

ספורט לכולם

גם לילדים עם שיתוק מוחין

פעילות גופנית קבועה משפרת



מונעת סיכוי לדיכאון (גילאי 6-13 שנים)



קוגניציה (גילאי 6-13 שנים)



בריאות קרדיו מטבולית (גילאי 6-17 שנים)



סיבולת לב ריאה וכוח שרירים (גילאי 3-17 שנים)



משקל (גילאי 3-17 שנים)



בריאות עצם (גילאי 3-17 שנים)

המלצות לפעילות גופנית לילדים ונוער:

שינה

שינה רציפה למשך 9-11 שעות בכל לילה לילדים בגילאי 5-13 שנים
8-10 שעות בלילה לילדים בגילאי 14-17 שנים
עם זמני שינה והתעוררות קבועים (גם בסופי שבוע)

8-11 שעות



פעילות במהלך היום

יש לעודד ילדים ונוער לאקטיביות במהלך היוםמום ולא דווקא במסגרת אימון כוח ו/או אימון אירובי גם קימה מהכיסא תקטע את רצף הישיבה ותתרום לבריאותם

מספר שעות



הגבלת ישיבה

מומלץ להמנע משימוש במסכים מעל שעתיים ביום כדאי לקטוע זמני ישיבה בפעילויות שונות כל 20 דק'

עד שעתיים



פעילות גופנית

פעילות גופנית בעצימות בינונית - גבוהה חיזוק שרירים לפחות 3 פעמים בשבוע

60 דקות



ילדים עם מגבלה מוטורית נוטים להיות פחות פעילים מילדים עם התפתחות טיפוסית. בזמן הערות הם:

מבצעים פעילות אקטיבית בינונית רק 2-7% מהזמן

יושבים 76-99% מהזמן

מבצעים פעילות אקטיבית מתונה רק 18% מהזמן

במידת האפשר עליהם לנסות לעמוד בהנחיות הכלליות לפעילות גופנית כאשר הם אינם מסוגלים להגיע לתדירות ולעצימות המומלצת עליהם להיות פעילים ככל הניתן ולהמנע מאורך חיים יושבני

סבולת לב ריאה

קיים קשר ישיר בין יכולות קרדיו וסקולריות לבריאות הכללית

תדירות – 2-4 פעמים בשבוע, להתחיל (ב 1-2 אימונים בשבוע ולהעלות באופן הדרגתי) עצימות – בין 60-95% מהדופק המירבי לילדים עם רמת כושר נמוכה 45-70% מהדופק המירבי משך אימון – לפחות 20 דקות תקופת האימונים – לפחות 8 שבועות למתאמנים 3 פעמים בשבוע או 16 שבועות למתאמנים פעמיים בשבוע סוג הפעילות – פעילות המערבת את קבוצות השרירים הגדולים, לדוגמא: עליה במדרגות, רכיבה על אופניים, מכשיר חתירה, הסעת כיסא גלגלים ושחייה

חיזוק שרירים

אימון לחיזוק שרירים אינו גורם להעלאה בנוקשות או בספסטיות

יש צורך בתקופת הכרות של 2-4 שבועות בה האימונים יתבצעו בעצימות נמוכה תדירות – 2-3 פעמים בשבוע, בימים לא עוקבים עצימות וחזרות – 1-4 סטים של 6-15 חזרות בהן לאחר ביצוע הסטים הילד לא מגיע לעייפות שאינה מאפשרת המשך תרגול תקופת האימונים – 12-16 שבועות (כולל תקופת ההכרות) סוג הפעילות – בשלב ההכרות תרגילים חד מפרקיים ופשוטים יחסית עם מכשירי כושר, בתקופת האימון ניתן להוסיף תרגילים המערבים מספר מפרקים וכוללים את קבוצות השרירים הגדולות בגוף

חימום לפני האימון ומתיחות לאחריו יקטינו את הסיכוי לפציעות שלד שריר

מומלץ כי פיזיותרפיסט בעל רישיון של משרד הבריאות יבנה ויתאים את תוכנית הטיפול וכי האימונים יבוצעו עם פיזיותרפיסט בעל נסיון בטיפול ואימון ילדים עם שיתוק מוחין אין להתחיל תוכנית אימונים אם לילד אפילפסיה לא מאוזנת האימון צריך להתבצע בהשגחת מבוגר



להפחית משקלים לאחר ניתוחים אורתופדיים וכאשר יש איסור דריכה להמנע ממתחות פאסיביות כ 2-3 שבועות לאחר הזרקות בוטוליניום טוקסין להיזהר במדידת RM1 כשמדובר על ילדים קטנים, כאשר אין שליטה מוטורית טובה או כשיש אוסטאופורוזיס *יש צורך בקבלת אישור מהרופא המטפל לפני התחלת תוכנית אימונים

Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth (ages 5-17 years): An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep; Verschuren, O., Peterson, M. D., Balemans, A. C., & Hurvitz, E. A. (2016). Exercise and physical activity recommendations for people with cerebral palsy. Developmental Medicine & Child Neurology, 58(8), 798-808; Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. Jama, 320(19), 2020-2028.

סטפני ליבזון MScPT^{1,2,3,5}, נילי ויסרברג MScPT^{1,2,4,5}, פיזיותרפיסטיות ילדים

¹ שירות מטבולי - גנטי - נירולוגי מגן, בי"ח וולפסון; ² החוג לפיזיותרפיה, אוניברסיטת תל אביב

³ מרפאה למחלות חומר לבן בילדים, בי"ח איכילוב; ⁴ האגף לחינוך מיוחד, משרד החינוך

⁵ עמותת גו בייבי גו ישראל

© כל הזכויות שמורות. אין לשכפל, להעתיק, או להשתמש במסמך או בחלק ממנו שלא בתצורתו המקורית