בכושר הגופני ומניעת קשיים רגשיים.



המלצות מעשיות לבית:

יצירת סביבה תומכת

התאמות קטנות בשגרת היום-יום יכולות לסייע לילד/ה להתמודד טוב יותר עם הקשיים ולחזק את תחושת המסוגלות

- **התאמת לבוש:** העדפה של בגדים נוחים ללבישה, נעליים עם סקוטש, וויתור על כפתורים מסובכים. תרגלו כפתורים ושרוכים רק בזמנים רגועים, ולא תחת לחץ היציאה מהבית.
- **מטלות הבית כאימון:** עריכת שולחן או סידור תיק בית ספר הם תרגולים מצוינים לתכנון וארגון מוטורי.
- **ספורט ופנאי:** בשלב ראשון יש עדיפות לספורט אישי (שחייה, רכיבה, אומנויות לחימה) שבו הדגש הוא על יחס אישי, שיפור עצמי והנאה ולא על תחרות קבוצתית. ספורט קבוצתי יכול להתאים עם התאמות (ספורט טיפולי או קבוצה קטנה עם מדריך שמכיר את הקשיים).



התאמות במסגרת הלימודית ובכיתה

הצלחה בלימודים תלויה בהפחתת העומס המוטורי כדי לפנות מקום ללמידה הקוגניטיבית:

- **סידור פינת עבודה:** כפות רגליים שטוחות על הרצפה, גובה שולחן המאפשר תמיכה מלאה של אמות הידיים וכתפיים רפויים.
- **תיק בית הספר:** יש לדאוג לתיק עם רצועות נוחות ותמיכה לגב. מומלץ לא להעמיס משקל רב מדי על התיק.

שיעורי חינוך גופני ופעילות בחצר

בשיתוף הפיזיותרפיסט יש להנחות את המורים לחינוך גופני בדרכים הבאות:

- **השתתפות לפי יכולות:** חשוב להשתתף בשיעורי ספורט למרות הקשיים, יש להתאים את המשימות לילד.
- **פירוק משימות:** חלוקת מיומנות (כמו קפיצה בחבל) לשלבים קטנים מאוד וברי-השגה.
- **הגברת הביטחון:** מתן תפקידי מנהיגות המחזקים את המעמד החברתי ללא קשר לביצוע הפיזי. ניתן לבצע התאמות, למשל להשתמש בכדורי ספוג להפחתת הפחד מפגיעה.



סיכום ומסר של תקווה

לילדכם יש כישרונות ויכולות רבות, עם התאמות נכונות ותמיכה מקצועית, הוא יוכל להתקדם ולהצליח. אבחון וטיפול בגיל צעיר מסייעים משמעותית להתקדם. אל תהססו אנחנו כאן בשבילכם.

מקורות מידע נוספים

קישור לנייר עמדה בנושא איתור אבחון והתערבות בפיזיותרפיה בילד עם DCD, מטעם העמותה לקידום הפיזיותרפיה:

https://www.jipts.com/_Uploads/dbsAttachedFiles/9-17emda.pdf

קישור למסמך המלצות להערכה והתערבות בילדים עם DCD מטעם משרד הבריאות:

https://www.gov.il/BlobFolder/reports/dcd-439420118/he/files_publications_subjects_children-and-adolescents_DCD_439420118.pdf

המידע מונגש מטעם וועדת ההיגוי של קבוצת עניין פיזיותרפיה לילדים - העמותה לקידום הפיזיותרפיה

