

האגודה הישראלית
לטרשת נפוצה



טרשת נפוצה - חוברת לפיזיותרפיסטים

מידע וייעוץ: טל' 03-5609222 • פקס' 03-5609224
אתר האגודה: www.mssociety.org.il
דואר אלקטרוני: agudaims@netvision.net.il

טרשת נפוצה - חוברת לפיזיותרפיסטים

האגודה הישראלית לטרשת נפוצה מזדה
לאגודה הבריטית, הסקוטית והצפון אירית
על שהתירה לנו לתרגם ולהפיץ ספר זה.

Translated and reprinted with permission of the National
Multiple Sclerosis Society,
Of Great Britain, Northern Ireland And Scotland

עורכת: ג'נין ווסברג
Janine Vosburgh (Editor)

קדם דפוס: "מאירום תעשיות 2000 בע"מ", שביל המפעל 1
הפקת דפוס: דפוס יונה קינן בע"מ, תל אביב

מו"ל: האגודה הישראלית לטרשת נפוצה,
רח' יהודה הלוי 75, תל אביב 65796
טל': 03-5609222, פקס: 03-5609224

יוני 2001

טיפול פיזיותרפי באדם שנפגע פגיעה עצבית

נזק עצבי יכול להיות נזק במערכת העצבים המרכזית או ההיקפית, והוא גורם לליקויים שונים, המצריכים טיפולים שונים. הדגש בטיפול באדם שנפגע פגיעה עצבית הוא על השגת החלמה בת-קיימא, המבוססת על יצירת תנועה ומתח שרירים תקינים יותר. על הפיזיותרפיסט המטפל בפגיעות עצביות להיות בעל מיומנות ומומחיות ברמה גבוהה, ועליו לשלב ידע בשיטות טיפול ותנועה תקינה עם הבנה של ההשלכות הנפשיות, ההתנהגותיות, הרגשיות והחברתיות של נזק עצבי. ההתייחסות אל כל פרט היא כאל מכלול.

תנועה תקינה

ל הצלחת הטיפול באדם בעל פגיעה עצבית, על המטפל להיות בקי בתנועה התקינה, על מרכיביה.

תנועה תקינה היא תוצר של מערכת עצבים מרכזית תקינה, ולקיומה נדרשים התנאים הבאים:

מתח (טונוס) גבוה די הצורך כדי לעמוד בפני כוח הכבידה ונמוך די **יציבה תקין:** כדי לאפשר תנועה. שינויים במתח היציבה הם אוטומטיים ומוכווני-מטרה.

עצבוב הדדי תקין: הוא פעולת הגומלין בין קבוצות שרירים מנוגדות, דבר המאפשר דירוג מבוקר של תנועה, כלומר יציבות פרוקסימלית דינמית עם תנועה דיסטלית מיומנת.

תגובות איזון ותיקון תקינות: הן תגובות נורמליות לשינוי מרכז הכובד של הגוף. אלה יכולות להיות תנועות מגושמות של הגפיים, הגוף ו/או הראש; או שינויים כמעט בלתי נראים במתח היציבה.

משוב תחושתי-תנועתי תקין: התנועה היא מוכוונת-מטרה. השגה יעילה של כל מטרה מצריכה ניטור אוטומטי רציף, באמצעות לולאה תחושתית-תנועתית שלמה.

נזק עצבי – השפעות

נזק עצבי יכול לגרום לסימנים ולתסמינים רבים ושונים, העלולים – בנפרד או במשולב – לפגוע, במידה כזו או אחרת, בתנועה התקינה ו/או ביכולת התפקוד התקין. הסימנים והתסמינים השכיחים ביותר שבהם נתקלים פיזיותרפיסטים הם:

- היפרטוניה
- היפוטוניה
- חולשה
- אובדן תחושתיות
- ליקוי בתפקוד עצב הגולגולת, לדוגמה: בליעה, עיוורון מחצית שדה הראייה (hemianopia).
- הפרעות במערכת העצבים האוטונומית, לדוגמה: איך-אונות.
- אטקסיה
- הפרעות דיבור ושפה
- הפרעה קוגניטיבית
- הפרעה רגשית

הערכה

הערכה מדויקת ומתמשכת חיונית לקביעת השפעות הנזק העצבי ויצירת את הבסיס לטיפול מוצלח.

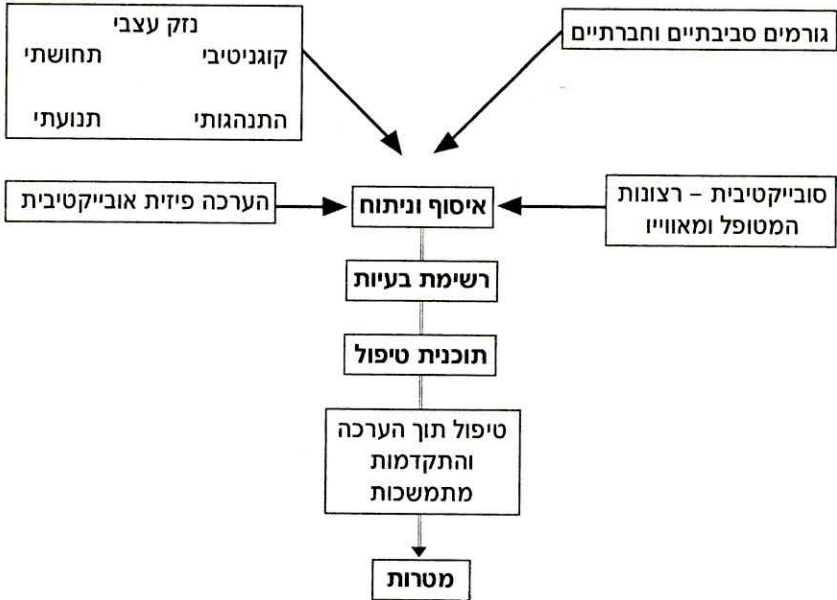
על ההערכה להיות:

- סובייקטיבית: מה החולה מרגיש, מה הוא רוצה ומה דרוש לו.
- אובייקטיבית: מה הפיזיותרפיסט רואה ומרגיש בידי.
- אנליטית: ה'מדוע' וה'איך'.

פרשנות הממצאים הפיזיים תלויה בידע מוקדם מקיף אודות התנועה התקינה. מטפל הבקי ברזי התנועה התקינה ישכיל לזהות תנועה בלתי-תקינה, לעמוד על משמעותה ולערוך רשימה של בעיות.

הגישה מוכוונת-הבעיות

ב דומה לתנועה, הטיפול אף הוא מכוון-מטרה. משום כך, לאחר ביצוע הערכה מקיפה, על המטפל לערוך רשימה של בעיות, לפי סדר חשיבות.



מטרת הטיפול אינה מתמצה בהשגת שיפור כמותי; הטיפול מכוון גם לשפר את איכות היכולת התפקודית. בטיפול באדם בעל ליקוי עצבי, על הפיזיותרפיסט לאמץ את ההשקפה הגורסת כי "לא משנה מה אתה עושה, אלא כיצד אתה עושה זאת".

מאת קתרין קורנאל *MCSP (Cornall)*, פיזיותרפיסטית בכירה, היחידה האזורית לשיקום נירולוגי, האקני, לונדון.
ג'אניס צ'מפיון *MCSP (Champion)*, פיזיותרפיסטית מפקחת, ביה"ח מיידיי, ת'ורנטון הית', קרוידן, סארי.
לינדסי ארצ'דיקון *MCSP (Archdeacon)*, פיזיותרפיסטית בכירה, מרכז השיקום ריוורמיד, דרך אבינגדון, אוקספורד.

פיזיותרפיה לאנשים הלוקים בטרשת נפוצה

את הטיפול הפיזיותרפי הניתן לאנשים הלוקים בטרשת נפוצה יש לראות ולתכנן כטיפול לטווח ארוך ולא כטיפול לטווח קצר. הקשר המתמשך עם המטופל מאפשר לפיזיותרפיסט לשנות את אינטנסיביות הטיפול הניתן – מבחינת כמות הטיפול וסוג הטיפול – ולהתאימו לתנודות המחלה.

מושגים של שיקום

בתוכנית טיפול יש לשלב את המושגים הבאים:

טיפול ארוך-טווח: לספק טיפול פעיל ותמיכה.
הפניה מוקדמת: לאפשר לפיזיותרפיסט להנהיג משטרי טיפול מונע מוקדם ככל האפשר.

הערכות: של השליטה המוטורית, של התנועה התפקודית ושל פעילויות החיים היומיומיות מאפשרות לפיזיותרפיסט ולמטופל להגדיר את קדימויות הטיפול.

גישה חיובית: שימת דגש על יכולות והישגים, ולא על מוגבלויות ונכות. יש לראות את השמירה על רמה תפקודית כהישג.

מידע נכון: יש להציג בדייקנות ובאופן חד-משמעי, כדי לסייע לאדם הלוקה בטרשת נפוצה להבין את המחלה ואת תגובתו של הגוף לה.

אחריות המטופל: על האדם הלוקה בטרשת נפוצה להיות שותף לטיפול; אין להתייחס אליו כאל צד סביל, אלא כאל משתתף פעיל בטיפול.

רציפות הטיפול ועבודת הצוות: נשענת על תקשורת מדויקת וקבועה בין חברי הצוות, ובכלל זה המטופל, בני משפחתו ומטפלו.

ראייה רחבה כוללת: גישה הוליסטית – דרושה להתאמת הטיפול לאדם הלוקה בטרשת נפוצה למסגרת האישית שלו – הבית, חיי החברה והעבודה.

מטרות הטיפול הפיזיותרפי

טיפול פיזיותרפי המבוצע כהלכה יכול למתן את השפעותיהן של המוגבלויות שגורמת הטרשת הנפוצה בשתי דרכים עיקריות.

- הפחתה מרבית של המוגבלות שמקורה בעיוות ביציבה ובדלדול עקב אי־שימוש.
- חיזוק מרבי של היכולות התפקודיות בכל אחד משלבי המחלה.

עקרונות הטיפול הם:

- עידוד פיתוח אסטרטגיות תנועה.
- עידוד למידת מיומנויות מוטוריות.
- שיפור איכות דפוסי התנועה.
- הפחתה מרבית של סטיות ממתח שרירים תקין.
- שימת דגש על השימוש התפקודי בפיזיותרפיה.
- 'תמיכה' בחולה במטרה לשמור על המוטיבציה ועל שיתוף הפעולה ולחזק את הטיפול.
- מתן טיפול מונע.
- הרחבת הידע של האדם בכל הקשור להבנת תסמיני הטרשת הנפוצה ולהשפעתם על הפעילויות היומיומיות.

אף שכל אדם הלוקה בטרשת נפוצה הוא אדם בפני עצמו, וכך יש להתייחס אליו, לטיפול הפיזיותרפי ארבע מטרות עיקריות כלליות:

- שמירה על טווח התנועה והרחבתו.
- עידוד יציבות ביציבה.
- מניעת קונטרקטורות (כווצות).
- הקפדה על נשיאת משקל וטיפוחה.

תכנון הטיפול

הערכה

את תוכנית הטיפול הפיזיותרפי יש להתאים לכל אדם על סמך הערכה. יש לתעד בקביעות הערכות אובייקטיביות מדורגות של התפקוד התחושתי־תנועתי של הגפיים העליונות והתחתונות, של התנועות התפקודיות ושל הפעילויות היומיומיות.

יש להקפיד ולזהות סיבוכים, כדוגמת התכווצויות ועיוותים, דלדול, ניידות מופחתת, אובדן מודעות לתנועה וחסך תחושה, המופיעים בטרשת נפוצה מעצם האי־שימוש.

את ההחלטות לגבי תוכניות טיפול מוכוונות־מטרה אפשר לקבל על סמך הערכה. את הליקויים העיקריים בשליטה מוטורית, הגורמים לליקויים ביציבה, בשיווי המשקל, במתח השרירים ובקואורדינציה, יהיה צורך לתקן באמצעות תוכניות פיזיותרפיה.

יציבה

הליקויים העיקריים ביציבה העלולים להופיע במקרים של טרשת נפוצה הם:

- כיפוף של המותניים – חד־צדדי או דו־צדדי.
- קמירות מותנית מוגזמת של עמוד השדרה.
- כתפיים שפופות.
- פישוט יתר של הברכיים – חד־צדדי או דו־מצדדי.
- אובדן יכולת הסיבוב של פלג הגוף העליון בעת תנועה.

משטר טיפול מוצע:

- מידה מספקת של מתיחות יומיומיות של קבוצות השרירים הפגועות.
 - עידוד מודעות ליציבה.
 - שימוש בתנוחות ויציבות מונעות־דפלקסים.
-

שיווי משקל

הערכה: דרוש הן בתנוחות סטטיות והן בתנועה. שמירה על שיווי משקל תלויה גם במידע התחושתי המתקבל על ידי מקולטני תחושת התמצאות (פרופריוצפטורים) ומקולטני לחץ מסוימים. ייתכן שיהיה צורך בהערכה תחושתית.

טיפול מוצע: שימת דגש על תנועות ועל פעולות תפקודיות שיעוררו תגובות של שיווי ומשקל ושליטה מוטורית בראש ובגוף.

מתח שרירים

הטיפול בעוויתיות כולל ארבעה מרכיבים עיקריים:

- הסברת הצורך בהימנעות מתנוחות ומפעילויות המגבירות מתח או מחזקות דפוסי תנועה לא תקינים.
 - צעידה יומיומית או עמידה לצורך נשיאת משקל.
 - מתיחות קבועות.
 - מניעת פצעי לחץ, עצירות וזיהומים בשלפוחית השתן.
-

אטקסיה וקואורדינציה

הטיפול באטקסיה כולל:

- מיצוב נכון של הראש ביחס לגוף במצבים סטטיים ובתנועה.
 - יציבה תקינה; ללמד מודעות ליציבה בכל תנוחה ותנוחה.
 - ייצוב פרוקסימלי להשגת שליטה על תנועות החזה וחגורת האגן.
 - תרגילי פרנקל (Frenkel) עשויים להועיל במקרים שבהם הליקויים התחושתיים אינם חמורים.
-

עייפות

בתוכניות הפיזיותרפיה יש לשלב טיפול בעייפות, באמצעות:

- הסברת הצורך לקבוע את קצב הפעילויות ולחסוך באנרגיה.
 - הסברת חשיבותה של המנוחה.
 - משטרי הרפיה.
 - תוכנית מדוקדקת של פעילות גופנית, להגברת כוח העמידה.
 - ייעוץ תזונתי המיועד להבטיח צריכת כמות קלוריות מספקת בהתאם לצרכים, ולהציע דפוס אכילה מתאים (הפניה לדיאטן/ית).
-

הטיפול באדם חסר יכולת תנועה הלוקה בטרשת נפוצה

אדם עלול לאבד את יכולת התנועה בשל לקות חריפה שגורמת התקדמות המחלה, או בתקופות של התקפים. הטיפול מתבסס על שילוב משטרי מניעה וטיפול שוטף בחיי היומיום. יש להשתמש בפיזיותרפיה כדי למנוע את הבעיות הבאות:

- נשימה לא נכונה.
- עָמֵד (סטאזיס) במחזור הדם.
- קונטרקטורות עוויתיות.
- פצעי לחץ.

יש להקנות למטפלים מיומנויות טיפול בסיסיות, והדבר מצריך הסברה ופיקוח. חשוב לקיים מעקב הן מבחינת התמיכה בחולה ובמטפלים בו והן מבחינת הצורך לשנות את הטיפול המונע ולהתאימו לנסיבות המשתנות. פיזיותרפיה לאדם הלוקה בטרשת נפוצה אינה עוסקת רק בטיפול הגופני, אלא כוללת גם ראייה רחבה של המטופל ושל חייו במסגרת המשפחה והעבודה. כדי להבטיח שיפור מרבי באיכות החיים בכל אחד משלבי המחלה, יש לדבוק בגישה של טיפול כולל.

מאת לורין דה סוזה *MCSP, MSc., BSc., (de Souza)*, לשעבר פיזיותרפיסטית
מפקחת ביחידת המחקר ARMS, ביה"ח המרכזי של מידלסקס.

פיזיותרפיה קהילתית

מלבד הטיפול הפיזיותרפי הסדיר שמספקים שירותי הפיזיותרפיה הקהילתיים לאדם הלוקה בטרשת נפוצה, הם גם מבטיחים תמיכה קבועה וארוכת־טווח לאדם ולבני משפחתו, במקום שבו היא דרושה יותר מכל – בבית. תמיכה כזאת יכולה לסייע לאדם הלוקה בטרשת נפוצה ולבני משפחתו להסתגל בהתמדה – גופנית ונפשית כאחד – לנסיבות משתנות.

התועלת של שירותי פיזיותרפיה קהילתיים

הפחתת העייפות

- עייפות היא בעיה חמורה בקרב הלוקים בטרשת נפוצה. האפשרות של קבלת טיפול פיזיותרפי בבית חוסכת מהם נסיעות ארוכות, זמן נסיעה והמתנה לטיפול.

התמודדות עם הסביבה הביתית

- כאשר מלמדים את התרגילים בביתו של המטופל, אפשר להתאימם לסביבתו האישית. הדבר יכול להפיג את חששותיו של האדם מכך שיהיה עליו להתאים בעצמו את התרגילים שלמד בסביבת בית החולים.
- שירותי פיזיותרפיה קהילתיים יכולים לסייע לאדם להתמודד עם מוגבלותו בסביבה שבה הוא חי, במצבים המיוחדים לה, כמו למשל מדרגות, חדר אמבטיה, מטבח.
- לאנשים הסובלים מחולשה, קואורדינציה לקויה או בעיות ניידות, אפשר להקנות מודעות לסכנות הקיימות בבית, כגון שטיחונים, רגלי כיסאות/ שולחנות, נעילת נעלי בית, מרצפות וכו'.
- אפשר לייעץ לאדם כיצד להתמודד עם נפילות תוך שימוש בריהוט המצוי בביתו. הדבר שונה מאוד משימוש בריהוט המצוי בבית החולים.

קשר מתמשך וקבוע

- באמצעות שירותי הפיזיותרפיה הקהילתיים אפשר לערוך ביקורים קבועים לאורך זמן, אחת לשלושה חודשים למשל, לצורך ביצוע הערכה ושינוי הטיפול במקרה הצורך.
- אפשרות הקשר טלפוני עם הפיזיותרפיסט הקהילתי תורמת לחיזוק ביטחונו העצמי של המטופל, בייחוד בתקופות של התקפים.
- ביקורים סדירים של איש מקצוע מתחום הרפואה משפרים את הרגשתו של האדם הלוקה בטרשת נפוצה ואת הרגשתם של בני משפחתו, ופעמים רבות אף מפיגים מתח.

תמיכה למטפלים, לקרובי המשפחה ולידידים

- אפשר להקדיש זמן לאנשים המטפלים באדם הלוקה בטרשת נפוצה בביתו, כדי לסייע להם להבין את משמעותה של הטרשת הנפוצה על מאפייניה המיוחדים, לדוגמה: האפשרות של עייפות.
- אפשר לדרבן את בני המשפחה ואת המטפלים ליטול חלק בתרגול הגופני ולעודד את המטופל.
- במשך זמן מה יכולים אנשי שירותי הפיזיותרפיה הקהילתיים לבוא במגע עם בני המשפחה המיידית והמורחבת של המטופל ועם ידידיו. הדבר מאפשר לשוחח על בעיות; להעמיד דברים על דיוקם ולספק הסברים, כמו למשל על הצורך במנוחה מספקת.

תפקידו של הפיזיותרפיסט הקהילתי

הפיזיותרפיסט הפועל במסגרת הקהילתית יכול לספק שירות רפואי ושירות תמיכה רב-ערוך ולקיים קשר מועיל עם אנשים אחרים בצוות שירותי הבריאות הראשי. הפיזיותרפיסט הקהילתי נמצא בעמדה מצוינת לביסוס הקשר עם האדם הלוקה בטרשת נפוצה ועם בני משפחתו.

עבודה עם האדם הלוקה בטרשת נפוצה

- הפיזיותרפיסט הקהילתי יכול לסייע במיוחד באופן הבא:
 - ייעוץ והסברה לגבי הצורך בהערכה אישית יומיומית, כדי להתאים את הטיפול לצורכי היומיום.

- הוראת דרכי טיפול פיזיותרפי קבוע המתאים לטרשת נפוצה, לדוגמה: מתיחות, פעילות גופנית, צעידה, שכיבה על הבטן ונשיאת משקל כנדרש.
- חיזוק הצורך בפרקי זמן למנוחה ולהתרגעות, בייחוד בימים שבהם העוויות והעייפות גדולות במיוחד.
- פיתוח תוכנית תרגול גופני יומית מגוונת, לצורך התמודדות עם שינויים מיום ליום.
- עידוד תכנון מוקדם, לצורך התמודדות עם מצבי לחץ מוגבר, כדוגמת טיולים או עומס עבודה כבד – מקרים שבהם יש להקצות זמן נוסף למנוחה.
- סיוע לאדם להסתגל לתנאים החדשים ומתן תמיכה רגשית במהלך התקף.
- ביצוע הערכה מתמדת והכנסת שינויים המיועדים לסייע בניידות בבית, על ידי אספקת עזרים מתאימים או כיסאות גלגלים לפי הצורך.
- במשך תקופה ממושכת של ביקורים, עשויים להירקם בין המטופל למטפל יחסים של אמון, והמטופל יכול לשוחח בגילוי-לב עם הפיזיותרפיסט הקהילתי בסביבה המוגנת של ביתו. בכך יש כדי להעניק הקלה רגשית רבה.

עבודה עם המטפלים ועם המשפחה

- על הפיזיותרפיסט הקהילתי להקדיש את כל הזמן הנדרש לאנשים המטפלים באדם הלוקה בטרשת נפוצה, לקרובי משפחתו ולידידיו, וזאת כדי להשיג את המטרות הבאות:
- להבטיח הבנה מלאה ככל האפשר של הבעיות הרגשיות, הנפשיות והגופניות.
 - לעקוב אחר מצבו הגופני והרגשי של המטפל – על ידי הבטחת טיפול נכון באדם הלוקה בטרשת נפוצה והטיית אוזן בשעת הצורך.
 - במידת הצורך, ללמד תנועות פסיביות או מתיחות, ומניעה של עוויות והתכווצויות.
 - להבטיח שהמטפל מזיז את המטופל או מרים אותו בצורה בטוחה ונכונה.
 - ללמד את המטפל דרכים בטוחות להעברה מהאמבט לכיסא וכו'.
 - לפתח אמון במטפל, במטרה לסייע למטופל לצאת מן הבית, לדוגמה: ללמד דרכי העברה למכונית ולהעריך את הצורך בכיסא גלגלים חשמלי.

הפיזיותרפיסט הקהילתי יכול אפוא לתרום תרומה ניכרת לשיפור מרבי של איכות הטיפול הניתן לאנשים הלוקים בטרשת נפוצה ולבני משפחותיהם. הדבר נעשה באמצעות תמיכה ועידוד מתמשכים, בביתו של האדם הלוקה בטרשת נפוצה ובשיתוף עם בני משפחתו, ידידיו ושכניו.

מאת פני סלייד *MSCP (Slade)*, פיזיותרפיסטית קהילתית, ביה"ח באקלנד, דובר.

מקורות

Symptom Management in Multiple Sclerosis, מאת רנדל ט. שפירו (Schapiro), הוצאת *Demos Publishers*, ניו-יורק, 1987.

Multiple Sclerosis - Psychological and Social Aspects, בעריכת ארט פ. סיימונס (Simons), הוצאת *William Heinemann Medical Books Limited*.

Multiple Sclerosis - A Personal Exploration, מאת אלכסנדר בורנפילד (Burnfield), הוצאת *Souvenir Press Limited*.

Progress in Rehabilitation - Multiple Sclerosis, מאת ר. קפילדאו (Capildeo) ו.א. מקסוול (Maxwell), הוצאת *Macmillan Press Ltd*, לונדון, 1982.

A Different Approach to Physiotherapy for Multiple Sclerosis Patients, מאת ל.ה. דה סוזה (de Souza), *Physiotherapy Journal*, כרך 70, עמ' 429-432, 1984.

Rehabilitation of the Patient with Chronic Neuromuscular Disease, מאת פ. ג'. ר. ניקולז (Nichols). מתוך: *Rehabilitation of the Neurological Patient* בעריכת ל.ס. איליס (Illis), א.מ. סג'וויק (Sedgwick), ג'.ה. גלאנוויל (Glanville), פרק II, עמ' 312-340, הוצאת *Blackwell Scientific Publishers*, אוקספורד, 1982.

האגודה לטרשת נפוצה של בריטניה וצפון אירלנד:

Multiple Sclerosis Society of Great Britain and N Ireland

25 Effie Road, London SW6 1EE

Tel: 0171-6107171.

האגודה לטרשת נפוצה מבקשת להודות מכל לב לפיזיותרפיסטים שתרמו מן הידע שלהם, ממומחיותם ומזמנם היקר להפקת חוברת זו.

אף שחוברת זו נערכה בקפידה רבה, האגודה אינה יכולה לקבל עליה אחריות
לאי-דיוקים כלשהם.

♥ פדיוניות האגודה:

- האגודה מפעילה 12 קבוצות תמיכה ברחבי הארץ, בהדרכת פסיכולוגים וצוותים.
- האגודה מפעילה 2 קבוצות יעצות יוצאי, בהן חולקים שגברו הדרכה מיוחדת, מייצגים טלפונית לחולים אחרים.
- קו חסי- מפעל צל יד רכזת וטלפניות אשר עברו הכשרה מיוחדת, מתקשרות ואקבולות שיחות מהחולים ובני משפחותיהם.
- ספריית האגודה, ספריים (בתשלום), דפי מידע וקשר - (לא תשלום).
- יעוץ משפטי - המחוקק מנהלת צל יד צויד, יעוץ משפטי לאגודה.

♥ ספריים:

- האגודה הוציאה לאור מספר ספריים - ואלו הם:
- הדברים שכל אחד זריק ודעת צל טרשת נפוצה
- תנועה צם טרשת נפוצה - מדריך תרגול גופני לחולי טרשת נפוצה.
- שיח משפחתי.
- מניית וטרשת נפוצה.
- טרשת נפוצה ורגשותיך
- שטיח בסלגריים - מידע! פתרונות!! בטחון!!!
- טיפול במשפחה - מדריך לבן הילג הבריאה.
- לאמא שלי יש טרשת נפוצה.
- מילאין - צולה לי צל העצבים.
- מנקודת המבט השיקומית.
- דברים שהייתי רוצה לשאול - עצות מעשיות ואנשים שגה צתה אובחנו כחולי טרשת נפוצה.
- טיפול בתסמינים - רפואה אוטרנטית.
- הפגת לחץ בטרשת נפוצה.

♥ ימי ציון - האגודה מקיימת ימי ציון לחולים ובני משפחותיהם, כולל ימי ציון מיוחדים לחולים יוצאי חבר העמים.

♥ קרן הלוואות ומצנקים - עבור מצנקים, כפתורי מצוקה, טיפול שנייץ וצוד.

♥ קייטנות קיץ 1970- ילדי החולים למשך שבוע.

♥ טיול ונופש - הסעה מיוחדת (רכב מצויד במצוון וכסא גלגלים). מלונות ומסלולים נעימים, 150-200 חולים.

♥ אתר האגודה באינטרנט: www.mssociety.org.il

המדוריים: חזרות * שאלות ותשובות * תיירות * ילדים * מחקר * האגודה * תיירות בארץ * ציאת * פורום.

האגודה הישראלית לטרשת נפוצה

בשנת 1984 הקימה האגודה הבריטית לטרשת נפוצה קבוצת עבודה לבדיקת מתן טיפול פיזיותרפי במסגרת הקהילה לאנשים הלוקים בטרשת נפוצה. עם חברי קבוצת העבודה נמנו נציגים של האגודה לטרשת נפוצה, של ARMS ושל אגודת הפיזיותרפיסטים, וכן פיזיותרפיסטים מנוסים אחרים שגילו עניין בנושא.

ד"ר א' פרנק (Frank), מומחה לראומטולוגיה ושיקום בביה"ח נורת'וויק פארק, אמר בדבריו בפני קבוצת העבודה:

"לפיזיותרפיה חשיבות רבה במקרים של טרשת נפוצה, והיא ייחודית בין הפרעות נירולוגיות רבות, שכן כדי להילחם בעייפות, יש לשבץ פרקי מנוחה בין פרקי זמן קצרים של פעילות. היא מועילה גם לאחר התקף. פיזיותרפיסטים יכולים לסייע למטופלים לקבוע את קצב הפעילות שלהם, תוך התחשבות ברמת האנרגיה ובעייפות. עוד הם יכולים ליעץ בעניין שמירת הניידות, מכל הבחינות האפשריות. פיזיותרפיסטים גם מיעצים למטפלים (בני משפחה, ידידים או אנשי מקצוע) בנוגע לדרכים הטובות ביותר לתמוך במטופל, הן מבחינה גופנית והן מבחינה רגשית. כפי שהוכח לאחרונה, למטופלים רבים עדיין אין עזרים ואמצעים המותאמים למוגבלותם, והפיזיותרפיסטים יכולים להצביע על מנגנונים שבאמצעותם אפשר לתקן ליקויים אלה."

בסיכומים שהגישה קבוצת העבודה ב־1987, היא קבעה חד־משמעית שפיזיותרפיה, ובייחוד פיזיותרפיה במסגרת הקהילה, חשובה מאוד לאנשים הלוקים בטרשת נפוצה. הקבוצה גם אישרה כי הערכה גופנית מפורטת היא תנאי יסודי לגיבוש תוכנית טיפול, אף כי בתקופת עבודתה של הקבוצה, נראה היה שטופסי ההערכה אינם אחידים והשימוש בהם מועט. תוצאה נוספת הייתה ההכרה בצורך לבחון ולהעריך את שיטות הפיזיותרפיה שנמצאו בשימוש באותה עת, והמסקנה כי ייתכן שהגישה המסורתית אינה המועילה ביותר לאדם הלוקה בטרשת נפוצה.

אחת ההמלצות החשובות ביותר של קבוצת העבודה הייתה לגבי הצורך בפעולות הסברה נרחבות הרבה יותר בקרב הלוקים בטרשת נפוצה, אנשי המקצוע בתחום הבריאות, רופאים ופיזיותרפיסטים, בכל הקשור לתועלת של הפיזיותרפיה לאנשים הלוקים בטרשת נפוצה, ולגבי הצורך בהפניה מוקדמת ובטיפול ארוך-טווח. תקוותנו היא שחוברת זו תדרבן פיזיותרפיסטים לבחון את דרכי עבודתם עם אנשים הלוקים בטרשת נפוצה. כמו כן, אנו מקווים שהחוברת תעודד פיזיותרפיסטים להשתמש בידע שלהם ובמעמדם כדי לעודד הפניות מוקדמות לטיפול והרחבת שירותי הפיזיותרפיה הקהילתיים הניתנים לאנשים הלוקים בטרשת נפוצה.