טיפול נוירולוגי

פיזיותרפיה מהווה טיפול חשוב ביותר עבור חולים במחלות נוירולוגיות, שכן היא יכולה לשפר את איכות החיים, להקל על תסמינים ולסייע בשיפור התפקוד הפיזי. להלן מספר מחלות נוירולוגיות שבהן פיזיותרפיה משחקת תפקיד משמעותי:

1. **שבץ מוחי (Stroke)** – חולים שעברו שבץ מוחי עשויים להתמודד עם בעיות בתנועה, חולשה, קואורדינציה ותפקוד יומיומי. פיזיותרפיה מסייעת בשיקום התפקוד המוטורי, חיזוק השרירים ושיפור היכולת לבצע פעולות יומיומיות.
2. **פרקינסון** – מחלה נוירולוגית כרונית המשפיעה על תנועתיות ויכולת שמירה על שווי משקל. פיזיותרפיה מסייעת בשיפור תפקוד התנועה, שיפור הקואורדינציה, חיזוק השרירים ושיפור שיווי המשקל.
3. **טרשת נפוצה (Multiple Sclerosis)** – מחלה אוטואימונית שפוגעת במערכת העצבים המרכזית, וגורמת לפגיעות בתפקוד המוטורי והתחושתי. פיזיותרפיה יכולה לסייע בחיזוק השרירים, שיפור הקואורדינציה, והקלה על התסמינים הגופניים.
4. **-ALS** מחלה ניוונית של תאי עצב במערכת המוטורית, המשפיעה על יכולת התנועה. פיזיותרפיה יכולה לעזור בהקלת כאבים, בשימור יכולת התנועה לאורך זמן ובשיפור איכות החיים.
5. **אלצהיימר ודמנציה** – מחלות שגורמות לאובדן זיכרון ותפקוד קוגניטיבי, אך גם משפיעות על יכולת התנועה ושווי המשקל. טיפול פיזיותרפיה יכול לסייע בשמירה על התפקוד המוטורי ומניעת נפילות.
6. **פגיעות חוט שדרה** – פגיעות בחוט השדרה עלולות להוביל לשיתוק או לקשיים בתנועה. פיזיותרפיה יכולה לסייע בשימור תפקוד מוטורי, חיזוק שרירים, ושיפור תנועתיות המפרקים.
7. **מחלת הנטינגטון** – מחלה גנטית שמשפיעה על תנועה והתפקוד הקוגניטיבי. טיפול פיזיותרפיה יכול לעזור בשיפור התנועתיות, שמירה על קואורדינציה וכוח שרירי.

טיפול הפיזיותרפיה במחלות נוירולוגיות כולל בדרך כלל תרגולים לשיפור התנועה, חיזוק השרירים, תרגולים לשיפור שיווי המשקל וקואורדינציה, תרגולים לשיפור הגמישות, ולפעמים גם טיפול במכשירים מיוחדים.

**טיפול אורטופדי**

פיזיותרפיה משחקת תפקיד חשוב בשיקום ובטיפול פציעות ספורט. באמצעות טיפול ממוקד ותרגולים מותאמים אישית, הפיזיותרפיה יכולה לעזור למטופלים לשפר את התפקוד, להפחית כאב, ולהחזיר את היכולת לבצע פעולות יומיומיות ולחזור לפעילויות ספורטיביות.

פציעות אורטופדיות עשויות לכלול:

* **שברים** – שברים בעצמות, כמו שבר בקרסול, בזרוע או בברך. לאחר שהשבר התאחה, יש צורך בשיקום והחזרת תפקוד המפרק.
* **בעיות בברך** – כמו דלקת מפרקים בברך, בעיות פטלה, או קרעים ברצועות (כגון ACL או PCL).
* **בעיות בכתף** – קרעים בשרירים או ברצועות, בעיות בתנועת הכתף (Frozen shoulder), או פריקות כתף.
* **בעיות בצוואר ובגב התחתון** – כאבי גב תחתון, פריצת דיסק או שינויים ניווניים במפרקי הגב.
* **בעיות באגן** – בעיות אורטופדיות כגון דלקת מפרקים אגן, בעיות יציבה ושחיקה במפרק הירך.
* **בעיות בקרסול** – כמו קרעים ברצועות, פריקות קרסול או כאבים כתוצאה משחיקת סחוס במפרק.
* **בעיות בשורש כף היד** – כמו דלקת בגידים (תסמונת התעלה הקרפלית), שברים או פריקות במפרק שורש כף היד.

הפיזיותרפיה במקרים אלו מתמקדת בהפחתת כאב, שיפור טווח התנועה, חיזוק שרירים, ושיפור יציבה. היא כוללת גם הדרכה כיצד לשמור על מנחים נכונים בעבודה ובחיים היומיום, כדי למנוע נזק נוסף.

**3שיקום לאחר ניתוחים אורטופדיים**

ניתוחים אורטופדיים, כגון:

* **החלפות מפרק (Hip/knee replacement)** – שיקום לאחר ניתוח החלפת מפרק, במיוחד במקרים של ברך או ירך, דורש חיזוק השרירים ושיפור הגמישות.
* **ניתוחים לתיקון רצועות (ACL, PCL)** – שיקום לאחר ניתוח לשחזור רצועות דורש חיזוק ויציבות של הברך.
* **תיקון שברים** – לאחר ניתוח שבר, יש צורך בשיקום והחזרת תפקוד הגפה.
* **שיקום אחרי ניתוחים בשורש כף היד** – שיקום לאחר ניתוח לתיקון שברים או דלקת בשורש כף היד, דורש עבודה על שיפור טווח התנועה וחיזוק השרירים.
* **שיקום לאחר ניתוחים בקרסול** – ניתוחים תיקון רצועות קרסול או תיקון שברים דורשים טיפול פיזיותרפיה אינטנסיבי לשיפור תנועתיות ושיפור יציבות המפרק.

פיזיותרפיה לאחר ניתוחים מתמקדת בשיפור טווח התנועה, חיזוק השרירים הסמוכים למקום הניתוח, שיפור יציבות המפרק, והחזרת התפקוד היומיומי והספורטיבי.

**4. בעיות יציבה**

פיזיותרפיה יכולה להיות מאוד מועילה למי שסובל מבעיות יציבה, כגון:

* **גב תחתון** – רבים סובלים מכאבים כתוצאה מבעיות יציבה לא נכונה, עבודה בתנוחה לא נכונה או ישיבה ממושכת.
* **צוואר** – בעיות יציבה יכולות להוביל לכאבים בצוואר, לעיתים בשילוב עם כאבים בכתפיים או כאבים מקרניים לידיים.
* **אגן** – בעיות יציבה יכולות להשפיע גם על האגן, ולגרום לכאבים או תחושת חוסר יציבות באזורים אלו.

הפיזיותרפיה עוסקת בשיפור יציבה, חיזוק שרירי הליבה (Core), ומתן הדרכה לגבי מנחים נכונים בעבודה ובחיי היום-יום.

**פציעות ספורט**

פציעות ספורט כוללות מגוון רחב של בעיות, כגון:

* **מתיחות (Strains)** – פציעות בשרירים הנגרמות בעקבות מאמץ יתר או פעילות ספורטיבית כגון, כדורגל, כדורסל, טניס.
* **כאב בגידים (Tendinitis)** – דלקת בגיד, כמו דלקת בגיד אכילס או גיד הכתף.
* **קרעים ברצועות (Ligament tears)** – כמו קרע ברצועת גיד אכילס ורצועתACL (הרצועה הקדמית בברך), שדורש שיקום ארוך ולפי פרוטוקול.
* **פציעות במפרקים** – כמו פציעות בברך, בכתף, באגן או בכפות רגליים.

פיזיותרפיה לפציעות ספורט כוללת טיפולים לשיפור טווח התנועה, חיזוק השרירים, שיפור יציבות המפרקים, ושיקום של רקמות פגועות. ישנן גם טכניקות להפחתת דלקת וכאב, כגון חום, קור, עיסויים ותרגולים פונקציונליים.

פיזיותרפיה וסטיבולרית, עוסקת בטיפול במטופלים הסובלים מבעיות שיווי משקל הנגרמות עקב תפקוד לקוי של מערכת הוסטיבולרית (מערכת שיווי המשקל) במוח ובאוזן הפנימית. המערכת הוסטיבולרית אחראית על שמירה על שיווי המשקל וקואורדינציה ועוד. בעיות במערכת עלולות להוביל לתסמינים כמו סחרחורת, חוסר יציבות ונפילות.

הטיפול מתמקד בשיקום המערכת הוסטיבולרית, תוך הפחתת תסמינים וייעול ההתמודדות עם בעיות שיווי המשקל ותחושת הסחרור.

1. סחרחורת ותחושת חוסר יציבות

הסחרחורת יכולה לנבוע ממספר גורמים, אך אחד הגורמים הנפוצים ביותר הוא תפקוד לקוי של מערכת הוסטיבולרית. זה יכול לכלול תחושות כמו:

סחרחורת התקפית – תחושה של סיבוב או "חדר מסתובב".

חוסר יציבות – תחושת זעזוע או קושי בשמירה על יציבות, במיוחד כשיש שינוי בעמדת הראש.

תחושת "החלקה" או חוסר יציבות בעמידה או בהליכה – במיוחד כאשר הפנים לא פונות קדימה.

2. בעיות שיווי משקל בעקבות תסמונות וסטיבולריות

פיזיותרפיה וסטיבולרית מתמקדת בשיפור שיווי המשקל ובחיזוק מערכת הוסטיבולרית כאשר יש פגיעות במערכת זו. כמה מהמצבים שעלולים לגרום לבעיות בשיווי המשקל כוללים:

BPPV (Benign Paroxysmal Positional Vertigo) – סחרחורת התקפית הנגרמת כתוצאה משינוי בתנוחת הראש. תופעה זו נגרמת כאשר חלקיקים זעירים (קריסטלים) נפרדים מהמקום שבו הם אמורים להיות באוזן הפנימית ויוצרים גירויים שמכבידים על המערכת.

וסטיבולר נירוניטיס Vestibular Neuritis – דלקת בעצב הווסטיבולרי, שמובילה לסחרחורת חזקה, זיהום ויראלי.

מחלת מניייר (Meniere's disease) – מחלה שמערבת סחרחורת, ירידה בשמיעה, תחושת אטימות או גודש באוזן ולחץ באוזן הפנימית.

פגיעות מוחיות – פגיעות במערכת הוסטיבולרית בעקבות פגיעות מוחיות או שבץ מוחי.

תסמינים

הסימפטומים העיקריים של בעיות וסטיבולריות כוללים:

סחרחורת – תחושת סיבוב או תחושת חוסר יציבות.

בחילה והקאות – במקרים חמורים של סחרחורת.

קושי בהליכה ובשימור יציבות – במיוחד בעת הליכה ביום וכשחשוך, שינוי מיקום הראש או סיבוב.

החמרת התסמינים במצבים מסוימים – למשל, כשמשנים את כיוון הראש, עומדים על רגל אחת או כשהמוח לא מקבל מספיק אינפורמציה ויזואלית.

4. טכניקות טיפוליות בפיזיותרפיה וסטיבולרית

תרגילים לשיפור סחרחורת (Vestibular Rehabilitation Therapy - VRT) – תרגולים שמיועדים לאימון מערכת שיווי המשקל, שכוללים תרגילים שמאתגרים את המוח והמנגנון הווסטיבולרי, על מנת להחזיר את המערכת לפעולה תקינה.

תרגולי שמירה על יציבות – תרגילים לשיפור שיווי המשקל במצבים דינמיים, בעמידה ובמהלך הליכה.

תרגולים לעיניים (Gaze Stabilization Exercises) – תרגולים שנועדו לשפר את יכולת המערכת הווסטיבולרית להתאים את תנועות העיניים בעת תנועה.

תמרונים לקריסטלים, במקרים של BPPV, הפיזיותרפיסט יבצע תמרון כמו תרגול "הפיכה" (Epley maneuver), כדי להעביר את הקריסטלים למקום הנכון באוזן הפנימית.

5. היתרונות של פיזיותרפיה וסטיבולרית

הפחתת סחרחורת – בעזרת תרגולים מתאימים ניתן להפחית את תחושת הסחרחורת בצורה משמעותית.

שיפור תפקוד יומיומי – שיפור יציבות המפרקים וההליכה מאפשר למטופלים לחזור לפעילויות יומיומיות.

הפחתת נפילות – על ידי שיפור שיווי המשקל, פיזיותרפיה מסייעת במניעת נפילות בקרב אנשים עם בעיות וסטיבולריות.

שיפור איכות החיים – טיפול בעיות וסטיבולריות משפר את תפקוד האדם, ומסייע לו לחזור לתפקוד יומיומיים ופעילויות פיזית.

באמצעות טיפול פיזיותרפיה וסטיבולרית, המטופלים יכולים לחוות שיפור משמעותי בתסמינים, להחזיר את איכות חייהם.