

פרופ' תמר יעקב, פרופ' דניאל מורן

קוראים נכבדים,

הגיליון הנוכחי מוקדש ברובו לנושאים השייכים לתחום קידום הבריאות. תחום זה עוסק בעיקר בתזונה נכונה ובהמלצות לפעילות גופנית, שהן חיוניות למניעת השמנה ולקיום אורח חיים בריא. ארגון הבריאות העולמי הגדיר בעשור האחרון את ההשמנה כמגיפה ונמצא כי היא מהווה גורם לסיבוכים ולעלייה בתחלואה הכרונית (לדוגמה: סוכרת, סרטן, מחלות לב וכלי דם). למרות המלצותיהם של ארגוני הבריאות והרפואה, בעולם ובארץ, לקיים אורח חיים פעיל, רק כשליש מן האוכלוסייה בארץ פועלת על פי ההנחיות לפעילות גופנית (לפחות 150 דקות מאמץ אירובי בשבוע). בשנים האחרונות ניתנת תשומת לב רבה יותר לקידום אורח חיים בריא בכלל, ולמניעת השמנה בפרט. תשומת לב מיוחדת ניתנת למניעת השמנה בקרב ילדים, משום שהתברר כי ניצני ההשמנה מתגלים כבר בילדות. לאור כל זאת, העוסקים והמטפלים במקצועות הבריאות צריכים לאחד כוחות ולנקוט פעילויות לשם מניעת השמנה בקרב ילדים ומבוגרים כחלק מאורח חיים בריא. הנושא הזה הוא במהות מקצוע הפיזיותרפיה וראוי לתשומת לב רבה בקליניקה, באקדמיה, במחקר ובקרב קובעי מדיניות בריאות בארץ.

ראוי לציין כי לאחרונה ניסח הסניף האירופי של ארגון הפיזיותרפיה העולמי נייר עמדה חשוב שנועד לתת לחברי הארגון קווים מנחים להמלצות לפעילות גופנית עבור יחידים וקבוצות לצורך מניעה, שימור, קידום וטיפול בבריאות בכל שלבי מעגל החיים. נייר העמדה ממחיש עד כמה יכולים הפיזיותרפיסטים, המומחים בתרגילים ובקידום הבריאות להשפיע על בריאות הפרט והקהילה. הוא שם דגש על התרומה האפשרית של הפיזיותרפיסטים לשיפור בריאות האוכלוסייה, בכל רבדיה ובכל שכבות הגיל, על-ידי קידום הפעילות הגופנית בהקשר של מדיניות הבריאות. נייר העמדה נועד לסייע לסניף האירופי של הארגון להשפיע על מקבלי ההחלטות בתחום הבריאות לשלב פעילות גופנית בכל פעילויותיהם של ארגוני הבריאות באירופה כדי לשפר את בריאות הציבור. נוסף על כך, הוא נועד גם לסייע לארגוני הבריאות לתמוך ברשויות הממשלתיות והמקומיות במאמציהן לשלב פעילות גופנית בכל התוכניות לשיפור אורח חיים ולהורדת התחלואה במחלות לא-מדבקיות (Non Communicable Diseases).

ראשי הפרקים של המסמך:

1. פעילות גופנית, קידום הבריאות ותפקיד הפיזיותרפיסט - הקדמה
2. פעילות גופנית
  - 2.1 ההשפעות של פעילות גופנית
  - 2.2 המלצות לרמות של פעילות גופנית
3. פיזיותרפיה ופעילות גופנית
4. קידום בריאות
  - 4.1 מסגרות לקידום בריאות
5. פיזיותרפיה, קידום בריאות ופעילות גופנית
6. פעילות גופנית לשיפור איכות החיים, למניעת מחלות ולטיפול - עדויות ממחקרים
  - 6.1 סוגי מטופלים
  - 6.2 פעילות גופנית במחלות ובטיפול
7. מסקנות
8. מחברים

Active and Healthy; the role of Physiotherapy in Physical Activity (Briefing Paper). April 21, 2016. Available from:

[http://www.erwcpt.eu/physiotherapy\\_and\\_practice/health\\_promotion\\_and\\_disease\\_prevention](http://www.erwcpt.eu/physiotherapy_and_practice/health_promotion_and_disease_prevention)