



World
PT Day
2026

שבץ מוחי

1 מכל 4 אנשים יחווה שבץ מוחי
במהלך חייו, אך כמעט כל מקרי
השבץ ניתנים למניעה



מה זה שבץ מוחי?



שבץ מוחי מתרחש כאשר זרימת הדם לחלק
מהמוח נפגעת או נעצרת באופן פתאומי. זהו
מצב חירום רפואי המחייב טיפול מיידי.

שבץ איסכמי – נגרם כאשר קריש דם חוסם כלי
דם במח



שבץ דימומי – נגרם כאשר כלי דם במח נקרע
וגורם לדימום



אירוע איסכמי חולף – חסימה זמנית של זרימת
הדם למח, המכונה לעיתים "שבץ קטן". אירוע זה
עשוי להוות סימן אזהרה לשבץ מוחי בעתיד



כיצד פיזיותרפיה יכולה לסייע במניעת שבץ מוחי?

לפיזיותרפיסטים תפקיד חשוב בהפחתת הסיכון לשבץ מוחי, בעיקר באמצעות עידוד אנשים
להיות פעילים יותר מבחינה גופנית ובסיוע בניהול מחלות כרוניות. 30 דקות בלבד של
פעילות גופנית, חמש פעמים בשבוע, יכולות להפחית את הסיכון לשבץ מוחי בכ- 25%.
פעילות גופנית סדירה מפחיתה את הסיכון לשבץ מוחי ראשון, ואף מקטינה את הסיכון
להישנות שבץ לאחר אירוע ראשון.
פיזיותרפיסטים יכולים לסייע לכם



הגברת רמת הפעילות הגופנית באופן קבוע
ובכך להפחית את לחץ הדם, לשפר את רמות
הכולסטרול, לאזן הסוכר בדם, לסייע בירידה
במשקל הגוף ולתרום להתמודדות עם דיכאון
ומתח



**הפחתת משך הזמן
בישיבה ולהראות כיצד ניתן
לשלב פעילות גופנית
קצרה ופשוטה במהלך
שגרת היום**



**התאמת תוכנית פעילות גופנית
מותאמת אישית ובטיחותית
לאנשים המתמודדים עם מצבים
רפואיים נוספים ומתקשים לבצע
פעילות גופנית**

כיצד פיזיותרפיה מהווה חלק מרכזי בשיקום לאחר שבץ מוחי?



לאחר שבץ מוחי, אנשים רבים מתמודדים עם ירידה תפקודית עם קושי בתנועה, עם ליקויים בשיווי
המשקל, עם ירידה בכוח השרירים, בכושר הגופני ועם תשישות. פיזיותרפיסטים הם המומחים
לפעילות גופנית ולשיקום תנועתי, ויכולים לסייע לאנשים לאחר שבץ מוחי:

- לשפר את התנועה ואת כוח השרירים בידיים וברגליים, כדי לחזור לחיים עצמאיים ולפעילויות החשובות והמהנות עבורם
- ללמוד ללכת מחדש, ולהגדיל בהדרגה את מרחק ומהירות ההליכה
- לשפר את שיווי המשקל ולהפחית את הסיכון לנפילות – כ- 73% מהאנשים שעברו שבץ מוחי נופלים במהלך השנה הראשונה לאחר האירוע
- להפחית נוקשות, כאב ומתח שרירים (ספסטיות)
- לשפר את הכושר הגופני, כך שהלב והריאות יפעלו ביעילות רבה יותר
- לשפר את מצב הרוח, להפחית תשישות ולסייע בהתמודדות עם דיכאון
- לתרגל תפקודים יומיומיים, כגון קימה מכיסא, הליכה תוך ביצוע משימה נוספת (למשל שיחה), לבישת בגדים ושימוש בידיים לביצוע פעולות כמו שימוש במפתח או

מה רמת הפעילות הגופנית המומלצת?

מחקרים מראים כי פיזיותרפיה המבוססת על פעילות גופנית משפרת את התפקוד הגופני, הניידות, שיווי המשקל ואיכות החיים בכל שלבי ההחלמה משבץ מוחי – החל מהאשפוז בבית החולים ועד לשיקום ממושך בקהילה.
פיזיותרפיסטי יכול לסייע לכם להגדיל את היקף הפעילות הגופנית בצורה בטוחה ובהדרגה, בהתאם למטרותיכם וליכולותיכם. ניתן להתחיל בצעדים קטנים ולהתקדם לעבר ההמלצות הבאות:

- פעילות אירובית בעצימות בינונית במשך לפחות 10 דקות בכל פעם, לפחות ארבע פעמים בשבוע
- להישאר פעילים לאורך היום ולהפחית את משך הזמן המוקדש לישיבה
- לצעוד כ- 5,000-6,500 צעדים ביום

כיצד פיזיותרפיה יכולה לסייע לאחר שבץ מוחי?



השיקום הוא חלק חיוני מתהליך ההחלמה לאחר שבץ מוחי. מטרתו לסייע לאדם לחזור ככל האפשר לתפקוד יום יומי, לשפר את איכות החיים ולקדם עצמאות מרבית.

השיקום מתחיל בדרך כלל בתוך 48 השעות הראשונות לאחר השבץ, כאשר מצבו הרפואי של המטופל מתייצב. התחלת השיקום בשלב מוקדם עשויה לתרום לשיפור ההחלמה ולחיזוק הביטחון העצמי.

ההחלמה משבץ מוחי מתבצעת במסגרת צוות רב-מקצועי, הכולל פיזיותרפיסטים לצד רופאים, אחיות, מרפאים בעיסוק וקלינאי תקשורת. חשוב שתבינה עבור כל מטופל תוכנית שיקום מותאמת אישית.

לפיזיותרפיסטים תפקיד חשוב במניעת שבץ חוזר. הם מסייעים לאנשים לאמץ שינויים באורח החיים, אשר יכולים להפחית את הסיכון לשבץ נוסף, לשפר את מצבם הבריאותי ולצמצם את הסיכון למוגבלות ארוכת טווח.

הנחיות קליניות לאומיות ובין-לאומיות ממליצות על פיזיותרפיה סדירה ובעצימות מספקת כחלק בלתי נפרד מהטיפול והשיקום לאחר שבץ מוחי, כאשר תוכנית הטיפול מותאמת באופן אישי למטרותיו, ליכולותיו ולצרכיו של כל מטופל.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 בספטמבר

www.world.physio/wptday