

מצבים וגורמי סיכון הקשורים ללב ולכלי הדם בילדים ובבני נוער

משאב נלווה ליום הפיזיותרפיה העולמי 2026, העוסק במחלות לב הקיימות מלידה או נרכשות במהלך הילדות, וכן בעומס על הלב והריאות שעלול להתפתח כתוצאה מעיוותים בעמוד השדרה או בדופן בית החזה.

יום הפיזיותרפיה העולמי 2026 בנושא: מחלות כלי דם ושבע מוחי · 8 בספטמבר · למטפלים, למשפחות, לילדים ולמתבגרים

מצבים וגורמי סיכון למחלות לב וכלי דם בילדים

הסיכון למחלות לב וכלי דם בילדים שונה מזה שבמבוגרים. מרבית המצבים קיימים מלידה, נרכשים בעקבות מספר מצומצם של מחלות ייחודיות לילדות, או מתפתחים כתוצאה מעיוות בעמוד השדרה או בדופן בית החזה, העלול להשפיע על תפקודם התקין של הריאות והלב. הטבלה שלהלן מסכמת את המצבים וגורמי הסיכון שבהם פיזיותרפיסטים נתקלים לעיתים קרובות בעבודתם עם ילדים.

מצב/גורם סיכון	מה?	מדוע הוא חשוב?
מחלת לב מולדת	בעיה מבנית מולדת בלב, לדוגמה: צינור עורקי פתוח או פגם במחיצה הבין־חדרית (PDA/VSD).	המום המולד השכיח ביותר, משפיע על 1.4%–2.3% מכלל הילדים הנולדים בעולם. בקרב ילדים עם CHD כ־30%–50% מאובחנים עם מצב נוירו־התפתחותי ו/או מצב הקשור לבריאות הנפש. [1]
מחלת קוואסאקי	מחלת חום חריפה, הפוגעת בעיקר בילדים מתחת לגיל 5 וגורמת לדלקת בכלי הדם. [2]	הגורם המוביל למחלת לב נרכשת בילדים במדינות מפותחות. ללא טיפול, כ־25% מפתחים הרחבה או מפרצת של העורקים הכליליים; אבחון וטיפול מוקדמים מפחיתים סיכון זה. [2]
מחלת לב ראומטית	פגיעה במסתמי הלב הנגרמת בעקבות קדחת שיגרונית, תגובה אוטואימונית לדלקת גרון סטרפטוקוקלית שלא טופלה כראוי.	גורם מרכזי למחלת לב נרכשת בילדים ברחבי העולם; בשנת 2021 חיו עם מצב זה כ־6.2 מיליון ילדים, בעיקר במדינות בעלות הכנסה נמוכה או בינונית. [3]
עקמת הקשורה למצבים נוירו־מוסקולריים (למשל שיתוק מוחין או נוון שרירים)	עקמת צידית מתקדמת של עמוד השדרה, הקשורה לחולשת שרירים בסיסית.	עקמת חמורה עלולה לגרום לפגיעה מוטורית נוספת, לפגיעה בתפקוד הריאתי, לכאב, וירידה באיכות החיים. רמת GFMCS גבוהה יותר ועלייה בגיל הם גורמי סיכון להתפתחות עקמת בילדים ובמתבגרים עם שיתוק מוחין. [4]
עוות בדופן בית החזה (למשל חזה שקוע או חזה יוני)	קימור כלפי פנים או כלפי חוץ של עצם החזה והצלעות.	עלול לשנות את מיקומם ואת תפקודם המכני של הלב והריאות ולהפחית את ביצועי לב־הריאה, במיוחד בתקופת הגדילה. מידת ההשפעה משתנה בהתאם לחומרת העיוות ולעיתים משתפרת בעקבות תיקון מתאים. [5]

מדוע הוא חשוב?	מהו?	מצב/גורם סיכון
פעילות גופנית היא גורם מרכזי הניתן לשינוי לקידום בריאות הלב וכלי הדם והבריאות המטבולית ולהפחתת הסיכון לטרשת עורקים, יתר לחץ דם, סוכרת ושבץ מוחי בהמשך החיים. [8]	בעולם, כ-81.0% מהמתבגרים אינם עומדים בהמלצות לפעילות גופנית; [6] כ-20% מהילדים והמתבגרים בני 5–19 חיים עם עודף משקל והשמנה. [7]	חוסר פעילות גופנית, עודף משקל והשמנה

כיצד פיזיותרפיה יכולה לסייע

מניעה, זיהוי מוקדם, הערכה ופעולה

- פיתוח הרגלים של פעילות וביטחון בתנועה מגיל צעיר – באמצעות משחק, תנועה, ספורט ושגרות משפחתיות – תומך בבריאות הלב לאורך החיים ומהווה חלק מתפקידה הרחב של הפיזיותרפיה בבריאות הציבור.
- בילד עם מחלת לב ידועה, פיזיותרפיסטים מעריכים יכולת תפקודית וסבילות למאמץ ועובדים בשיתוף הצוות הרפואי כדי לקבוע רמת פעילות מתאימה. זאת, במקום להמליץ בברירת מחדל על מנוחה שאינה נחוצה.
- במצבים של שינויים במנח עמוד השדרה ודופן בית החזה, מעקב סדיר אחר יציבה, נייחות ותפקוד לב-ריאה יכול לסייע בזיהוי מוקדם, בהפניה ובטיפול, לפני שהבעיות מחמירות במידה העלולה להשפיע על תפקוד לב-הריאה.
- הדרכת המשפחה לגבי סימני אזהרה מסייעת בזיהוי מוקדם יותר של בעיות ובהפניה ובהתערבות במועד.

טיפול ושיקום

- לאחר ניתוח לב, מחלה משמעותית כגון מחלת קוואסאקי, או כחלק מהטיפול המתמשך במחלת לב מולדת, פיזיותרפיסטים מלווים את הילדים בחזרה מובנית ומבוקרת לפעילות, תוך התקדמות הדרגתית לאורך מספר שבועות ושילוב תרגילי נשימה בשלבים הראשונים. [2,9]
- בילדים שמבנה עמוד השדרה או בית החזה שלהם משפיע על תפקוד הלב והריאות, הפיזיותרפיה כוללת תרגילי נשימה והרחבת בית החזה, סיוע בפינוי הפרשות מדרכי הנשימה והדרכה לגבי מנחים, תוך עבודת צוות הדוקה עם מומחים בקרדיולוגיה, ריאות ואורתופדיה המטפלים בילד.
- סביב כל ניתוח רלוונטי – לב, עמוד שדרה או דופן בית החזה – פיזיותרפיסטים מסייעים בהערכה של הילד ומשפחתו, בהכנת מראש, ובתמיכה בהתאוששות התפקודית לאחר מכן.
- תוכניות טיפוסיות צריכות להתחיל בהערכה אישית ובמרשם לפעילות גופנית, המשלב פעילות אירובית מתונה וסדירה, לדוגמה הליכה מהירה, שחייה, רכיבה על אופניים או משחקים ללא מגע המתאימים לגיל, יחד עם פעילות פשוטה ומשחקית לחיזוק שרירים, בהתאם לצורך. יש להתאים באופן אישי את התדירות, העצימות, משך הפעילות וקצב ההתקדמות לאבחנה של הילד, למצבו הקליני ולסבילותו למאמץ. כאשר הדבר מתאים מבחינה קלינית, ניתן להשתמש במדדים כגון קצב הלב, צריכת חמצן או דירוג של תפיסת המאמץ. [9]
- מסגרות ידידותיות למשפחה, ובהן תוכניות ביתיות הכוללות מעקב מרחוק באופן סדיר, יכולות להקל על משפחות לשמר פעילות וניהול עצמי לאורך זמן.

שימו לב: ילדים עם קוצב לב או התקן מושתל, או ילדים הנוטלים תרופות לדילול דם, זקוקים להנחיות אישיות לגבי פעילות מהצוות הקרדיולוגי שלהם לפני כל השתתפות בפעילות הכוללת מגע גופני או זעזועים משמעותיים.

למה חשוב שמשפחות ואנשי מקצוע ישימו לב?

סימנים שיש לשים לב אליהם: קוצר נשימה, אי־שקט, עייפות חריגה, עלייה מועטה במשקל, כאב בחזה או עילפון במהלך משחק, או גוון כחלחל בשפתיים או בציפורניים בזמן מאמץ – יש להביא סימנים אלה בהקדם לידיעת הצוות המטפל בילד.

הערה: מסמך מבוסס־ראיות זה נכתב ותורגם מאנגלית בסיוע כלי בינה מלאכותית גנרטיבית, ונבדק, אומת ונערך במלואו באופן ידני על ידי צוות פיזיותרפיסטים לילדים בעלי מומחיות בתחום התוכן. המסמך תורגם בהתנדבות על ידי קבוצת העניין של הפיזיותרפיה לילדים, מטעם העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל 2026.

References

- [1] World Heart Federation. World heart report 2026: Congenital heart disease. Available at: <https://world-heart-federation.org/report2026/>.
- [2] Jone PN, et al. Update on diagnosis and management of Kawasaki disease: A scientific statement from the American Heart Association. Circulation. 2024;150:e481-e500. Correction 2025;151:e677-e679.
- [3] Tang Z, et al. Global burden of pediatric rheumatic heart disease, 1990-2021: Analysis of the GBD 2021 study. Children (Basel). 2025;12(7):843.
- [4] Hägglund G, et al. Incidence of scoliosis in cerebral palsy. Acta Orthop. 2018;89(4):443-447.
- [5] Liu C, Wen Y. Research progress in the effects of pectus excavatum on cardiac functions. World J Pediatr Surg. 2020;3(2):e000142.
- [6] Guthold R, et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. Lancet Child Adolesc Health. 2020;4(1):23-35.
- [7] World Health Organization. Obesity and overweight. 2025. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- [8] Piszka M, et al. The impact of regular physical activity on children's health parameters: A critical literature analysis of metabolism, the musculoskeletal system, respiratory system diseases, and neuropsychiatry. Cureus. 2025;17(11):e98198.
- [9] Valderrama P, Carugati R, Sardella A, et al; SIAC WG. 2024 SIAC guidelines on cardiorespiratory rehabilitation in pediatric patients with congenital heart disease. Rev Esp Cardiol. 2024;77:680-689. doi:10.1016/j.rec.2024.05.001.
- [10] World Physiotherapy. World PT Day 2026: Cardiovascular disease and stroke. Available at: <https://world.physio/wptday/toolkit/>