

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

שיקום נפגעי שבץ C.V.A - באמצעות ספורט

אירוע מוחי מוגדר כהפרעה בזרימת הדם (הספקת חמצן) למוח, שיכולה לבוא לידי ביטוי בחסימה חלקית או בחסימה מוחלטת.

כתוצאה מכך נגרם נזק לתאי המוח, שגורמים להפרעה פתאומית של תפקודים נוירולוגים, שעלול להסתיים בחולשה חולפת, עקצוץ באחת הגפיים ועד לשיתוק ומוגבלות ואפילו לתרדמת ומוות.

מטרת השיקום להחזיר את המטופל לרמה התפקודית הקודמת עד כמה שניתן.

שיהיה כמה שיותר עצמאי בתפקוד היום יומי ופחות תלוי בסביבה ובמשפחה. לשפר לו את איכות החיים.

אדם שעבר אירוע מוחי סובל מחוסר הפעלה ומחוסר נשיאת משקל של הצד הפגוע (יד ורגל) ולעיתים אף מהזנחת צד נגלקט (neglect), שגורמים עם הזמן לכאבים רבים, לירידה בטווחי התנועה ובמסת העצם. התוצאה תהיה: הגבלה בתפקוד בחיי היום יום וביכולות המוטוריות.

דרך הפעילות הגופנית אנו מעודדים את המטופל:

1. להשתמש בצד הפגוע תוך הפעלה סימטרית של שני צידי הגוף. למשל: בעזרת תרגילים שיש בהם שימוש של שתי ידיים יחד, תוך כדי שילוב האצבעות או אחיזה במקל בשתי ידיים, המטופל יכול לבצע הרמת ידיים מעלה, לצדדים וכו' וכך לשמור על טווחי תנועה.
2. לחזק את השרירים בעזרת גומיות כוח, עבודה עם מכשירי כוח, כגון: לחיצת חזה, פרפר, פולי, לחיצה רגליים, פשיטה וכפיפת ברכיים, פשיטה וכפפת מרפק ועוד.
3. לבצע פעילות אירובית ולשפר סבולת לב-ריאה, כמו: הליכה על מסילה, אופני ידיים ארגומטריות, אופני רגליים, ו אופני ידיים.

התרגילים שמעודדים שימוש של הצד הפגוע ימנעו איבוד טווחי תנועה, קיצורי שרירים,

וישפרו את היכולת התפקודית ומידת העצמאות של המטופל במיומנויות A.D.L (Activity of daily Living): הלבשה, רחצה ואכילה. כמו כן, ביצוע תרגילי נשיאות משקל על הצד הפגוע, יחזקו את השרירים ויאפשרו חלוקת עומס שווה במפרקים ומניעת דלקות וכאבים.

במסגרת הפעילות הגופנית המטופל מבצע גם תרגילים על המזרן שעוזרים לו לשפר מיומנויות תפקודיות בחיי היום יום, כגון: שיפור גלגול מצד לצד - משכיבה על הגב לשכיבה צדית, לשכיבה על הבטן ולהפך, שיפור קימה משכיבה לשיבה, שיפור מעבר משיבה לעמידת שש, שיפור קימה משיבה על המזרן לעמידה, שיפור קימה משיבה על כיסא לעמידה ושיפור מעבר מעמידה לשיבה על כסא, ספסל ומזרן.

כמו כן, מתרגלים הליכה במסלולים ובמישורים שונים, על מנת להרגיל את המטופל שקיימות אפשרויות נוספות למעברים כפי שיתקל בהם בחיי היום יום, בסביבות מגוריו, כמו: מדרגות, שיפועים וכו'.

הכותבת הי בתשי בן-עוזיאל, מרכזת קורס הכשרת [מורים לספורט טיפולי](#), מנהלת המרכז לספורט נכים ולמוגבלויות מוטוריות - [המרכז לספורט שיקומי לנכים](#)

למידע נוסף, ניתן להיעזר במומחי המרכז לספורט שיקומי במכללה האקדמית ב**[וינגייט](#)**