

**לכת על המים: השפעות תכנית התערבות תנועתית במים על סיכון לנפילות ויכולות קוגניטיביות-מילוליות באוכלוסייה מזדקנת עם מוגבלות שכלית התפתחותית**

מאת: פרופ' אברהם גולדשטיין, פרופ' ישעיהו הוצלר, ד"ר מיכל ניסים

תיגו: מזדקנים, מש"ה קל-בינוני (אימוניים), שיטות טיפול ואביזרים תומכים, היבטים פיזיולוגיים, היבטים קוגניטיביים, מחקר של קרן שלם

אנשים מזדקנים בעלי מוגבלות שכלית התפתחותית (מש"ה) נמצאים בסיכון מוגבר לנפילות. נפילות המתרחשות כתוצאה מירידה במיומנויות תנועתיות הכוללות שיווי משקל, הליכה וקואורדינציה תנועתית עדינה מהוות אחת מהסיבות הנפוצות ביותר לפציעות בקרב אוכלוסייה זו. כמו כן, יכולות מילוליות-קוגניטיביות כגון זיכרון עבודה מילולי והבנה מילולית מדרדרות עם העלייה בגיל, כפי שמתרחשת באוכלוסייה המזדקנת הכללית אך מוקדם יותר.

פציעות כתוצאה מנפילות בשילוב הירידה ביכולות המילוליות-קוגניטיביות משפיעות הן על איכות החיים והתפקוד היום-יומי של מזדקנים בעלי מש"ה והן על סביבתם. היות ומספר המזדקנים בעלי מש"ה עולה באופן עקבי בעקבות שירותי הרפואה המתקדמים המאפשרים תוחלת חיים ארוכה יותר, יש צורך במציאת תוכניות התערבות יעילות לצמצום הסיכון לנפילות וההידרדרות המילולית-קוגניטיבית.

התערבות תנועתית במים נמצאה כיעילה לצמצום הסיכון לנפילות ולשימור היכולות המילוליות-קוגניטיביות בקרב אוכלוסיות שונות, אך ההשפעה על מזדקנים עם מש"ה טרם נחקרה. מטרת המחקר הנוכחי הינה לבחון את ההשפעות של פעילות תנועתית מובנית במים על סיכון לנפילות ויכולות מילוליות-קוגניטיביות בקרב מזדקנים בעלי מש"ה.



אוכלוסיית המחקר כוללת 41 מזדקנים (בגילאי 50-66) עם מש"ה קלה עד בינונית אשר חולקו באופן רנדומלי לאחת משתי קבוצות מחקר. הקבוצה הראשונה השתתפה בהתערבות תנועתית מובנית במים (אי צ'י) והקבוצה השנייה השתתפה בהתערבות תנועתית מובנית זהה ביבשה (תאי צ'י). ההתערבות התרחשה במשך 14 שבועות, פעמיים בשבוע, 20 דקות בכל פעם. איסוף הנתונים

התקיים בשלושה מפגשים: לפני תחילת ההתערבות, לאחר 7 שבועות של התערבות ולאחר 14 שבועות של התערבות.

בחינת הממצאים לגבי יכולות שיווי משקל והליכה והערכת הסיכון לנפילות, נעשתה באמצעות מבדק טינטי (Tinetti Assessment Tool), בחינת הממצאים לגבי יכולת קואורדינציה תנועתית נעשתה באמצעות מבדק השחלת חרוזים, בחינת הממצאים לגבי זיכרון עבודה מילולי נעשתה באמצעות מבדק זכירת ספרות קדימה (Digit Span Forward) ובחינת הממצאים לגבי הבנה מילולית נעשתה באמצעות מבדק צד שווה.

ממצאי המחקר תומכים בהשפעה החיובית של התערבות תנועתית מובנית במים וביבשה על צימצום הסיכון לנפילות, כשמשותפי קבוצת ההתערבות התנועתית המובנית במים צמצמו את הסיכון לנפילות בקצב מהיר יותר מאשר קבוצת ההתערבות התנועתית המובנית ביבשה.

בנוסף, נמצא כי ככל שהציון אותו קיבל הנבדק במדד הסיכון לנפילות לפני תחילת ההתערבות היה נמוך יותר, כך השינוי היה גדול יותר.

כמו כן, ממצאי המחקר תומכים בהשפעה חיובית של התערבות תנועתית מובנית במים וביבשה על יכולת הבנה מילולית ומצביעים על יתרון להתערבות תנועתית מובנית במים בהשפעה על יכולת זיכרון עבודה מילולי.

עבודת המחקר הנוכחית מספקת הבנה מעמיקה יותר באשר להשפעת התערבות תנועתית מובנית במים על צימצום הסיכון לנפילות ושימור יכולות מילוליות-קוגניטיביות בקרב מזדקנים עם מש"ה. הבנה זו מאפשרת לשפר את דרכי ההתערבות בקרב אוכלוסייה זו. התערבות ממוקדת ומותאמת עשויה לסייע בצמצום הנפילות ובכך למנוע פציעות נילוות נוספות, כאשר בעלי סיכון גבוה יותר לנפילות יפיקו את המירב מההתערבות לצמצום הסיכון לנפילות.

[למאמר המלא באתר קרן שלם](#)

[לצפייה בהרצאה שצולמה בכנס ידע שלם 2](#)