



פעילות גופנית לאחר אשפוז

המלצות לתרגילים וחזרה לשגרה

מהן ההשפעות הגופניות והתפקודיות של אשפוז? האם אפשר לחזור לשגרה?

חולשה כללית ועייפות, ירידה בכוח, וקשיים בהליכה ושיווי משקל הם חלק מהשינויים האופייניים לאחר אשפוז, ולא פעם הם יגרמו לירידה תפקודית וקושי בחזרה לשגרה היום-יומית. חשוב לציין כי חומרת ההשלכות תלויה בגורמים רבים כמו סיבת ומשך האשפוז, גיל, מצב רפואי קודם ורמת הפעילות במהלך האשפוז.

אז כדאי לנוח?

בעבר היה נהוג לנוח בתקופת החלמה והתאוששות, אך מחקרים עדכניים מוכיחים כי פעילות גופנית והימנעות משכיבה ממושכת תורמים להחלמה מהירה יותר, לירידה בסיבוכים נלווים, לאשפוזים חוזרים ומסייעים בחזרה מהירה לתפקוד. לכן, חיוני להתחיל בתוכנית שיקום ופעילות בהקדם האפשרי לאחר השחרור מבית החולים.

איך מתחילים?

- 1. הנחיות רפואיות:** בדקו אם ישנן הנחיות המגבילות פעילות (למשל - הנחיות האוסרות או מגבילות דריכה או הנחייה למעקב אחר מזדדים כמו לחץ-דם ודופק).
- 2. שכיבה ושיבה ממושכת:** המנעו ככל אפשר משכיבה ולא ישיבה ממושכת על מנת למנוע הדרדרות נוספת.
- 3. תפקוד יום-יומי:** חזרו בהדרגה לבצע פעולות יומיות בסיסיות כמו לבוש, רחצה, והליכה קצרה בבית. הקפידו על בטיחות (מאחזים, אביזרי - עזר, עזרת מטפל או בן משפחה במידת הצורך).
- 4. לאט ובטוח:** התחילו במעט פעילות בהתאם ליכולת ורמת הכושר הגופני ונסו לעלות באופן הדרגתי את התדירות, העוצמה ומשך זמן הפעילות.
- 5. איזון:** הקפידו על שתיית נוזלים, אכילה ונטילת תרופות. במידה ואתם חשים כאב בחזה, סחרחורת, קוצר נשימה או כאב חזק בזמן פעילות ולאו אחריה, הפסיקו ופנו לעזרה.

המלצות כלליות של ארגון הבריאות העולמי לפעילות גופנית עבור מבוגרים בגילאי 65+

1. מומלץ לבצע לפחות 150-300 דקות בשבוע של פעילות אירובית (כגון הליכה, אופניים, שחייה) בעצימות בינונית או תחושת מאמץ בינוני. דוגמה לפעילות: הליכה בקצב בינוני 5 פעמים בשבוע במשך 30 דקות.
2. ניתן לשלב פעילות בעצימות גבוהה 75-150 דקות במהלך השבוע. לאחר אשפוז יש לפנות להתייעצות רפואית טרם עלייה בעצימות.
3. לצורך תועלת בריאותית נוספת, מומלץ לבצע לפחות 2-3 אימוני כוח בשבוע לחיזוק כל קבוצת השרירים. דוגמאות לפעילות: תרגילי משקולות, תרגול עם גומיית התנגדות, סקוואט.
4. בנוסף, מומלץ לתרגל פעילות גופנית מגוונת הכוללת תרגילי שיווי משקל לצורך שיפור היכולת התפקודית והורדת סיכון לנפילה וכן תרגול לגמישות.
5. דוגמאות לפעילות: תרגול טאי-צי, תרגילי שיווי משקל.

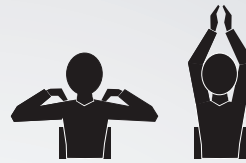
אילו תרגילים כדאי לבצע? כמה ובאיזו תדירות?

- 8-15 חזרות כל תרגיל (מספר החזרות כתלות בתחושת המאמץ, העייפות, שימוש במשקולת וכו')
- 1-2 פעמים ביום
- מנוחה בין תרגיל לתרגיל
- בטיחות (תרגול בהשגחה)
- ניתן לעלות את רמת הקושי ע"י: העלאת מספר חזרות והסטים ולא הורדת תמיכת ידיים בעת תרגול בעמידה.
- בסוף התרגול צריכה להיות תחושת עייפות/ מאמץ קלה של קבוצות השרירים אותם תרגלתם

מעקב תרגול שבועי - סמנו ✓ לאחר תרגול

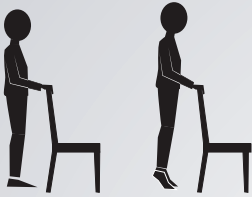
□ יום ראשון □ יום שני □ יום שלישי □ יום רביעי □ יום חמישי □ יום שישי □ יום שבת

1. הרמת זרועות בישיבה



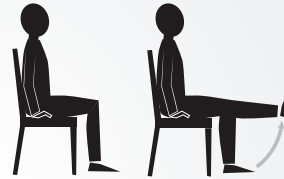
בישיבה על כיסא יציב
הרימו את הידיים לכיוון הכתפיים
מתחו את הזרועות מעלה
הורידו חזרה ידיים ישירות לצידי הגוף

3. הרמת עקבים בעמידה



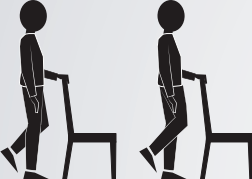
בעמידה מאחורי כיסא יציב
החזיקו את משענת הגב
הרימו עקבים מעלה
הורידו חזרה לרצפה

2. יישור ברך בישיבה



בישיבה על כיסא יציב
הניחו ידיים על הכיסא
מתחו רגל ימין
המשיכו עם שמאל לסירוגין

4. עמידה על רגל אחת



בעמידה מאחורי כיסא יציב
החזיקו את משענת הגב
הרימו רגל ימין למשך 10 שניות
המשיכו עם שמאל לסירוגין

5. קימה לעמידה



מישיבה על כיסא יציב
קומו לעמידה ישרה
חזרו לישיבה מלאה בקצב איטי
(במידת הצורך יש להיעזר באביזר עזר או תמיכה)

לפני שיוצאים לדרך ... זכרו:

- התחילו לאט, היו קשובים לגוף, הקפידו על בטיחות.
- אם לא עמדתם בהמלצות, גם פעילות גופנית מעטה תביא לתועלת בריאותית- כל צעד וכל דקה נחשבת!
- מומלץ להתייעץ עם פיזיותרפיסטת לצורך בניית תוכנית תרגול מותאמת אישית.

ערכה רקפת אפלרויט דרורי, B.P.T, פיזיותרפיסטית מחוז דרום, רכזת ידע גריאטריה בפיזיותרפיה