



פיזיותרפיה ופעילות גופנית לילדים עם מחלות מיטוכונדריות

מחלות מיטוכונדריות

מחלות מיטוכונדריות הן קבוצה של מחלות הנגרמות מפגם במיטוכונדריה, האורגניזם האחראי על אספקת אנרגיה לתא. המיטוכונדריה נמצאת בכל תא בגוף האדם, מלבד בתאי הדם האדומים. תפקיד המיטוכונדריה להפוך אנרגיה מהמזון ל-ATP המספק אנרגיה לתפקוד התאי



קושי בשיווי משקל, יציבה ונפילות



עייפות



הפרעות תנועה



חולשת שרירים



אי סבילות למאמץ



פגיעה במערכת העצבים המרכזית



קשיי הליכה

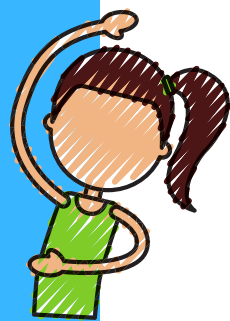
אימון גופני מבוקר נמצא כבטוח ויעיל לילדים עם מחלות מיטוכונדריות האימון עשוי לשפר יכולות אירוביות וכוח שרירים ובכך לשפר תפקוד ויכולות יומיומיות * יש צורך ביעוץ קרדיאלי וקבלת אישור מהרופא/ה המטפל/ת לפני תחילת אימון

טיפים לאימון מיטבי

- ☑ הקפדה על שתייה מספקת של מים לפני ותוך כדי האימון
- ☑ הקפדה על אכילה מאוזנת (שלושת אבות המזון) לפני האימון
- ☑ התחלה עם תרגילים בעצימות נמוכה Low Intensity
- ☑ במידת הצורך-חלוקת האימון האירובי למספר מקטעים עם מנוחות בין לבין
- ☑ המנעות משיבה ממושכת במהלך היום
- ☑ כאב קל לאחר האימון הוא דבר תקין
- ☑ כאבים לאחר האימון הנמשכים מעל 48 שעות- מצריכים בירור רפואי
- ☑ ביצוע אימון בעצימות שמאפשרת שיחה
- ☑ יש לשים לב האם השתן הופך לאדום/חום לאחר פעילות מאומצת עשוי להיות סימן לנזק שרירי - מחייב פניה לרופא/ה

מתיחות

חולים עם מחלות מיטוכונדריות מגיבים טוב למתיחות עדיף לבצע אותן בשכיבה ומתיחות מקדמות זרימת דם ושומרות על טווחי התנועה יש להקפיד על מתיחות קצרות של כ-10 שניות למניעת נזק שרירי



מה התרגיל הטוב ביותר לילדים?

תרגיל שניתן לבצע בקלות בעצימות נמוכה ניתן לבצע באופן קבוע לא גורם לעייפות יתר או עייפות המונעת פעילות יומיומית רגילה



מתי להפסיק את האימון?

תחושת בחילה הקאה תרגיל הגורם לכאב משמעותי



עייפות

מנוחה של 48 שעות בין אימונים מנוחה אחרי פעילות - למניעת עייפות הפסקת הפעילות לפני שמרגישים עייפות מוגברת



מתי להתאמן?

עדיף בבקרים בטווח של 1-4 שעות אחרי ארוחה

עשה ואל תעשה באימון ילדים עם מחלות מיטוכונדריות

- ☑ 3 אימונים בשבוע
- ☑ שתיה ואכילה לפני האימון
- ☑ הקשבה לגוף - לא מרגיש נכון להתאמן ביום מסוים? עדיף לבטל את האימון
- ☒ לא לעצור נשימה בתרגול
- ☒ לא לתרגל 3-4 שעות לפני השינה - עלול לגרום לקשיי הרדמות
- ☒ לא להתאמן על בטן ריקה
- ☒ לא להתאמן במידה וחולים