

**ערכה את 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.**

**שיטות:** המשתתפים (n=110) היו מבוגרים בני 60 ומעלה, שחולקו לשלוש קבוצות: שתי קבוצות ניסוי - אחת שעסקה באימון במינן גבוה והשנייה שעסקה באימון במינן נמוך וכן קבוצת ביקורת שהורכבה על סמך קבוצות ביקורת שנכללו במחקרים קודמים.

קבוצות הניסוי השתתפו במשך 12 שבועות בתוכנית אימונים רבת-אופנויות בתנאי מעבדה מפוקחים.

**תוצאות:** קבוצת האימון במינן גבוה הראתה שיפור משמעותי ברמת התפקוד הגופני ( $\beta=0.23, P=0.03$ ) ובסך איכות החיים הקשורה בבריאות ( $\beta=0.44, P=0.001$ ) (HRQOL), כולל בקטגוריות המשנה, וזאת בהשוואה לקבוצת הביקורת. האינטראקציה בין סוג ההתערבות (מינן גבוה או מינן נמוך) לבין שבריריות הראתה שיפור משמעותי ב-HRQOL בקרב אנשים שבריריים לאחר אימון במינן גבוה יותר ( $F(1, 49) = 4.57, P=0.038$ ).

**מסקנות:** מחקר זה מזהה קשר מנבא חיובי בין משך האימון ובין המדדים הבריאותיים (היחס בין ממדים של איכות החיים הקשורה בבריאות HRQOL ובין שבריריות) בקרב מבוגרים בני 60 ומעלה. נמצא כי חל שיפור משמעותי ב-HRQOL בקבוצת האימון במינן גבוה בקרב אנשים שבריריים, והוא משקף שיפור בפעילות היומיומית של המשתתפים בקבוצה.

**מילות מפתח:** פעילות גופנית, הזדקנות, פעילות גופנית רבת-אופנויות, שבריריות.

**Investigating dose-response effects of multimodal exercise programs on health-related quality of life in older adults**

Navin Kaushal, Francis Langlois, Laurence Desjardins-Crépeau, Martin SHagger, Louis Bhere  
*Clinical Interventions in Aging 2019:14 209-217*

**בדיקת השפעות היחס בין מינן לתגובה של תוכניות אימון רבות-אופנויות על איכות חיים הקשורה בבריאות בקרב מבוגרים בני 60 ומעלה**

**רקע:** מבוגרים מעל גיל 60 נמצאים בסיכון למחלות כרוניות מרובות, שאת רובן אפשר היה למנוע על ידי פעילות גופנית קבועה. שבריריות היא מצב של פגיעות מוגברת למחלות. החמרת התסמינים של שבריריות, כגון ירידה ברמת התפקוד, יכולה לסכן את איכות החיים הקשורה בבריאות (health-related quality of life - HRQOL). ממצאים קודמים מראים כי שבריריות משפיעה על הקשר בין פעילות גופנית לבין HRQOL. עם זאת, ממצאי ההתערבות הנם מוגבלים, במיוחד באשר לניתוח היחס שבין מינן לתגובה (dose-response analysis). לפיכך, מחקר זה נועד כדי לבדוק אם מינן נמוך של פעילות גופנית (120 דקות בשבוע) יספק את אותם יתרונות בריאותיים (רמת תפקוד פיזית ו-HRQOL), שמספקת פעילות גופנית במינן גבוה יותר (180 דקות בשבוע).

עתידיים למחקר וליישום בשטח.

**מילות מפתח:** מחלה חמורה, טיפול אמבולטורי, חולי חוץ, תסמונת הטיפול הפוסט-אינטנסיבי

## Group education, night splinting and home exercises reduce conversion to surgery for carpal tunnel syndrome: a multicentre randomised trial

Karina J Lewis, Michel W Coppieters, Leo Ross, Ian Hughes, Bill Vicenzino, Annina B Schmid

*J Physiother* 2020; 66(2):97-104

### חינוך קבוצתי, קיבוע במשך הלילה ותרגילי בית מפחיתים את הצורך בניחות לתסמונת התעלה הקרפלית: ניסוי אקראי רב-מרכזי

**שאלה:** האם תוכנית טיפול פיזיותרפי, הכוללת חינוך, קיבוע הגפה באמצעות סד ומתן תרגילים, מפחיתה את הצורך בניחות, ומשפרת את מצבם הקליני של מטופלים הסובלים מתסמונת התעלה הקרפלית במהלך ההמתנה לפגישת ייעוץ כירורגית?

**תכנון:** ניסוי מבוקר אקראי רב-מרכזי עם הקצאה סמויה, הערכה סמויה וניתוח עם כוונה לטיפול (intention to treat analysis).

**המשתתפים:** 105 מטופלים עם תסמונת התעלה הקרפלית עם אבחנה אלקטרודיאגנוסטיית והנמצאים ברשימת המתנה לייעוץ כירורגי, גויסו למחקר בארבעה בתי חולים ציבוריים באוסטרליה.

**התערבויות:** קבוצת הניסוי (n=52) השתתפה במפגש חד-פעמי שכלל חינוך, קיבוע הגפה באמצעות סד ולימוד תרגילי החלקה/תנועתיות של עצבים וגידים. קבוצת הביקורת (n=53) המשיכה להמתין למפגש הייעוץ הכירורגי, ללא התערבות נוספת.

**מדדי התוצאה:** מדדי התוצאה העיקריים היו מעבר לפתרון ניתוחי עד 24 שבועות, הדירוג הגלובלי של השינוי (GROC)

## Home and Community-Based Physical Therapist Management of Adults with Post-Intensive Care Syndrome

James M. Smith, Alan C. Lee, Hallie Zeleznik, Jacqueline P. Coffey Scott, Arooj Fatima, Dale M. Needham, Patricia J. Ohtake

*Phys Ther* 2020; pzaa059. Online ahead of print

### טיפול פיזיותרפיסטי בבית המטופל ובמסגרת קהילתית בקרב מבוגרים הסובלים מתסמונת הטיפול הפוסט-אינטנסיבי

בכל שנה יותר מ-4 מיליון מבוגרים שורדים את השווה ביחידה לטיפול נמרץ, ורבים מהם סובלים ממוגבלות גופנית חדשה או מהחמרה של בעיה קיימת, מבעיות נפשיות ו/או מליקויים קוגניטיביים, הידועים בכינוי "תסמונת הטיפול הפוסט-אינטנסיבי" (PICS).

בשל שכיחותם והיקפם הרב של ליקויים גופניים לאחר מחלה חמורה, אנשים רבים, כולל אלה שהחלימו מקורונה, עשויים להפיק תועלת משירותי הפיזיותרפיה לאחר השחרור מבית החולים. עם זאת, בשל העובדה שתסמונת זו אופיינה וזכתה להכרה רק לאחרונה, ייתכן שהמודעות לתסמונת זו בקרב הפיזיותרפיסטים נותני השירות בבית ובקהילה, היא מעטה למדי.

חוסר מודעות זו עלולה להביא למתן שירותי שיקום בלתי מספקים ו/או לקויים. מאמר זה מספק מידע הרלוונטי לכל הפיזיותרפיסטים, בדגש על אלה המספקים שירותי שיקום מחוץ למסגרות האשפוז החרופות והתת-חרופות. מאמר זה מביא נתונים על השכיחות של PICS ועל ביטויה הקליני, והוא מספק המלצות לבדיקה גופנית וכן נתונים על מדדי התוצאה, על תכנית הטיפול ועל גישות התערבות.

במאמר מובלטת החשיבות של מתן חינוך לחולים ולבני משפחתם, תיאום משאבים קהילתיים, כולל הפניה לחברי צוות רפואי אחרים, תוך הדגשה של שירותי השיקום מבוססי-קהילה. לבסוף, מאמר זה דן באתגרים הנוכחיים לשם השגת התוצאה המיטבית עבור אנשים עם PICS, ומציע כיוונים

**שאלות:** האם מתן גירוי חשמלי לעצב השריר (Neuromuscular Electrical Stimulation - NMES) במהלך טיפולי המודיאליזה משפר את היכולת התפקודית אצל אנשים הסובלים ממחלת כליות בשלב הסופני? האם מתן גירוי מסוג NMES גם משפר את חוזק השריר, מסת/מבנה השריר, היבטים פסיכולוגיים, תפקוד לב-ריאה ומשתנים ביוכימיים? האם יש לגירוי מסוג NMES השפעות שליליות?

**תכנון:** נערכה סקירה שיטתית של ניסויים מבוקרים אקראיים הכוללת מטה-אנליזה. נעשה חיפוש של מחקרים מראשית שנת 2019 ועד ה-15 באוקטובר באותה שנה במאגרי המידע הבאים: PubMed, Web of Science, Scopus and SPORTDiscus.

**משתתפים:** חולים המקבלים המודיאליזה לטיפול במחלת כליות בשלב הסופני.

**התערבות:** NMES שניתן במהלך טיפולי המודיאליזה לעומת קבוצת ביקורת.

**מדדי התוצאות:** יכולת תפקודית, חוזק שריר, מסת שריר, מדדים פסיכולוגיים, תפקוד לב-ריאה, משתנים ביוכימיים ותופעות לוואי.

**ניתוח נתונים:** הנתונים נותחו בשיטת מטה-אנליזה כשהתאפשר, והתוצאות מוצגות כהבדל הממוצע בין הקבוצות עם מרווח ביטחון (רווח בר-סמך) של 95%.

**תוצאות:** בניתוח נכללו בסך הכול שמונה מחקרים (221 חולים). האיכות המתודולוגית של המחקרים הייתה סבירה עד טובה. NMES שיפר את היכולת התפקודית לפי מבחן מרחק הליכה של 6 דקות (6-minutes walk distance test) (הבדל משמעותי של 31 מטר, 95% רווח בר-סמך, 13 עד 49). עומס עבודה מירבי שהושג באימון מדורג (הבדל משמעותי של 12.5 W, רווח בר-סמך, 3.2 עד 21.9). NMES הגדיל את חוזק פושטי הברך (שינוי משמעותי של 3.5 ק"ג, 95% רווח בר-סמך, 2.3 עד 4.7) ואת כוח אחיזת היד (שינוי משמעותי של 2.4 ק"ג, 95% רווח בר-סמך, 0.4 עד 4.4). מסת/מבנה השריר לא הושפעו באופן מהותי. בכמה מחקרים הוערך NMES כמועיל בתחומים שונים של איכות חיים, אף שרוב ההערכות הללו

ומידת שביעות הרצון של המטופלים. התוצאות המשניות כללו את חומרת הסימפטומים והמגבלה התפקודית.

**תוצאות:** לאחר 24 שבועות 59% בקבוצת הניסוי ו-80% בקבוצת הביקורת עברו התערבות ניתוחית (הבדל בסיכון -0.21, 95% רווח בר-סמך -0.38 עד -0.03). משתתפים רבים יותר בקבוצת הניסוי זוהו כמשתפרים לאחר 6 שבועות (20% לעומת 4%, הבדל בסיכון 150, 95% רווח בר-סמך 0.03 עד 0.28) אך לא לאחר 24 שבועות (24% לעומת 10%, הבדל בסיכון 0.14, 95% רווח בר-סמך 0.01 עד 0.29). ההתערבות נמצאה מועילה בכמה מדדים של שביעות רצון, חומרת הסימפטומים ומידת המגבלה התפקודית. הערכות המחקר בנוגע ליעילות ההתערבות אינן חד-משמעיות. אי לכך, לא ברור אם רוב האנשים הממתינים לניתוח התעלה הקרפלית יהיו סבורים כי היתרונות הופכים את ההתערבות לכדאית. לא דווח על תופעות לוואי חמורות.

**מסקנות:** תוכנית טיפול פיזיותרפיה הפחיתה את המעבר לניתוח לצורך תיקון תסמונת התעלה הקרפלית והגבירה את השיפור ואת שביעות הרצון הנתפסת בקרב אנשים שכבר היו ברשימת ההמתנה להתייעצות כירורגית.

**מילות מפתח:** תסמונת התעלה הקרפלית, ניתוחים, שיקום, פיזיותרפיה, ריפוי בעיסוק

**Intradialytic neuromuscular electrical stimulation improves functional capacity and muscle strength in people receiving haemodialysis: a systematic review**

Pedro L Valenzuela, Javier S Morales, Luis M Ruilope, Pedro de la Villa, Alejandro Santos-Lozano, Alejandro Lucia

*J Physiother* 2020; 66(2):89-96.

**גירוי חשמלי לעצב שרירי משפר את היכולת התפקודית ואת חוזק השרירים אצל אנשים המקבלים המודיאליזה: סקירה שיטתית**

## Physiotherapy management for COVID-19 in the acute hospital setting: clinical practice recommendations

Peter Thomas, Claire Baldwin, Bernie Bissett, Ianthe Boden, Rik Gosselink, Catherine L Granger, Carol Hodgson, Alice YM Jones, Michelle E Kho, Rachael Moses, George Ntoumenopoulos, Selina M Parry, Shane Patman, Lisa van der Lee

*J Physiother* 2020; 66(2):73-82

### ניהול הטיפול הפיזיותרפי בחולי קורונה במסגרת בית חולים אקוטי: המלצות ליישום בשדה הקליני

מסמך זה מציג המלצות לניהול הטיפול הפיזיותרפי בחולים שאובחנו בקורונה במסגרת בית החולים האקוטי. הוא כולל המלצות לתכנון ולאופן הכשרת כוח האדם בפיזיותרפיה, כלי סינון והערכה לקביעת הצורך בפיזיותרפיה וכן המלצות לבחירת אמצעי הטיפול הפיזיותרפי וציוד המגן האישי. הוא מיועד עבור פיזיותרפיסטים ובעלי עניין רלוונטיים אחרים במסגרת הטיפול האקוטי בחולים בוגרים שאובחנו או שחשודים כחולים בקורונה.

**מילות מפתח:** פיזיותרפיה, וירוס קורונה, COVID-19

לא היו מדויקות. בספרות שנסקרה לא נמצאה השפעה על תפקודי לב-ריאה או על מדדים ביוכימיים (יעילות הטיפול בדיאליזה, מדדי אוריה וקריאטנין). כמו כן, לא נצפו תופעות לוואי מרכזיות הקשורות ב-NMES.

**מסקנות:** NMES נמצא כטיפול בטוח, יעיל ויישומי לשם שיפור היכולת התפקודית וחוזק השרירים בקרב חולי המודיאליזה. יש צורך במחקר נוסף בכדי לאשר את הרלוונטיות הקלינית של ממצאים אלה.

**מילות מפתח:** מחלת כליות כרונית, אימון גופני, המודיאליזה, ניוון שרירים, גירוי חשמלי לעצב שריר, פיזיותרפיה