

# מדריך קליני להערכת סרקופניה



## שלב 1: סינון ראשוני - שאלון SARC-F

### SARC-F: הכלי לסינון מהיר

שאלון המורכב מ-5 מדדים תפקודיים להערכת סיכון לסרקופניה.

#### חמשת מרכיבי ההערכה



**S - כוח**  
(הרמת 4.5 ק"ג)



**A - עזרה בהליכה**  
(חציית חדר)



**R - קימה מכיסא**



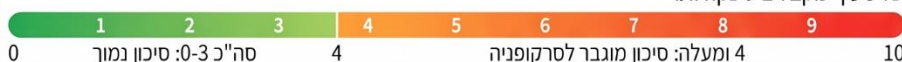
**C - טיפוס מדרגות**  
(10 מדרגות)



**F - נפילות**  
(בשנה האחרונה)

#### ניקוד ופענוח התוצאות

כל סעיף מקבל 0-2 נקודות.



## שלב 2: הערכת סיבולת וניידות (2MWT)

### מבחן הליכה ל-2 דקות (2MWT)

חיזוי המרחק המצופה במטרים לפי נוסחאות מותאמות אישית.



#### נוסחת חיזוי לנשים

$257.177 - (0.723 \times \text{גיל}) - (1.688 \times \text{BMI})$



#### נוסחת חיזוי לגברים

$279.096 - (0.998 \times \text{גיל}) - (1.426 \times \text{BMI})$

## שלב 3: כוח מתפרץ - מבחני MBT

### מבחני זריקת כדור כוח (Medicine Ball Throw)

הערכת כוח פלג גוף עליון במצבים תפקודיים שונים.

| נשים (מוצט) | גברים (מוצט) | סוג המבחן          |
|-------------|--------------|--------------------|
| 2.8-3.5m    | 3.5-4.5m     | Standing (גיל >50) |
| 1.8-2.4m    | 2.5-3.2m     | Seated (גיל >65)   |

## שלב 4: כוח פלג גוף תחתון - 30s STS

### מבחן קימה מכיסא ל-30 שניות

הערכת מספר הקימות המלאות שהמטופל מסוגל לבצע בחצי דקה.

| נשים (טווח נורמה) | גברים (טווח נורמה) | גיל   |
|-------------------|--------------------|-------|
| 11-16             | 12-18              | 65-69 |
| 10-15             | 12-17              | 70-74 |
| 10-15             | 11-17              | 75-79 |
| 9-14              | 10-15              | 80-84 |
| 8-13              | 8-14               | 85-99 |
| 4-11              | 7-12               | 90-94 |

## שלב 5: מדד הזהב האבחנתי - כוח אחיזה (Grip Strength)

### חשיבות קלינית עליונה

כלי דגל לאבחון סרקופניה וסמן מובהק לאריכות ימים (על פי מחקר PURE).

### קווים אדומים קליניים (סיכון גבוה)



**גברים: פחות מ-26 ק"ג | נשים: פחות מ-16 ק"ג.**



סיווג עוצמת האחיזה (בק"ג) לפי גיל ומגדר.



| חלש    | בינוני    | חזק    | מגדר וגיל      |
|--------|-----------|--------|----------------|
| < 28   | 28-44     | > 44   | ** גברים 65-69 |
| < 21.5 | 21.5-35   | > 35   | ** גברים 70+   |
| < 15.5 | 15.5-27   | > 27   | ** נשים 65-69  |
| < 14.5 | 14.5-24.5 | > 24.5 | ** נשים 70+    |

סיכום תחנת שריר שבריריות ומה שבינהם – הערכת סרקופניה ושבריריות. גב' ימית בסון שלימוביץ