

תפקיד הפיזיותרפיסט בקידום משחק פעיל

ופעילות גופנית בקרב ילדים ובני נוער

משאב גלווה ליום הפיזיותרפיה העולמי 2026, המיועד לילדים עם מוגבלות התפתחותית וללא מוגבלות התפתחותית - כיצד פיזיותרפיסטים בתחום הילדים מתרגמים את ההמלצות העולמיות בנושא פעילות גופנית לטיפול מותאם אישית וממוקד-משפחה. נושא יום הפיזיותרפיה העולמי 2026: מחלות לב וכלי דם ושבץ · 8 בספטמבר · מיועד לאנשי מקצוע, למשפחות, לילדים ולמתבגרים.

תפקיד פיזיותרפיסט בתחום הילדים

- פיזיותרפיסטים לילדים מומחים בזיהוי החוזקות של הילד וכן גורמי סיכון בריאותיים. הם מבצעים הערכה מקצועית, מקדמים בריאות באופן בטוח ומציעים מגוון התערבויות רחב - החל ממניעה ועד לשיקום.
- **מניעה ראשונית:** קידום פעילות גופנית והרגלי תנועה בריאים אצל כלל הילדים, בטרם מתעוררות בעיות. [1]
- **מניעה שניונית:** זיהוי מוקדם של סיכון הקשור לרמת הפעילות הגופנית ו/או הכושר הגופני, ומתן התערבות מתאימה ומוקדמת. [1]
- **מניעה שלישונית:** צמצום השפעת מחלה או מוגבלות קיימת על פעילות והשתתפות בחיי היומיום, לצד שיקום ושיפור התפקוד. [1]
- **תוכנית פעילות מותאמת אישית:** עבור ילדים עם מצבים רפואיים כרוניים או צרכים רפואיים מיוחדים, פיזיותרפיסטים מקבלים החלטות מבוססות על ראיות מקצועיות לגבי היקף ועצימות ההתערבות - כולל תדירות הפעילות, עצימותה, משכה וסוג הפעילות - בהתאמה למטרות האישיות של הילד בתחום הפעילות וההשתתפות. התוכנית צריכה להיות מותאמת למצבו הייחודי של הילד, כדי להבטיח פעילות בטוחה ויעילה. [1]
- **קידום ניידות:** ניידות עצמאית באמצעות כיסא גלגלים ידני ו/או באמצעים ממונעים, יכולה להגדיל את ההזדמנויות של הילד לחקור את סביבתו, להשתתף בפעילויות היומיום, להתפתח, ליצור קשרים חברתיים ולקחת חלק בחיי המשפחה והקהילה, ובכך היא תומכת בבריאות ובהשתתפות גם לטווח הרחוק. [2-4]

אסטרטגיות לתמיכה בהשתתפות בפעילות גופנית

- **שילוב פעילות בשגרת היומיום ובניית אורח חיים פעיל.** הכניסו תנועה ופעילות לתוך השגרה המשפחתית - מטלות בית בתנועה, הליכה, משחק פעיל, ואל תסתמכו רק על אימון גופני מובנה. עודדו השתתפות בתוכניות פעילות בבית הספר ובקהילה (לדוגמה: הגעה פעילה לבית הספר, פעילות גופנית בתוך הכיתה ומעברים פעילים בין זמני למידה, הפסקות פעילות בחצר, חוגי ספורט אחרי הלימודים, פעילויות פנאי מותאמות לכולם ושיעורי חינוך גופני). לילדים עם עודף משקל או השמנת יתר, עדיף לתעדף פעילויות מהנות ולא תחרותיות על פני אימונים הממוקדים בהישגים ובביצועים. [5-9]
- **תמיכה בפיתוח אוריינות גופנית (Physical Literacy) ומיומנויות מוטוריות בסיסיות (Fundamental Motor Skills – FMS):** מיומנויות מוטוריות בסיסיות (FMS), כגון ריצה, קפיצה, זריקה ותפיסה, מהוות בסיס חשוב להשתתפות במשחק פעיל, בפעילות גופנית ובספורט. בגיל הרך קיים קשר חיובי בין היכולת המוטורית לבין פעילות גופנית, ופעילות גופנית ומשחק פעיל יכולים לתמוך בפיתוח מיומנויות מוטוריות בסיסיות. כאשר יש צורך, מומלץ להעריך את המיומנויות המוטוריות ולהשתמש במשחקים ובפעילויות מהנים, המותאמים לגיל ולשלב ההתפתחותי של הילד, כדי לתמוך בפיתוח אבני היסוד של המשחק הפעיל והפעילות הגופנית. [10,11]

- **עקרון FITT-VP:** ניתן לבנות תוכניות פעילות גופנית בהתאם לעקרון FITT-VP, המתייחס **לתדירות (Frequency), עצימות (Intensity), משך הפעילות (Time), סוג הפעילות (Type), נפח הפעילות (Volume) והתקדמות הדרגתית (Progression)**. [12] הפעילויות צריכות להיות מהנות ומתאימות לגיל, ובמידת האפשר להתבצע יחד עם אחרים לדוגמה: בני גיל, אחאים או בני משפחה, וזאת על מנת להגביר את המוטיבציה, לעודד השתתפות חברתית ולתמוך בהתמדה לאורך זמן. [5-7]
- **הפחתת זמן ישיבה וחוסר פעילות (Sedentary Time):** יש להגביל זמן ישיבה ממושך, ובפרט זמן מסך שאינו לצורך לימודים או עבודה שכן רמות גבוהות של זמן יושבני קשורים לעלייה במסת השומן ולבריאות קרדיו-מטבולית ירודה. [5-7]
- **גישה ממוקדת-משפחה (Family-Centred Approach):** התבססו על החוזקות והיכולות של המשפחה והתאימו את מטרות הפעילות הגופנית ל: שגרה המשפחתית, להעדפות של הילד והמשפחה, למידת התמיכה שההורים והמטפלים יכולים להעניק, ולמשאבים הזמינים ולאפשרויות הפעילות בסביבה. הורים ומטפלים יכולים לסייע ביצירת שגרת הזדמנויות בהן הילדים יוכלו להיות פעילים. [1]

הנחיות להכלה ולהשתתפות של ילדים ובני נוער עם מוגבלות

- **עקרונות והמלצות כלליות (Universal Standards):** ככל שניתן, ילדים ובני נוער עם מוגבלות צריכים לשאוף לעמוד באותן המלצות לפעילות גופנית כמו בני גילם ללא מוגבלות. [5,7] יש להתאים את הפעילויות ליכולות הילד, לרמת התפקוד שלו ולמצבו הרפואי, כדי להבטיח שהפעילות תהיה בטוחה ומתאימה עבורו. [5,9]
- **מודל ה-ICF:** המודל מתייחס לקשר בין מצבו הבריאותי של הילד, מבנה הגוף ותפקודיו, הפעילויות שמבצע והשתתפות בחיי היומיום, תוך התחשבות בגורמים סביבתיים ואישיים. [13]
- **The 6 F-Words / מודל 6 המילים [14]**
 - **תפקוד (Function):** התמקדות במה שהילד יכול לעשות ובו הוא יכול להשתתף, ולא במגבלותיו.
 - **משפחה (Family):** התאמת יעדי הפעילות הגופנית לחוזקות המשפחה, לשגרותיה, להעדפותיה, למשאביה ולסביבתה.
 - **כושר גופני (Fitness):** הערכת הגורמים המסייעים לילד להיות פעיל, לצד החסמים שעלולים להקשות עליו.
 - **הנאה (Fun):** תעדוף פעילויות מהנות כדי לעודד השתתפות והתמדה לאורך זמן.
 - **חברים (Friends):** יצירת הזדמנויות לקשרים משמעותיים עם בני גיל ולהשתתפות חברתית.
 - **עתיד (Future):** תמיכה בהזדמנויות להשתתפות ושייכות בקהילה לאורך החיים.
- **ניידות כהזדמנות לפעילות והשתתפות:** עבור ילדים עם מגבלה בניידות, חשוב לבחון הזדמנויות לניידות עצמאית ביוזמת הילד, לדוגמה: הנעת כיסא גלגלים באופן עצמאי, שימוש בהליכון ייעודי לתרגול הליכה (gait trainer) או שימוש באמצעי ניידות ממונע (power mobility). אפשרויות אלו יכולות להגדיל את ההזדמנויות לתנועה, לחקירת הסביבה, לאינטראקציה חברתית ולהשתתפות, ואף לתרום להגברת הפעילות הגופנית. [2,15]

הערה: מסמך מבוסס-ראיות זה הוכן ותורגם בסיוע כלי בינה מלאכותית גנרטיבית, ונבדק, אומת ונערך במלואו באופן ידני על ידי פאנל של פיזיותרפיסטים ילדים בעלי מומחיות תוכן. המסמך תורגם בהתנדבות על ידי קבוצת העניין של הפיזיותרפיה לילדים, מטעם העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל 2026

מקורות

- [1] APTA Academy of Pediatric Physical Therapy. Fitness, wellness, health promotion, and prevention: The role and scope of pediatric physical therapy. Available at: https://pediatricapta.org/includes/fact-sheets/pdfs/FactSheet_FitnessWellnessHealthPromotionandPrevention_2012.pdf?v=2.
- [2] APTA Academy of Pediatric Physical Therapy. Power mobility in pediatrics. Available at: https://pediatricapta.org/sl_files/BB014E3A-0F54-1A3D-3C22B0FCC80D0E7F.pdf.
- [3] Dubon ME, et al. Physical activity and sports participation among children and adolescents with disabilities. *Pediatr Clin North Am*. 2023;70(3):603-614.
- [4] Bergem S. Knowledge among important actors in the field of adaptive equipment for young people with disabilities. *Disabil Rehabil Assist Technol*. 2020;15(1):109–118.
- [5] World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- [6] World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. 2019. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>.
- [7] U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity guidelines for Americans. 2nd ed. 2018.
- [8] Department of Health and Social Care. UK Chief Medical Officers' physical activity guidelines. Available at: <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report>.
- [9] Department of Health and Social Care and Office for Health Improvement and Disparities. Physical activity guidelines: disabled children and disabled young people. Available at: <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-disabled-children-and-disabled-young-people>.
- [10] Jones D, et al. Association between fundamental motor skills and physical activity in the early years: A systematic review and meta-analysis. *J Sport Health Sci*. 2020;9(6):542–552.
- [11] Yang Y, Mao X, Li W, Wang B, Fan L. A meta-analysis of the effect of physical activity programs on fundamental movement skills in 3–7-year-old children. *Front Public Health*. 2025;12:1489141.
- [12] American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 11th ed. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer. 2022.
- [13] World Health Organization. International Classification of Functioning, Disability and Health: ICF. Geneva: World Health Organization; 2001.
- [14] Rosenbaum P, Gorter JW. The 'F-words' in childhood disability: I swear this is how we should think! *Child Care Health Dev*. 2012;38(4):457–463.
- [15] Hospodar CM, et al. Active mobility, active participation: A systematic review of modified ride-on car use by children with disabilities. *Disabil Rehabil Assist Technol*. 2023;18(6):974–988.
- [16] World Physiotherapy. World PT Day 2026: Cardiovascular disease and stroke. Available at: <https://world.physio/wptday/toolkit/>