

## פיזיותרפיה לליקויי יציבה - מידע למטופל/ת

### מהם ליקויי יציבה?

יציבה נכונה מתייחסת למיקום תקין של חלקי הגוף ולמבנה תקין של חוליות עמוד השדרה אשר מאפשרים להחזיק ולהניע את הגוף ביעילות ובזקיפות קומה.

המונח יציבה לקויה מבטא מגוון מצבים, שבהם קיים שינוי או חוסר איזון במיקום ובמנח התקין של חלקי הגוף. הסיבות לליקויי יציבה רבות וביניהן מודעות גופנית נמוכה, ישיבה ממושכת ולא נכונה מול מסך המחשב או הטלוויזיה, נשיאת ילקוט לקויה, חוסר פעילות גופנית או ביצוע פעילות שאינה מאוזנת, חולשה או קיצור שרירים. לעיתים הגורם לליקוי הוא שינוי במבנה החוליות בעמוד השדרה כתוצאה ממחלות, גורמים גנטיים או מסיבה לא ידועה. הליקויים המבניים השכיחים הינם עקמת (סקוליוזה) ועקשת (קיפוז).

### מה הם הסימונים הנפוצים לליקויי יציבה?

תנחות עמידה ישיבה והליכה שאינן זקופות ו/או חוסר סימטריה של הגוף. ליקויי יציבה עלולים לגרום לכאבים, חולשה והתעייפות מהירה, ולעיתים גם למגבלות תפקודיות ולפגיעה בתפקוד הנשימות.

### למי מיועד הטיפול?

אוכלוסיית היעד העיקרית לטיפול יציבה הינה ילדים ומתבגרים, וקיימת חשיבות רבה לאבחון מוקדם, התאמת טיפול ומעקב מתמשך.

### מטרות הטיפול בפיזיותרפיה:

- לשפר את היציבה ככל הניתן
- למנוע או לעכב החמרה של המצב
- לשפר את ההופעה החיצונית ואת הדימוי העצמי
- למנוע ולטפל בכאבים
- להפחית מגבלות תפקודיות
- לשפר את התפקוד הנשימות

### מה כולל הטיפול הפיזיותרפי?

- לאחר האבחון, תופנה/י למכון הפיזיותרפיה, בו תתבצע בדיקה והערכה של מצבך, ובהתאם לכך יוחלט על הטיפול המתאים. הטיפול כולל מספר מרכיבים, שיותאמו על ידי הפיזיותרפיסט/ית על פי מצבך:
- הדרכה לביצוע תרגילים באופן פרטני ו/או קבוצתי, במכון הפיזיותרפיה, ותרגול עצמי בבית.
- שילוב של טיפולים נוספים על פי הצורך.
- המלצות להתאמת הסביבה הביתית וסביבת הלימודים או העבודה (ארגונומיה).
- הגברת המודעות ליציבה נכונה.
- למטופלים במחור- ביקורת ומעקב על המחור ויעילותו, הדרכה לשימוש נכון במחור ותרגול מותאם.
- מעקב ארוך טווח.
- במידת הצורך ועל פי החלטת הפיזיותרפיסט/ית יופנו מקצת המטופלים לטיפול בשיטת שרוט שמיועדת לטיפול בליקויים מבניים.

## חשוב לדעת!

מספר הטיפולים ותדירותם יקבעו ע"י הפיזיותרפיסט/ית על פי שיקול דעתו/ה המקצועי והתקדמות המטופל/ת. כדי שהטיפול יצליח, נדרשת התמדה לאורך זמן, שיתוף פעולה מלא, ולקיחת אחריות. במטופלים צעירים קיימת חשיבות רבה לתמיכת ההורים בתהליך. זכויות מבוטחי מכבי לטיפול זה מפורטות באתר מכבי.

## לקראת הטיפול בפיזיותרפיה:

- בעת קביעת התור, נא ציין/י שמדובר בטיפול לבעיית יציבה.
- יש להגיע בביגוד מותאם ונוח לבדיקה ולתרגול, בהתאם להנחיות בעת קביעת התור.
- קטינים (עד גיל 18) חייבים להגיע לטיפול בליווי הורה או מבוגר.