

עורכת המדור: ד"ר סמדר פלג BPT, PhD

במדור זה מוצגים תקצירים מתורגמים לעברית של מאמרים אשר פורסמו בספרות העולמית. על פי חוזי זכויות היוצרים של כתבי העת המוגדרים 'open access' (גישה פתוחה), אין צורך בהסכמת מערכות כתבי עת אילו לתרגום ופרסום התקצירים בעברית. במקרה של תקצירים שהופיעו בכתבי עת שאינם בגישה פתוחה, מערכת כתב העת של העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל קיבלה אישור פורמלי לפרסם את התקציר המתורגם לעברית מעורכי כתבי העת הרלוונטיים. יש לציין כי מערכת כתב העת שלנו אחראית על תרגום התקצירים ועל כל שגיאה או שינוי במהות התכנים הנובעים מתהליך התרגום מאנגלית לעברית.

קול קורא: נשמח אם קוראי כתב העת יפנו את תשומת ליבנו למאמרים עדכניים אשר הופיעו בספרות העולמית ואשר עשויים לעניין את ציבור הקוראים שלנו. **במיוחד נשמח לפרסם כאן תקצירי מאמרים שפורסמו בספרות העולמית אשר עמיתים מישראל היו שותפים בהכנתם.**

The effects of static stretching programs on muscle strength and muscle architecture of the medial gastrocnemius

Sato S, Hiraizumi K, Kiyono R, Fukaya T, Nishishita S, Nunes JP, Nakamura M
PlosOne 2020 Jul 9, 15(7):e0235679

ההשפעות של תכניות מתיחה סטטיות על חוזק השריר ועל המבנה הארכיטקטוני של הראש המדיאלי של שריר התאומים

תקציר

מבוא: תכנית מתיחה סטטית (SS) נמצאת בשימוש נרחב במסגרות קליניות. במחקרים קודמים נבדקה ההשפעה של תכניות SS על חוזק השריר ועל המבנה הארכיטקטוני שלו עובי השריר וזווית פעולת הסיב (Pennation angle). נמצא כי אין הסכמה לגבי השפעתן של תכניות SS על חוזק השרירים ועל ארכיטקטורת השרירים. מטרת המחקר הזה הייתה לבדוק את ההשפעות של תכניות SS, שנמשכו 6 שבועות בתדירות שבועית שונה, על חוזק השרירים, על עובי השרירים ועל זווית פעולת הסיב בזוויות שונות במפרק הקרסול.

The benefits of strength training on musculoskeletal system health: Practical applications for interdisciplinary care

Maestroni L, Read P, Bishop C, Papadopoulo K, Suchomel TJ, Comfort P, Turner A
Sports Medicine 2020 Aug, 50(8):1431-1450

היתרונות של אימוני כוח בשיקום מערכת השריר-שלד: יישומים מעשיים לטיפול בין-תחומי

תקציר

ארגוני בריאות בינלאומיים סיפקו המלצות בנושא השפעת הפעילות הגופנית על כלל האוכלוסייה. אימוני כוח נכללו בכמה ניירות עמדה בשל השפעתם החיובית ברמה הרב-מערכתית. סקירת הספרות הנרטיבית שלהלן בוחנת את הספרות הקיימת, כאשר תחילה מוסבר כיצד עומס מכני גורם לתגובה חיובית ברמת תא השריר. בהמשך, מוצגים היתרונות הקשורים למערכת השריר-שלד, כולל היישומים המעשיים ותוכניות האימון המיועדות הן לשיקום הפגיעות במערכת זו והן כצעדי מנע ראשוניים.

תוכנית המחקר: ניסוי אקראי מבוקר עם הקצאה סמויה, סמיות מעריך וניתוח סטטיסטי המתייחס לכל המשתתפים שגויסו (intention-to-treat analysis).

משתתפים: 148 אנשים עם כאבי גב תחתון כרוני ממקור לא ספציפי ועוצמת כאב מינימלי בדרגה 3 מתוך 10 (בסולם הדירוג המספרי לכאב).

התערבויות: כל המשתתפים עברו מניפולציות בעשרה מפגשים במהלך 4 שבועות. קבוצת הניסוי קיבלה טיפול באזור הכואב ביותר בגב התחתון. קבוצת הביקורת קיבלה טיפול לאורך עמוד השדרה הגבי.

מדדי תוצאות: התוצאה העיקרית הייתה עוצמת הכאב, שנמדדה בסוף ההתערבות (שבוע 4). התוצאות המשניות היו: עוצמת הכאב בשבוע 12 ו-26; סף הכאב ללחץ בשבוע 4; רמת המוגבלות ושינוי גלובלי על פי תפיסת המטופל מתחילת האירוע נמדדו בשבוע 4, 12 ו-26.

תוצאות: לכל קבוצה הוקצו באופן אקראי 74 משתתפים. הנתונים נאספו בכל נקודות הזמן עבור 71 משתתפים (96%) בקבוצת הניסוי ו-72 (97%) בקבוצת הביקורת. לא היו הבדלים קליניים מהותיים בין הקבוצות באשר לעוצמת הכאב, לרמת הליקויים או לתפיסת הכאב הגלובלית בשום שלב. אומדן ההשפעה של הכוונת המניפולציה לאזור הכואב ביותר בעמוד השדרה בהשוואה למניפולציה גנרית על עוצמת הכאב היה קטן מכדי להיחשב משמעותי מבחינה קלינית: MD 0 (רווח בר סמך 95%: 0.9 עד 0.9) בשבוע הרביעי ו- 0.1 (רווח בר סמך 95%: 1.0 עד 0.8) בשבוע 26.

מסקנות: לא נצפו הבדלים משמעותיים מבחינה קלינית בין המניפולציה המכוונת למניפולציה הגנרית אצל אנשים עם כאבי גב תחתון כרוניים.

מילות מפתח: ניסוי מבוקר אקראי, כאבי גב תחתון, מניפולציה בעמוד השדרה, טיפול ידני/מנואלי

שיטות: 24 גברים התנדבו למחקר שבו בוצעו שתי תכניות SS שנמשכו 6 שבועות. המתנדבים חולקו באופן אקראי לשתי קבוצות - קבוצה שביצעה SS פעם בשבוע למשך 360 שניות כל פעם, וקבוצה שביצעה את התוכנית שלוש פעמים בשבוע למשך 120 שניות כל פעם. משך הזמן הכולל היה שווה בין הקבוצות (סה"כ 2,169 שניות למשתתף). כוח השריר (כיווץ רצוני איזומטרי מרבי) הוערך לפני ההתערבות ולאחריה, ונמדד בשלוש זוויות שונות במפרק הקרסול. נוסף על כך, עובי השריר וזווית פעולת הסיב הוערכו בעזרת אולטרא-סונוגרפיה לפני ההתערבות. ולאחריה.

תוצאות: לא חלו שינויים משמעותיים בכל המשתתפים לפני תכנית ה-SS ולאחריה, ללא קשר לתדירותה השבועית ($p > 0.05$).

מסקנות: תוצאות המחקר מצביעות שתכניות SS למשך 6 שבועות אינן מגדילות את חוזק השרירים ואינן משנות את ארכיטקטורת השרירים בזוויות שונות של מפרק הקרסול. חשוב לציין שלא נצפתה השפעה שלילית על מדדים אלו, וזאת בניגוד לראיות על הנזקים המידיים של ה-SS.

Directed vertebral manipulation is not better than generic vertebral manipulation in patients with chronic low back pain: a randomized trial

de Olivera RF, Costa LOP, Nascimento LP, Rissato LL

Journal of Physiotherapy; July 2020; 66(3): 174-177

מניפולציה מכוונת של החוליות אינה יעילה יותר ממניפולציה כללית של החוליות בקרב חולים עם כאבי גב תחתון כרוניים: ניסוי אקראי

תקציר

שאלת המחקר: מה ההשפעה הממוצעת של הכוונת המניפולציה לאזור הכואב ביותר באזור המותן בהשוואה למניפולציה כללית לאורך עמוד השדרה אצל אנשים הסובלים מכאבי גב תחתון כרוניים?

ליקויים תפקודיים המיוחסים לכף הרגל או לקרסול. כמו כן, לא נצפו התנהגויות של קטסטרופיזציה או פחד מתנועה מעבר לרמה המינימלית.

דיון: תיאור מקרה זה מציג את השימוש ב-GMI במטופלת עם CRPS סוג 1 שטופלה במרפאת חוץ אורתופדית. קלינאים עשויים לשקול בחיוב את השימוש ב-GMI כדי לקדם מטופל לרמת תפקודו המיטבית.

מילות מפתח: CRPS; חשיפה מדורגת, דימוי תנועה מדורג

The effects of exercise on perception of verticality in adolescent idiopathic scoliosis

Yagci G, Yakut Y, Simsek E

Physiotherapy Theory and Practice, August 2018;
34(8):579-588

בכפוף לזכויות היוצרים של Tylor&Francis מצורף לינק למאמר:

<https://doi.org/10.1080/09593985.2017.1423429>

השפעות התרגול על תפיסת אנכיות הגוף בקרב מתבגרים עם עקמת אידיופטית

תקציר

מטרה: גירויים חזותיים ופרופריוצפטיביים חשובים להתמצאות הגוף במרחב לשם שמירה על יציבה נכונה. מחקר זה בחן את ההשפעות של תכניות אימון על תפיסת אנכיות הגוף בקרב מטופלים עם עקמת אידיופטית, באמצעות גירויים חזותיים, יציבתיים, כולל תפיסה במישוש (Haptic perception).

משתתפים ושיטות: 32 מתבגרות עם עקמת אידיופטית מתונה חולקו באופן אקראי לשלוש קבוצות: תרגילי ליבה לייצוב (Core Stabilization Exercise - CSE), תרגילי מודעות הגוף (Body Awareness) ותרגול מסורתי (Traditional Exercise - TE). כל קבוצה השלימה תרגול עם הדרכה שכללה שעת תרגול אחת פעמיים בשבוע למשך 10 שבועות; כל

The clinical application of pain neuroscience, graded motor imagery, and graded activity with complex regional pain syndrome - A case report

Shepherd M, Louw A, Podolak J

Physiotherapy Theory and Practice; September 2020;
36(9):1043-1055

בכפוף לזכויות היוצרים של Tylor&Francis מצורף לינק למאמר:

<https://doi.org/10.1080/09593985.2018.1548047>

היישום הקליני של מדעי המוח בנושא כאב, דימוי תנועה מדורג ופעילות מדורגת עבור תסמונת הכאב האזורית המורכבת - תיאור מקרה

תקציר

רקע: תסמונת הכאב האזורית המורכבת הכרונית (Complex Regional Pain Syndrome-CRPS) היא מצב שפזיותרפיסטים עשויים להתמודד עמו במסגרת טיפול אורתופדי אמבולטורי. טיפול פזיותרפי ב-CRPS מתייחס לכאב ולשינויים שנצפו במוח באמצעות דימוי תנועה מדורגים (Graded Motor Imagery - GMI).

תיאור המקרה: אישה בת 57 הופנתה למכון פזיותרפיה עם אבחנה של CRPS סוג 1, שלוותה בסיבוכים פסיכוסוציאליים כגון קינזיפוביה וקטסטרופיזציה. למטופלת ניתנה תכנית טיפול שכללה את שלושת האספקטים של GMI: לימוד מערכת הכאב (Pain Neuroscience Education - PNE), תרגול זיהוי צד, דימוי תנועה ואימון באמצעות מראה. השיפור בסימפטומים לווה בחשיפה תפקודית מדורגת ובחזרה לתפקוד.

תוצאות: המטופלת קיבלה 26 טיפולים שנפרשו על פני 9 חודשים. השיפור במדדי התפקוד באזור הקרסול וכף הרגל (Foot and Ankle Ability Measures - FAAM) היה מעבר לסף הנחשב לבעל חשיבות קלינית, ונשמר גם בבדיקת מעקב לאחר שנתיים. התוצאות של מעקב לטווח ארוך לא הראו

המשתתפות המשיכו לחבוש מחוך לייצוב עמוד השדרה. אומדני התפיסה החזותית, התפיסה היציבתית ותפיסת המישוש הוערכו לפני ההתערבות ולאחריה.

תוצאות: תפיסת אנכיות הגוף החזותית הסובייקטיבית השתפרה רק בקבוצת שתרגלה את מודעות הגוף. תפיסת האופקיות החזותית הסובייקטיבית, תפיסת היציבה הסובייקטיבית, ציוני תפיסת היציבה הכוללת, ציוני תפיסת המישוש הכוללת וציוני התפיסה המישוש ב - 45° לימין השתפרו באופן משמעותי בקבוצת תרגילי הליכה לייצוב ובקבוצת מודעות הגוף. עבור מאפייני תפיסת היציבה של 60° לימין ו - 60° לשמאל, וגם עבור מאפייני תפיסת המישוש ב - 45° לשמאל, השתפרה התפיסה בקבוצת תרגול הייצוב בלבד. בקבוצת התרגול המסורתי לא נצפה שיפור כלל.

מסקנה: השיפור בתפיסת האנכיות החזותית, בתפיסת היציבה ובתפיסת המישוש שנמצא בקבוצת תרגול הייצוב ובקבוצת תרגול מודעות הגוף מלמדת על כך שהוספת שיטות אלו לטיפול במטופלים עם עקמת אידיופטית משפרת את ההתמצאות הפנימית של הגוף (internal body orientation).

מילות מפתח: זקיפות חזותית סובייקטיבית, תפיסה היציבה, עקמת

המונחים: Haptic perception, pain neuroscience education, graded motor imagery, נקבעו תוך התייעצות עם המזכירות המדעית של האקדמיה ללשון העברית.