World PT Day 2024
8 SEPTEMBER

העמותה לקידום הפיזיותרפיה

יום הפיזיותרפיה העולמי 08.09.24

כאבי גב תחתון אצל הורים ומטפלים בילדים עם צרכים מיוחדים

הורים ומטפלים בילדים עם צרכים מיוחדים נמצאים בסיכון מוגבר לכאבי גב תחתון, העלולים לפגוע באיכות החיים של המטפל והילד המטופל.
כאבי הגב קשורים להתמודדות היומיומית עם צרכי הילד, ולמתח הגופני והנפשי שהמטפל חווה באופן מתמשך.

פיזיותרפיסטים מתמחים במניעה ובטיפול בכאבי גב תחתון

חשוב ומומלץ לפעול למניעת כאבי גב לרווחת המטפלים והמטופלים!

גורמים המעלים את הסיכון לכאבי גב תחתון

- נשיאות והרמות תכופות וחוזרות של הילד המטופל
- צורך במתן עזרה פיזית במעברים, בניידות ובתפקודי יום יום
- מתח נפשי המלווה את הטיפול בילד
- התמודדות עם התנהגויות מאתגרות

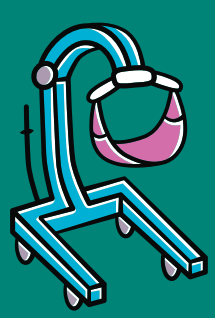
טיפים למניעה

טכניקות נשיאה והרמה

- שתפו ככל האפשר את הילד בפעולה המתבצעת
- הקפידו להרים קרוב לגוף המטפל
- התכופפו מהברכיים בגב ישר
- גייסו שרירי ליבה במהלך הנשיאה
- השתדלו להשתמש בכוח שרירי הרגליים ולא בשרירי הגב

התאמות ארגונומיות

- תכננו מראש את פעולות המעבר, מאיזו נקודה יוצאים ולאן מגיעים
- התאימו את הריהוט והציוד למעבר
- פנו את הסביבה באופן שיאפשר מעבר חופשי
- השתמשו באביזרי עזר לביצוע המעבר



פעילות גופנית

- שלבו פעילות גופנית בשגרת יומכם
- חזקו את הגב, בצעו תרגילי חיזוק וגמישות לכל הגוף
- הקפידו על שינוי תנוחה במהלך היום, חפשו מנחים מרגיעים

דאגה עצמית

- הקפידו על מנוחה ורגיעה
- תרגלו נשימה, יוגה ומדיטציה לניהול מתחים
- הקפידו על שינה מספקת
- שימרו על משקל הגוף להפחתת העומס על עמוד השדרה
- ערבו בני משפחה או מטפלים נוספים בשגרת הטיפול

התייעצו עם פיזיותרפיסט או פיזיותרפיסטית לקבלת הדרכה מותאמת אישית

פיזיותרפיסטים מייעצים, מדריכים ומטפלים,
הם יעזרו לך לשפר את הבריאות והרווחה הכללית
תוך הפחתת הסיכון לכאבי גב תחתון

Ahmadizadeh, Z., Ehsani, F., Samaei, S. A., & Mirmohammadkhani, M. (2020). The effect of stabilization exercises along with self-care training on transverse abdominal activity, pain, and disability in mothers with low back pain having children with cerebral palsy: a randomized controlled trial. American journal of physical medicine & rehabilitation, 99(2), 156-160.
Castillo, W. C., Onasanya, O., Hogans, B., & Reeves, G. (2022). Caregiver burden in Caregivers of children with special health care needs and association with chronic pain. Medical care, 60(5), 368-374.
Ramezani, M., Eghlidi, J., Pourghayoomi, E., & Mohammadi, S. (2020). Caring-Related Chronic Low Back Pain and Associated Factors among Mothers of Children with Cerebral Palsy. Rehabilitation research and practice, 2020(1), 8854435.
Suzuki, K., Tamakoshi, K., & Sakakibara, H. (2016). Caregiving activities closely associated with the development of low-back pain among female family caregivers. Journal of clinical nursing, 25(15-16), 2156-2167.