

**עורכת המדור: ד"ר סמדר פלג BPT, PhD**

במדור זה מובאים תקצירים בעברית של מאמרים שפורסמו בספרות העולמית. על פי חוזי זכויות היוצרים של כתבי העת הפועלים בשיטת הגישה הפתוחה (open access), אין צורך בהסכמת מערכות כתבי עת אילו לתרגום ופרסום התקצירים בעברית. במקרה של תקצירי מחקרים שהופיעו בכתבי עת שאינם פועלים בשיטת הגישה הפתוחה, מערכת כתב העת של העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל קיבלה מעורכי כתבי העת הרלוונטיים אישור רשמי לפרסמם בתרגום לעברית. יש לציין כי מערכת כתב העת שלנו אחראית על תרגום התקצירים ועל כל שגיאה או שינוי במהות התכנים הנובעים מתהליך התרגום מאנגלית לעברית.

במדור הנוכחי מובאים תקצירים של שני מאמרים שמבוססים על מחקר שהובילו עמיתות מישראל (פרופ' תמר יעקב וד"ר דבורה אלפרוביץ- נחנזון).

**קול קורא:** נשמח אם קוראי כתב העת ו/או עמיתים/ות שהיו שותפים לאחרונה לפרסום מאמרים בספרות העולמית, יפנו את תשומת ליבנו למאמרים עדכניים אשר הופיעו בספרות העולמית ואשר יכולים לעניין את ציבור הקוראים שלנו.

**מקורות הנתונים:** MEDLINE, CINAHL, PEDro, AMED, PubMed, Cochrane Central Cochrane Database of Reviews Systematic, מבוקרים, SportsDiscuss ו-PROSPERO.

**קריטריונים להכללה:** בסקירה זו נכללו מחקרים שבדקו תרגילים של שרשרת קינטית (Kinetic Chain-KC) רב-אזורית ותרגילים מקומיים שאינם חלק משרשרת קינטית (non-Kinetic Chain - nKC) לחגורת הכתפיים בקרב נבדקים בריאים ובתנאי מחקר דומים.

**תוצאות:** תרגילי KC הניבו רמות פעילות EMG גבוהות יותר בשריר הטרפז התחתון (lower trapezius) בחמישה מבין 11 מחקרים. בחמישה מבין יתר המחקרים האחרים לא נמצא הבדל בין סוגי התרגילים, ובמחקר אחד דווח על העדפה לתרגילים מסוג nKC. תרגילי KC הניבו רמות פעילות EMG גבוהות יותר בשריר המסור הקדמי (serratus anterior) בחמישה מבין 11 מחקרים. בשלושה מבין יתר המחקרים דיווחו על ההיפך, ובשלושה לא נמצא הבדל משמעותי בין סוגי התרגילים. תרגילי nKC יגרמו ליתר פעילות של EMG בשריר ה-infraspinatus בהשוואה לתרגילי KC בשלושה מבין ארבעה מחקרים. תרגילי KC הניבו את היחס הנמוך ביותר של גיוס שריר הטרפז בכל המחקרים. נוסף על כך, במחקרים שהשוו את יחס הפעילות החשמלית בין קבוצות השרירים האלה: the upper

**Role of the kinetic chain in shoulder rehabilitation: does incorporating the trunk and lower limb into shoulder exercise regimes influence shoulder muscle recruitment patterns? Systematic review of electromyography studies**

Eleanor Richardson, Jeremy S Lewis, Jo Gibson, Chris Morgan, Mark Halaki, Karen Ginn, Gillian Yeowell  
*BMJ Open Sport Exerc Med 2020 6(1): e000683*

**תקציר**

**תפקידה של השרשרת הקינטית בשיקום חגורת הכתפיים: האם שילוב שרירי הגו והגפה התחתונה במערך התרגילים לכתף ישפיע על תבניות גיוס שרירי חגורת הכתפיים? סקירה שיטתית של מחקרי אלקטרומיוגרפיה**

**מטרה:** לחקור את ההשפעה של תנועת הגו והגפיים התחתונות על תבניות גיוס השרירים הפועלים סביב חגורת הכתפיים באמצעות קריאת הפעילות החשמלית (Electromyography-EMG)

**שיטת המחקר:** סקירה שיטתית.

## eLearning in Physical Therapy: Lessons Learned From Transitioning a Professional Education Program to Full eLearning During the COVID-19 Pandemic

Leo Ng, PT, Kuang Cheng Seow, Laetitia MacDonald, Christina Correia, Alan Reubenson, Peter Gardner, Angela L. Spence, Samantha Bunzli, Beatriz Ito Ramos De Oliveira

*Physical Therapy (2021) 101 (4): 1-9*

### תקציר

**למידה-מרחוק בפיזיותרפיה: לקחים ממעבר של תוכנית חינוך מקצועית ללמידה מלאה מרחוק במהלך מגפת הקורונה**

**מטרות:** מחקר הרוחב האיכותני הזה נועד לבדוק את נקודות המבט של סטודנטים שלקחו חלק בתוכנית אחת לתואר ראשון בפיזיותרפיה באוסטרליה, לבחון את חוויית הלימודים שלהם עקב המעבר לתוכנית לימודים מלאה מרחוק ואת המלצותיהם לשיפור חוויית הלמידה.

**שיטות:** שבע קבוצות מיקוד, שהשתתפו בהן 28 סטודנטים לתואר ראשון בפיזיותרפיה, נעשו בעקבות המעבר ללמידה-מרחוק בשל דרישות הריחוק הגופני הקפדני על רקע מגפת הקורונה. השאלות בקבוצת המיקוד עסקו בחוויות התלמידים מן המעבר מגישת פנים-אל-פנים (face-to-face) לגישת הלמידה-מרחוק (eLearning). נוסף על כך, הסטודנטים התבקשו להמליץ על דרכים לשיפור חוויית הלמידה-מרחוק. התוצאות נותחו בשיטת ניתוחי נושא אינדוקטיביים (inductive thematic analysis).

**תוצאות:** שלושת הנושאים שזוהו היו: (1) סטודנטים מציגים תחושות שליליות מוגברות כמו חרדה, לחץ והפחתת מוטיבציה ללמוד; (2) סטודנטים ממשיכים להעריך את חשיבותה של הלמידה פנים-אל-פנים מכיוון שהיא סיפקה תמיכה חברתית ואפשרה לקבל משוב מצד עמיתים ומורים; (3) בין המלצות הסטודנטים ללימוד אלקטרוני / ללימוד-מרחוק נמנו הרצאות

trapezius, middle trapezius, supraspinatus, subscapularis, biceps brachii, latissimus dorsi, pectoralis major, deltoid, and trapezius and serratus anterior. לא נמצאה עקביות.

**מסקנה:** בסקירה זו נמצאו ראיות לכך ששילוב תרגילים מסוג KC בתהליך שיקום חגורת הכתפיים יכול להגדיל את גיוס השרירים המחוברים בין השכמה לשלד הציר (muscles axioscapular), לייצר יחסי שריר-טרפז עליון לעומת תחתון, נמוכים יותר ולהפחית את העומס על שרירי השרוול (muscles rotator cuff). בשיתוף הגפיים התחתונות. דריכה (stepping) נראית עדיפה על פני כריעה (squatting).

**מילות מפתח:** סקירה מבוססת-ראיות, תרגילי שיקום, שיקום, חגורת הכתפיים, תוכניות לשיקום ספורטאים.

**Keywords:** evidence based review, exercise rehabilitation, rehabilitation, shoulder, sports rehabilitation programs.

## Sliding Sheet Use in Nursing Practice: An Intervention Study

Alperovitch-Najenson D., Weiner D., Ribak J.,  
Kalichman L.

*Workplace Health Saf.* 2020 68 (4): 171-181

### תקציר

#### שימוש בסדיני החלקה בעבודת הסייעוד: מחקר התערבות

**רקע:** מחקרים מצביעים על כך שלשימוש בסדיני החלקה יש ערך בטיפול בחולים המרותקים למיטה, בהשוואה לסדיני כותנה מסורתיים או מנשאים. מטרתנו הייתה לבחון את ההשפעות של שימוש בסדיני החלקה על כאבים בשרירים ובשלד ומוגבלות הקשורים לעבודה, על תחושת העומס בעבודה, על שחיקה ושביעות רצון בעבודה בקרב אחיות וסייעות.

**שיטה:** מחקר מדידות חוזרות, שכלל 41 אחיות וסייעות משלוש מחלקות פנימיות אשר טיפלו ישירות בחולים. המשתתפות מילאו שאלון בן שמונה חלקים [דמוגרפיה, מדד מוגבלות הצוואר (Neck Disability Index), שאלון מקוצר של מוגבלות הזרועות, הכתפיים והידיים (Quick Disability), שאלון אוסווסטרי מותאם של כאבי גב תחתון ומוגבלות (of the Arms, shoulder and Hand Questionnaire Modified), שאלון מדד כאבי גב תחתון ומוגבלות (Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire), מדד כאבי גב תחתון ומוגבלות (BackAche Disability Index), ושאלון עומס, שחיקה ושביעות רצון בעבודה] ארבע פעמים במהלך תקופת המחקר: שלושה חודשים לפני ההתערבות, ביום הראשון להתערבות, ו-3 ו-6 חודשים לאחר תחילת ההתערבות.

**ממצאים:** לאחר 3 ו-6 חודשים של שימוש בסדיני החלקה, פחתו כאבים ומוגבלות בצוואר ( $p < .001$ ); בזרועות, כתפיים וידיים ( $p = .041$ ); ובגב תחתון ( $p < .001$ ), וחלה עלייה בשביעות הרצון בעבודה ( $p < .001$ ).

**דיון / יישום:** ממצאי המחקר מצביעים על השפעה ברורה של הפחתה בכאבים בשרירים ובשלד ובמוגבלות הקשורים

מקוונות וסרטונים משלימים, שיעורים מעשיים בשיטת פנים-אל-פנים וקביעת לוחות זמנים, ללמידה, לתרגול ולפעילויות אחרות המווסתות את רמת הלחץ.

**מסקנות:** המעבר לגישה מלאה של הוראה מרחוק / eLearning בתוכנית לתואר ראשון בפיזיותרפיה במהלך מגפת הקורונה הגביר את הרגשות השליליים שנבעו מן המגפה. סטודנטים מעריכים שיעורים מעשיים בגישת פנים-אל-פנים, שבהם הם זוכים לתמיכה חברתית ומקצועית מעמיתים וממדריכים / מרצים. המלצות הסטודנטים ללמידה בעתיד כללו שינוי של מבנה תוכנית הלימודים כדי להרחיב את השימוש בגישה משלבת ללמידה. גישה כזאת תכלול יותר הרצאות מקוונות (online lectures) במקום הרצאות פנים-אל-פנים והוספת מקורות מידע מקוונים תומכי-למידה בנושאים מעשיים (practical skills).

**השפעה/השלכות לעתיד:** ככל שההשכלה הגבוהה עוברת לגישה משולבת יותר בהוראה כך הלקחים שנלמדו ממחקר זה יכולים לעזור למחנכים לתכנן תוכניות חינוך עתידיות לפיזיותרפיה. הממצאים יכולים לסייע למתכנני התוכניות להשתמש בשיטת eLearning מלאה כל עוד נמשכת מגפת הקורונה.

**מילות מפתח:** קורונה, חינוך, סטודנטים לפיזיותרפיה, סגל

לוואי לאחר ניתוח לסרטן שד, ועל תוכן טופסי הנחיות הקיימים בבתי החולים בארץ. גרסאות מתאימות הוכנו לחולים עם סיכון גבוה ועם סיכון נמוך לפתח תופעות לוואי לאחר הניתוח. הטיטות הראשונות אומתו על ידי ארבעה פיזיותרפיסטים מנוסים שהוסמכו לטיפול לימפאדמה. לאחר מכן צורפו תמונות הממחישות את התרגילים. דפי ההנחיות פורסמו באתרי העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל ובאתר העמותה ללימפאדמה.

**תוצאות:** המידע כולל את זכותו של כל מטופל לקבל הדרכה לאחר ניתוח לסרטן שד ואחריו בשלושה סעיפים: 1. פעילות גופנית והפחתת סיכונים מוקדמת ביומיים הראשונים שלאחר הניתוח; 2. הנחיות לתרגילים מתקדמים מהיום השלישי לאחר הניתוח עד להסרת נקז ולהחלמת הצלקת הניתוחית; 3. המלצות להפחתת סיכונים לתופעות לוואי לכל החיים.

**מסקנות:** פיתוח דפי הנחיות סטנדרטיים המעודכנים לפי ספרות מקצועית והנגשתם לחולים לאחר ניתוח לסרטן שד עונים על צורך של מטופלות ושל פיזיותרפיסטים העובדים בתחום. הרלוונטיות של פרסום דפי ההנחיות הודגשה בעת מגפת הקורונה.

**מילות מפתח:** סרטן שד, תופעות לוואי, מטופלות, הנחיות, פיזיותרפיה

**הערה:** דפי ההנחיות פותחו בשתי גרסאות - האחת לנשים עם סיכון גבוה יותר לפתח תופעות לוואי אחרי ניתוח לסרטן שד (עברו ניתוח עם הוצאת בלוטות לימפה), והשנייה - לנשים עם סיכון נמוך יותר (עברו ניתוח ללא הוצאת בלוטות לימפה). ההנחיות נכתבו במקור בעברית ותורגמו לאנגלית, לרוסית ולערבית. ניתן להוריד את דפי ההנחיות, בכל הגרסאות, מאתר העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל. (<http://www.ipts.org>).  
(<http://www.ipts.org/?CategoryID=180&ArticleID=1843>).

לעבודה ועלייה בשביעות רצון כאשר נעשה שימוש בסדיני החלקה בעבודה הסיעודית. אחיות העוסקות בבריאות תעסוקתיות צריכות להתייחס לסוג זה של התערבות בעלות נמוכה כשיטה להפחתה בפגיעות בשרירים ובשלד בקרב נותני טיפול ישיר בחולים.

**מילות מפתח:** פגיעות שריר-שלד הקשורות לעבודה, סדיני החלקה, יישום, אמון/תרגול בסיעוד, מניעת מחלות, קידום בריאות, סיכונים תעסוקתיים, תוכניות בריאות ובטיחות בתעסוקה, פגיעות בתעסוקה

## Importance of standardized and on-line instructions for women after breast cancer surgery was emphasized by the lockdown during the Covid-19 crisis - A clinical letter

Jacob T., Silman Cohen H., Bracha J., Peleg R.  
*Int J Physiother.* 2020;7(5): 216-225

### תקציר

**חשיבותן של הוראות סטנדרטיות ומקוונות לנשים לאחר ניתוח סרטן שד הודגשה במהלך משבר הקורונה - מכתב קליני**

**רקע:** מטופלות לאחר ניתוח סרטן השד הביעו את הצורך בטיפול והדרכה טובים יותר. כיום, הצורך הזה ברור מאי פעם, כאשר האשפוז לאחר הניתוח התקצר למינימום בגלל מגפת קורונה. הדרכה מקוונת עשויה לשפר את הטיפול בנשים אלה.

**מטרה:** לפתח דפי הנחיות פיזיותרפיה סטנדרטיים לנשים לאחר ניתוח לסרטן שד ולהנגישם באופן מקוון.

**שיטות:** מכתב קליני זה מציג הנחיות המבוססות על סקירת ספרות, על המלצות מעודכנות להפחתת הסיכון לתופעות