

קווים מנחים לטיפול בפיזיותרפיה לאנשים עם מחלת הנטינגטון

רקע: לאחרונה פורסמו קווים מנחים לפיזיותרפיסטים המטפלים באנשים עם מחלת הנטינגטון (<https://n.neurology.org/content/94/5/217>). קווים מנחים אלה מבוססים על המחקרים האיכותיים העדכניים ביותר, וכוללים המלצות שפיזיותרפיסטים צרכים לאמץ במטרה לסייע לכם להתמודד עם שינויים תפקודיים. פיזיותרפיסטים נעזרים במגוון של טכניקות ואמצעי טיפול על-מנת לעזור לאנשים עם מחלת הנטינגטון לבצע פעילויות יומיומיות עם מינימום עזרה מאנשים אחרים. טיפולים אלה כוללים מתן מידע והדרכה לגבי החשיבות של פעילות גופנית מותאמת ובטוחה, התאמת פעילות, וביצוע תרגילים ספציפיים לשיפור שיווי משקל, חיזוק כללי ותרגול נשימתי. פיזיותרפיסטים מדריכים כיצד לצמצם נפילות, ומייעצים לגבי רביזרי עזר להליכה כמו מקל, הליכון וכיוצא באלה. פיזיותרפיה ופעילות גופנית הם חלק משמעותי מן הטיפול הכוללני באדם עם מחלת הנטינגטון, לצד הטיפול בידי אנשי מקצוע אחרים בתחום הבריאות, כמו נוירולוגים, פסיכיאטרים, קלינאי תקשורת, מרפאים בעיסוק, תזונאים, ועובדים סוציאליים.

תפקיד הפיזיותרפיסט:

הפיזיותרפיסט יבצע הערכת תפקוד מקיפה – בדיקה של יכולת ההליכה, היציבה, שיווי המשקל, כוח השרירים, וכו', ואת היכולת לבצע תפקודים יומיומיים ובהם כלל הפעולות הנדרשות לאדם על מנת לדאוג לעצמו, למשק-הבית, ועוד. פיזיותרפיסטים מבצעים בדיקות תפקוד מגוונות כדי להבין את הסיבות לשינויים בתפקוד, לאתר את הקשיים, במטרה להתאים את הטיפול הפיזיותרפי לצרכים הייחודיים של כל אדם ואדם.

מתי יש ליצור קשר עם פיזיותרפיסט:

אנו מציעים שאנשים עם מחלת הנטינגטון יפנו לפיזיותרפיסט קרוב בסמוך ככל האפשר לקבלת האבחנה. כך, יתאפשר לבצע הערכת תפקוד מקיפה ולבנות תוכנית טיפול ואימון גופני שיתאימו לצרכים, לסדר היום ולמארג החיים. הטמעה של תוכני אימונים זמן קצר לאחר האבחון תעזור לשמר על יכולת התנועה, ועל היכולת לבצע פעילויות יומיומיות ללא עזרה מאחרים, לאורך זמן רב ככל האפשר. הפיזיותרפיסט יכול השיב לשאלות לגבי תדירות הפעילות המומלצת, סוג הפעילות הכדאית ומספר החזרות הנדרש. אנו ממליצים לאנשים עם מחלת הנטינגטון להתייעץ עם פיזיותרפיסט כל 6 חודשים. יחד עם זאת, אם ישנו קושי בהליכה, בקימה, בכניסה ויציאה ממיטה או מרכב, או שיש מעידות ונפילות, רצוי להיוועץ עם פיזיותרפיסט בתדירות גבוהה יותר ולקבל התייחסות טיפולית פרטנית לקשיים אלה.

המלצות לפעילות גופנית לאנשים עם מחלת הנטינגטון:

פעילות גופנית – קווים מנחים כלליים

- א. נסה להתאמן לפחות 3 פעמים בשבוע במשך 20–30 דקות בכל פעם, בעצימות בינונית. פירושה של 'עצימות בינונית' היא, שתרגיש שאתה מתאמץ, אבל לא עד כדי כך שלא תוכל לנהל שיחה קצרה עם מישהו תוך כדי. הפיזיותרפיסט יכול לעזור לך לקבוע מהם התרגילים הספציפיים המתאימים לך.
- ב. יש לכלול פעילות גופנית כחלק משגרת היום. למשל, נסה לנוע יותר ולשבת פחות. בחר שעה ביום שבה אתה מרגיש שהכי נכון בשבילך להתאמן. בחר את סוג התרגיל שאתה אוהב, ושמתאים ליכולות הגופניות שלך.

נסה לכלול חזרה על כמה תרגילים קבועים, כחלק משגרת היום שלך. אם הדבר אפשרי, התאמן עם אחרים – זה עשוי לעורר מוטיבציה ולשמור על היכולת להתמיד באימונים.

פעילות גופנית – קווים מנחים ספציפיים

- א. פעילות אירובית בעצימות בינונית יכולה לשפר את הסיבולת שלך ואת יכולתך לנוע. תרגילים אירוביים כוללים רכיבה על אופני כושר נייחים או אימון על אליפטיקל, יציאה להליכה נמרצת או ריצה קלה, ותרגול הליכה או ריצה על הליכון חשמלי.
- ב. הוספה של תרגילי חיזוק והתנגדות או אימונים חוזרניים (circuit training) – ביצוע תרגילים שונים, כל אחד במשך מספר דקות) לשגרת האימונים שלך, עשויה לשפר את יכולת התנועה שלך.
- תרגילי חיזוק והתנגדות כוללים תרגילים עם רצועות התנגדות או משקולות, ביצוע תרגילים כמו כריעות ('סקוואטים'), מְכָרְעִים ('לאנג'ים') ועליות (step up) – בהתאם להמלצות הפיזיותרפיסט.
- ג. הליכה סדירה (בליווי פיזיותרפיסט, מלווה שקיבל הדרכה או לבד), עשויה לשפר את יכולתך לנוע.
- ד. תרגול מעברים (כמו כניסה ויציאה מהמיטה, ישיבה וקניסה מכיסא), עשוי לשפר את הניידות שלך.
- ה. תרגילי לחיזוק שרירי הנשימה עשויים לשפר את תפקוד הנשימתי ואת היכולת להפיק שיעול יעיל.

קווים מנחים להתאמת אביזרי שיקום וניידות:

- א. לאנשים הזקוקים להשגחה בהליכה, הפיזיותרפיסט יכול להציע שימוש בהליכון עם ארבעה גלגלים ('רולטור') בנסיון להעצים את רמת הבטיחות בהליכה ולצמצם את הצורך בעזרה מאחרים.
- ב. לאנשים שמתקשים לשמור על יציבה טובה בישיבה, הפיזיותרפיסט יכול להציע שימוש בכיסא או כורסה ייעודיים ולהתאים תמיכות לשמירה על מנח יציב ונח.
- ג. לאנשים שמתקשים לשמור על תנוחה טובה בשכיבה, שינויי תנוחה, סידור תנוחה ושימוש בתמיכות עשויים לעזור.
- דוגמאות לתמיכות: כריות למניעת פצעי לחץ, מגיני שוקיים, תומכי קרסול, כריות טריז, גלילים, תמיכות למניעת החלקה, מעקי מיטה, ועוד.
- ד. עבור אנשים שיש להם נוקשות שרירים, תרגילי מתיחה עשויים לסייע בשמירה על טווחי תנועה.

קווים מנחים לטיפול בשלבים מקדמים של המחלה:

- א. אנו ממליצים לכל משפחה לנסח את ציפיותיהם מן הטיפול בשלב המתקדם של המחלה ובשלב הסופניים. כך, יוכלו לשתף את הצוות הרב-תחומי בהעדפותיו האישיות של המטופל, בצרכיו וברצונותיו.
- ב. ביצוע פעילויות מהנות יחד עם בני משפחה וחברים יכול לשפר את מצב הרוח, התנועה ואת איכות החיים של אנשים עם מחלת הנטינגטון.
- ג. לקידום יציבה טובה ומזעור פציעות, יש להטמיע שינויים בסביבת מגוריו של החולה, כמו התאמת המיטה, הכורסה, רוחב הפתחים, התאמת המקלחת, הוספת מעקים, וכדומה.

סימוכין:

Quinn, L., Kegelmeyer, D., Kloos, A., Rao, A. K., Busse, M., & Fritz, N. E. (2020). Clinical recommendations to guide physical therapy practice for Huntington disease. *Neurology*, *94*(5), 217-228. DOI: 10.1212/WNL.0000000000008887.