

מקומה של הפעילות הגופנית המותאמת לשיקום האדם עם לקות קוגניטיבית

מאת: ד"ר יעל אלמוסני

היעדים העיקריים בשיקום האדם הלוקה בשכלו הם התמודדות נאותה עם יכולת קוגניטיבית נמוכה וצמצום בעיות מוטוריות כאשר אדם זה חי בסביבתו הטבעית. ברם, מספר גורמים מאפיינים את ההתמודדות עם היכולת הקוגניטיבית ואת צמצום הבעיות המוטוריות: האדם המוגבל עצמו וסיפורו האישי, הפאטולוגיה והשלכותיה, הסביבה (פיזית, אישית, סוציו-אקונומית). הרפואה המשקמת אינה יכולה לתת תשובה הולמת בכל הגורמים הללו אך גורמים אלה יכולים להשפיע על תוצאות השיקום. רבים האנשים העוסקים בשיקום. הם כוללים את צוות השיקום בכל התחומים, את המשתקם וצרכיו האישיים וכמובן את סביבתו הפיזית והחברתית.

יעילות השיקום אינה באה לידי ביטוי בצורה משביעת רצון בהוכחות מדעיות. דבר זה, המקשה על סוגי טיפול סטנדרטיים. הסכמת המומחים והתוצאות שהתקבלו מניסיונות שיקום קודמים הם אלה המביאים לתמימות דעים בקשר להגדרות הקריטריונים האיכותיים והיעילים בטיפול. בנוסף לכך, מושג הזמן הינו הכרחי: תוצאת השיקום מורגשת בהחלט בטווח הקצר אבל גם ובעיקר בטווח הבינוני ובטווח הארוך כך שנוכל להעריך תמיד את היכולת הפונקציונאלית ותרגומה למושגים של הגבלות מוטוריות, של איכות חיים כשהאדם הלוקה בשכלו חיי בסביבתו הטבעית ומעורב בקהילה.

נושא הפעילות הגופנית המותאמת (APA) והספורט הוא נושא מוכר וחשוב בשיקום המוגבלות הפיזית והקוגניטיבית. הפעילות הגופנית המותאמת מהווה כלי יעיל המאפשר שיפור יכולות ומיומנויות מוטוריות הנדרשות לעבודה יום-יומית. ניתן לעסוק בה במועדונים, בבתי הספר, במרכזים שיקומיים ובמקומות בילוי בחיק הטבע.

היום, גוברת ההתעננויות בפעילות גופנית מותאמת ובספורט בכל ענפי הרפואה בכלל וברפואה משקמת בפרט. הפעילות הגופנית המותאמת יכולה להשלים את הטיפול הקונבנציונאלי (תרופות או פיזיותרפיה) ועל ידי כך לעזור למטופל להפיק תועלת מרבית ממנה. ככל שהאדם הלוקה בשכלו ירבה לעסוק בה, כך הסתגלותו למצבים נייחים וניחים תתאפשר מהר יותר.

פעילות גופנית מותאמת

1. פעילות גופנית מותאמת וספורט

מאז ומתמיד, האמינו כי הפעילות הגופנית משלבת יסודות כמו בריאות וכוח פיזי, חיפוש לאחר אתגרים גופניים ואמוציונאליים, אסטטיות ומעמד חברתי. כל אדם העוסק בפעילות גופנית מחפש חלק מהיסודות האלה ומנסה לשפרן כל אחד על פי יכולתו. יסודות אלה נותנות לפעילות גופנית אופי רב מימדי. לא משנה מי עוסק בה, האדם ה"בריא", האדם "הלוקה בשכלו" או האדם "המוגבל פיזית", אנו יכולים להעריך כי יסודות אלה זהים ואין צורך באימון גופני רב כדי לעסוק בה. רצוי להיות בעל מוטיבציה. לעיתים נדמה לנו כי תנאים מסוימים במיוחד תנאים סביבתיים (חוסר מכשור מתאים, חוסר נגישות, חסר מועדונים מתאימים וחוסר תמיכה מקצועית) מהווים מכשול עבור האדם המוגבל והוא יעדיף לוותר עליה במקום להתמודד עם הקשיים אלה.

חשוב להבדיל בין פעילות גופנית מותאמת וספורט. הספורט קשור יותר עם הישגיות, תחרותיות עם חוקים מסוימים ומשפר את הכושר הגופני הבריאותי והתפקודי. לעומתו, פעילות גופנית מותאמת

ניכרת בגלל גמישותה. אפשרות התאמתה כמעט לכל בני אדם ללא התחשבות בגילם, רמתם האינטלקטואלית והפיזית, יכולתם ומעמדם הסוציו-אקונומי. היא מהנה ומאפשרת ביטוי עצמי כמעט בלתי מוגבל ללא אפשרות להיכשל. פעילות גופנית מותאמת אינה מלחיצה ומטיבה עם מצבים גופניים. היא מהווה בסיס איתן לאיכות חיים, לשיקום ולהסתגלות חברתית. כאשר עוסקים בה בתדירות מספקת, היא מאפשרת שיפור הכושר הגופני על כל מימדיו.

2. פעילות גופנית ואיכות חיים

פעילות הגופנית מותאמת מהווה כמכשיר שיש בו כדי לתרום לשיפור באיכות חייהם של צעירים עם לקות אינטלקטואלית הואיל ולפעילות זאת יתרונות ייחודיים. טובה היא לגוף ולנפש, ניתן לבצעה במסגרות עממיות (פעילות של שעות הפנאי וכדומה) ובמסגרות מחייבות יותר (שיעור בכיתה, במועדונים). עובדות אלה מאפשרות התאמתה לכל יכולת, גיל ורמת התפתחות פיזית וגם קוגניטיבית.

צעירים עם לקות אינטלקטואלית, מסוגלים לבצע פעילויות גופניות שונות המתאימות ליכולתם ולהפיק מהן תועלת בחייהם היומיומיים. חוקרים שבדקו את תרומת הפעילות הגופנית המותאמת של צעירים בעלי עם לקות אינטלקטואלית מדווחים כמעט בעקביות על שיפור בכושר הגופני בעל ממדים תפקודיים אשר להם זיקה אל רמת התפקוד, בכושר הגופני בעל ממדים בריאותיים המפחיתים סיכון לתחלואה מסוגים שונים, בתחום הקוגניטיבי, ביכולת לקבל החלטות ובתחום החברתי.

תועלת הפעילות הגופנית המתאמת

בגלל אופייה המיוחד, נפוצה התפיסה כי פעילות גופנית מותאמת אצל צעירים עם לקות אינטלקטואלית תורם למצוי הפוטנציאל הטמון בהם ומסייע להם לחיות באופן עצמאי. בנוסף לכך, פעילות גופנית מותאמת משפרת את יכולתם הגופנית בתחום התפקוד המוטורי, את המיומנויות הנחוצות להם כדי לתפקד טוב יותר בחיי היום-יום ועל ידי כך להשתלב בחברה.

התועלת של הפעילות הגופנית המותאמת רבה והיא טומנת בחובה מספר תחומים חשובים הכוללים:

1. מטרות מוטוריות כמו: שיפור הבריאות, האסתטיקה והמראה הפיזי, פיתוח ושיפור מיומנויות ויכולות מוטוריות ותנועות בסיסיות, הגברת כושר עמידה, כושר גופני, התפתחות גופנית תקינה ככל האפשר, שיפור היציבה והמערכת המכאנית של הגוף, קצבו, שליטה על תנועות, השבחת החושים ושיפור הקינסטזיה, פיתוח השילוב שבין הגוף לבין הנפש תוך כדי הפעלה.

2. מטרות חברתיות כמו: שיפור מיומנויות חברתיות המאפשרות שיתוף פעולה עם רעים, צבירת ניסיון בעבודה עם בן זוג, בקבוצות ועם אנשים מתחומים שונים, מודעות לנתינה ולקבלה תוך כדי הפעלה, שיפור מודעות עצמית והיגיינה אישית, להיות חלק מן הקבוצה ומן החברה בה חיים, שיתוף פעיל בפרויקטים שונים, שיתוף באירועים משפחתיים וחברתיים, קבלת האחר, כבודו, שמירה על הסביבה ועל כבודה, שיפור והרחבת היחסים החברתיים.

3. מטרות רגשיות כמו: שיפור האומץ, הביטחון העצמי, השיווי משקל הנפשי, שיפור הדימוי העצמי והכבוד העצמי, שיפור היכולת ליהנות מן הפעילות, שיפור הרגשת הביטחון בפעילויות קשות יותר, קבלת ביקורת בונה, שיפור האני כאינדיבידואל, לימוד התנהגויות שונות. 4. מטרות קוגניטיביות כמו: שימוש בתנועת הגוף להבעה, שיפור אוצר מילים, שיפור הקשב והריכוז, שיפור הסקרנות, שיפור קבלת החלטות.

לפיכך, הפעילות הגופנית המותאמת מהווה ללא ספק חלק נכבד בשיקומו הפיזי והקוגניטיבי של האדם הלוקה בשכלו. על כל העוסק במלכת השיקום, בכל תחום שהוא, לתת את המרב כדי לאפשר שיקום יעיל וכתוצאה מכך לגרום לאיכות חיים טובה יותר.