

תוכנית מעשית לאימון אירובי קבוצתי עבור מטופלים בשלב הכרוני לאחר אירוע מוחי

גליה קופלס-בייטנר¹, BPT, M.Sc, עינת קודש², BPT, PhD, מיכל כפרי³, BPT, PhD

¹ המכון לשיקום נוירולוגי קריית ביאליק, מכון מקצועי עכו, שירותי בריאות כללית baitner@gmail.com
² מרצה בכירה, החוג לפיזיותרפיה, הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, אוניברסיטת חיפה ekodesh@gmail.com
³ מרצה בכירה, החוג לפיזיותרפיה, הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, אוניברסיטת חיפה kafri.michal@gmail.com

תקציר

ירידה משמעותית בסיבולת לב-ריאה ביחד עם ירידה ניכרת ברמת הפעילות הפיזית משפיעות לרעה על אנשים שעברו אירוע מוחי בהיבטים נרחבים של תפקודם, בריאותם והשתתפותם בחיי המשפחה והקהילה. אימון אירובי בכלל, ואימון בעצימות בינונית או גבוהה בפרט, הם אמצעים שיקומיים יעילים לשיפור סיבולת לב-ריאה ותפקודי נייחות ולהפחתת גורמי הסיכון למחלות קרדיווסקולריות ולאירועים מוחיים חוזרים. בהתאם לכך, קווים מנחים קליניים עדכניים ממליצים על שילוב של אימון אירובי בעצימות בינונית-גבוהה בטיפול השיקומי ארוך-הטווח באנשים לאחר אירוע מוחי.

עדויות מן השדה הקליני מלמדות על פערים משמעותיים בין ההמלצות המוצגות בקווים המנחים הקליניים ובין האימון האירובי המיושם במסגרת הטיפול השיקומי באנשים לאחר אירוע מוחי, ועל כך שהטיפול הפיזיותרפי לרוב אינו מאתגר דיו את המערכת האירובית. נראה שהחסמים להטמעת הטיפול האירובי הם אי-ביטחון מספיק בקרב הפיזיותרפיסטים המטפלים והיעדרה של תוכנית פעולה מפורטת שמתאימה ליישום בשדה הקליני ששונה במאפייניו מן המערך המחקרי (למשל היעדר שעוני דופק לניטור הפעילות או מגבלה על מספר מפגשי הטיפול). כדי לנסות לגשר על הפער, הוכנה תוכנית מעשית לאימון אירובי עבור אנשים לאחר אירוע מוחי וחוברת הדרכה לפיזיותרפיסטים שיאפשרו הקמת קבוצות אימון אירובי עצים בקהילה עבור מטופלים לאחר אירוע מוחי בשלב הכרוני.

מאמר זה מציג את תהליך הפיתוח של התוכנית ושל חוברת ההדרכה ואת התוצאות הראשוניות של יישום התוכנית. הפיתוח נעשה בכמה שלבים, וכלל סקר בקרב מנהלי שירותי

הפיזיותרפיה ובקרב פיזיותרפיסטים, קביעת קריטריונים להשתתפות בתוכנית, בחירה של כלים למדידת עצימות האימון, פיתוח מערך של תוכנית האימון, כתיבת חוברת הדרכה ליישום התוכנית במכוני הפיזיותרפיה בקהילה ומחקר גישוש.

התוצר של תהליך הפיתוח הוא תוכנית אימון אירובי ישימה וכן חוברת הדרכה לפיזיותרפיסטים שמעוניינים להטמיע את התוכנית. החוברת נגישה ומפורטת, ומציגה מתווה ליישום אימון אירובי עצים תוך התייחסות לקשיים הקיימים בשדה הקליני. עד כה הופעלה תוכנית האימון בכמה קבוצות שלקחו חלק במחקר גישוש.

תוכנית האימון וחוברת ההדרכה סייעו להטמיע תרגול אירובי עצים במסגרת טיפול הפיזיותרפיה הניתן בקהילה. הרחבת השירות למכוני פיזיותרפיה נוספים תשפר את הנגישות של התרגול האירובי לאנשים הנמצאים בשלב הכרוני לאחר אירוע מוחי וגרים מקהילה. חוברת ההדרכה יכולה לתמוך בפיזיותרפיסטים שמעוניינים להטמיע טיפול הכולל אימון אירובי עבור המטופלים לאחר אירוע מוחי אך מתקשים ליישמו.

מילות מפתח: אימון אירובי, אירוע מוחי, פיזיותרפיה, שיקום, תרגום ידע

לא היו מקורות מימון חיצוניים לעבודה.