

חוברת הדרכה לביצוע אימון אירובי במטופלים לאחר אירוע מוחי בשלב הכרוני

נכתב על ידי גליה בייטנר במסגרת "פרויקט התערבות בקהילה" כחלק מדרישות לתואר שני בפיזיותרפיה, החוג לפיזיותרפיה, אוניברסיטת חיפה

לפיזיותרפיסט שלום,

מטרת החוברת היא לתת מידע מפורט לגבי אופן גיוס המטופלים, אופי תוכנית האימון וכן הסבר לגבי מדדי הערכה.

מטרת תוכנית האימון היא לתת מענה טיפולי מקדם ונגיש בתחום אימון הסיבולת שעשוי לסייע למצבם הבריאותי והתפקודי של אוכלוסיית המטופלים לאחר אירוע מוחי הנמצאים בשלב הכרוני.

רקע

ברחבי העולם אירוע מוחי הוא אחד הגורמים הבולטים למגבלה פיזית. אצל רבים מן האנשים לאחר אירוע מוחי נשארים ליקויים שונים בתפקוד היומיומי אשר מקשים עליהם לחזור לשגרת חייהם ומונעים מהם את ההשתתפות בחיי החברה. אחת ההשלכות המשמעותיות מכך היא הפגיעה ביכולת התפקודית המובילה לאורח חיים יושבני (sedentary). כיום אנו יודעים כי קיים קשר בין חוסר פעילות גופנית להידרדרות פיזיולוגית, תפקודית ונפשית ולעלייה בגורמי הסיכון לאירועים מוחיים חוזרים. כמו כן ידוע כי מטופלים לאחר אירוע מוחי מסוגלים לשפר את היכולת האירובית שלהם על ידי תרגילים או אימון מובנה.

תוכן

- ◆ רקע
- ◆ מטרת האימון העצים
- ◆ ציוד ופרוצדורות
- ◆ משתתפי הקבוצה
- ◆ הערכה ומדידות
- ◆ חשיפה
- ◆ תוכנית האימון
- ◆ תיעוד
- ◆ נספחים

מטרות האימון הארובי

- ◆ שיפור היכולת האירובית (שיפור סיבולת לב-ריאה);
- ◆ שיפור מצב הבריאות (הפחתת ההשפעות המזיקות של חוסר תנועה, הפחתת גורמי הסיכון למחלות קרדיווסקולריות ולאירועים מוחיים חוזרים);
- ◆ שיפור היכולת התפקודית בהליכה, במעברים, בעליית מדרגות ובתפקודים דומים;
- ◆ עידוד אורח חיים פעיל ובריא יותר.

ציוד ופרוצדורות

ציוד הכרחי:

- ◆ משקולות (2-0.5 ק"ג בהתאם ליכולת המטופל)
- ◆ מדרגה
- ◆ כיסא
- ◆ אופניים ארגומטריים
- ◆ מסילה (treadmill)
- ◆ סטופר

קריטריונים להכללה בקבוצת האימון:

- ◆ נמצאים בשלב הכרוני לאחר אירוע מוחי;
- ◆ הולכים עצמאית, עם או ללא אביזר-עזר, על משטח מרוצף (רצפה);
- ◆ בעלי יכולת לדווח באופן ברור על מצוקה או על קושי העלולים להופיע בעת האימון.

יש לפתוח בקליקס קבוצה חדשה בשם "קבוצת אימון" נוירולוגית ולהכניס את פרטי המטופלים המתאימים לתוכנית האימון.

יש לסגור ביומן הטיפולים שעה קבועה למשך 10 שבועות עבור הקבוצה. יש לקבוע שני טיפולים פרטניים שיעשו לפני ובסיום תוכנית האימון. מפגשים אלו ישמשו להערכה.

גיוס משתתפים

המטופלים יגויסו לקבוצה ממאגר המטופלים שפנו לקבלת טיפול פיזיותרפיה בקהילה ואשר קיבלו אישור להשתתפות בקבוצת אימון עצים מרופא המשפחה, מנוירולוג או מקרדיולוג, בהתאם למצבם הרפואי (ראה נספח 1 לחוברת 02) ועומדים בקריטריונים להכללה.

חשוב: מטופל אשר בריאיון או ברשומות הרפואיות דיווח על מחלות רקע לבביות חייב להביא אישור מקרדיולוג להשתתפותו באימון עצים. את האישור יש לסרוק בתיק המטופל.

הערכה ומדידות

ייערכו שני מפגשי הערכה פרטניים: המפגש הראשון ומפגש הסיום יכללו ריאיון סובייקטיבי והערכה אובייקטיבית של יכולות וקשיי המטופל.

ריאיון אישי:

המפגש הראשון - דגשים

- ◆ מצב פונקציונלי
- ◆ רקע רפואי (מן הרשומות הרפואיות)
- ◆ מטרות אישיות ותיאום ציפיות
- ◆ הסבר על אופיו ומטרותיו של האימון העצים

מפגש הסיום - דגשים

- ◆ מצב פונקציונלי עדכני
- ◆ האם הושגו המטרות שנקבעו
- ◆ קביעת מטרות עתידיות

הערכה אובייקטיבית של תפקוד המטופל (תיעשה במפגש הראשון והאחרון)

מדידה	מדד תפקודי
Timed up and go (TUG)	ניידות ומעברים
Berg balance scale (BBT)	שיווי משקל
Six-minute walk test (6MWT)	סיבולת הליכה
Activities specific Balance Confidence (ABC)	חוללות עצמית

חשיפת המטופל לתוכנית האימון

בפגישה הראשונה תיערך "היכרות" עם תחנות האימון. במהלכה יתנסה המטופל במכשירים שבהם יבוצע האימון לפרק זמן קצר.

לאחר תרגול ההכנה יש לבקש מן המשתתף להעריך את רמת המאמץ שלו על ידי מדד בורג (ראו תרשים 1). ניתן לקבוע דופק מטרה ולעקוב אחר רמת המאמץ במהלך האימון ע"י מדד הדופק (ראו נספח 4).

תוכנית האימון

תקופת האימון תימשך 10 שבועות רצופים.

כל אימון יימשך כ- 50-60 דקות, מתוכן כחמש דקות יוקדשו לחימום לפני התרגול, וחמש דקות יוקדשו לשחרור אחרי התרגול. זמן החימום והשחרור יוקדשו לתנועתיות ארבע הגפיים ולמתיחות. בחלק העיקרי של האימון, 40-50 דקות, יבוצע אימון אירובי עצים. האימון יעשה במבנה של אימון תחנות מעגלי ויהיה בעל אופי תפקודי ועצים.

דגשים

במהלך האימון יש לשים לב לסימנים מילוליים ובלתי מילוליים המבטאים מצוקה או קושי אצל המטופל.

המטופל רשאי לנוח בהתאם לצורך אך הדגש יהיה עידוד לפעילות רציפה במהלך האימון.

המטרה בשתי התחנות הראשונות היא להתחיל ממהירות/התנגדות המוגדרת בינונית עבור המטופל למשך זמן מינימלי של חמש דקות לפחות, שיעלה מאימון לאימון.

במהלך האימון הפיזיותרפיסט ידרבן ויעודד את המטופל לפעילות עצומה.

בסופו של כל אימון המטופלים יעריכו את רמת המאמץ שביצעו והקושי שחשו על ידי סולם בורג

רצוי שהמטופל ידרג את האימון בדרגת קושי 12-15 בסולם בורג. (אם המטופל דירג את הטיפול נמוך יותר - ייתכן שהאימון לא היווה אתגר, אם דירג אותו גבוה יותר - ייתכן שהמאמץ רב מדי בעבורו).

המטופל יעבור מתחנה לתחנה בסבב. המטופל יבחר מאיזה תחנה להתחיל. יש להשתדל כי בכל אימון יתחיל מתחנה אחרת כדי לאפשר גיוון ושונות באימון.

חשוב: יש לבקש מן המטופל להוסיף אימוני הליכה או מדרגות (בליווי / השגחת מלווה או בן משפחה בהתאם לצורך) לפחות פעמיים נוספות בשבוע, ולרשום ביומן פעילות שבועי לעידוד אורח חיים פעיל בין האימונים במכון (ראו נספח 3).

ה"היכרות" תכלול:

- ◆ הליכה במסילה במשך שתי דקות;
- ◆ דיווש באופניים במשך שתי דקות;
- ◆ עליית מדרגת תרגול חמש פעמים;
- ◆ תרגול Sit to Stand במשך 30 שניות;
- ◆ תרגול משקולות.

תיעוד התקדמות המטופל

יש לתעד את ההתקדמות בטבלה שבנספח 2 וברשומות הרפואיות, על פי המדדים האלה:

- ◆ זמן ומהירות ההליכה במסילה;
- ◆ זמן והתנגדות התרגול באופני הכושר;
- ◆ מספר חזרות של מעבר משיבה לעמידה;
- ◆ המשקל בתרגול גפיים עליונות;
- ◆ הערכת קושי האימון על פי מדד בורג.

חימום

- ◆ מתיחות גפיים וגו
- ◆ תנועתיות גפיים וגו בקצב עולה
- ◆ הליכה במקום בקצב עולה

אימון תחנות

- ◆ **הליכה במסילה**
בזמן ובמהירות העולים בהדרגה מאימון לאימון בהתאם ליכולתו של המטופל.
- ◆ **דיווש באופניים ארגומטריות (רגליים / ידיים / או משולב ידיים ורגליים)**
בזמן ובהתנגדות העולים בהדרגה בהתאם ליכולתו של המטופל.
המטרה בשתי התחנות הראשונות היא התחלת אימון במהירות / התנגדות המוגדרת בינונית עבור המטופל, ובזמן מיינימלי של חמש דקות, שיעלה מאימון לאימון.
- ◆ **תרגול עלייה וירידה במדרגה**
במשך חמש דקות בהם המטופל רשאי לנוח לפי הצורך.
- ◆ **תרגול מעבר ישיבה - עמידה (Sit to Stand)**
במשך חמש דקות ומניית מספר הפעמים שביצע.
- ◆ **תרגול הרמת משקולות**
תרגול קבוצות שרירים גדולות בגפיים העליונות. 1-2 סטים של 10-15 חזרות. לצורך בחירת משקל ההתנגדות יש לבקש מן המטופל לבצע שלוש חזרות במשקל נתון ולדרג את מידת המאמץ בסולם בורג (המשקל הרצוי הוא כזה שמוביל לדירוג 12-14 בסולם בורג), תינתן מנוחה של 60 שניות בין סט לסט.

שחרור

- ◆ מתיחות ותנועתיות גפיים וגו