

- ☼ שם העבודה : השפעת תרגול גופני יומי על מכשיר המסילה הנעה על תפקוד מוטורי של ילדים עם פיגור בינוני-עמוק
- ☼ שנה : 2000
- ☼ מס' קטלוגי : 504
- ☼ שם המגיש : לוטן מאיר
- ☼ עבודת גמר לתואר מוסמך, החוג לפיזיותרפיה, בה"ס למקצועות הבריאות, אוניברסיטת תל אביב

תקציר המחקר

אוכלוסייה רב-נכותית עם פיגור אובחנה בעבר גם כאוכלוסייה בעלת כושר גופני לקוי. הסיבות לכושר הגופני הלקוי, מוסבר על ידי רוב החוקרים כנובע מאורח חיים לא פעיל, חוסר מודעות להשפעות הגופניות החיוביות של אימון גופני וחוסר מוטיבציה לפעילות תנועתית כלשהי. חוקרים שונים הציעו מספר מגוון של מערכים לתרגול גופני לאוכלוסייה רב נכותית אך רובם אינם ניתנים ליישום בעיקר עקב העדר תקציב.

המחקר הנוכחי בוצע בתנאי אמת. תוצאות והמלצות המחקר ניתנים ליישום בקלות יחסית בתנאים הקיימים כיום במוסדות החינוך המיוחד בארץ.

במחקר השתתפו 15 ילדים עם פיגור בינוני-עמוק, בגיל ממוצע 7 שנים ותשעה חודשים וברמת תפקוד מוטורי של 7-14 חודש. הילדים הלכו על גבי מכשיר המסילה הנעה -ממ"ן (Treadmill, כל יום, במשך 20-30 דקות. הניסוי ארך חודשיים.

הממצאים הראו כי חל שיפור משמעותי ברמת הכושר הגופני של הנבדקים על פי מדידות דופק במנוחה ומאמץ.

נמצא גם שיפור משמעותי בתפקוד המוטורי של הנבדקים על פי הערכה בעזרת סולם מדידה אשר פותח לצורך מחקר זה.

המחקר מצא כי האימון בעזרת הממ"ן ניתן לביצוע על ידי מתרגל שאינו מיומן ובהדרכת פיזיותרפיסט.

השיטה המוצעת מהווה אימון מסוג הניתן להפעלה באופן פשוט ללא הוצאות תקציביות ארוכות טווח. השיטה המוצעת יכולה להוות תוספת לתרגול הפיזיותרפי המקובל ברוב המוסדות לאוכלוסייה רב-נכותית ולאפשר שיפור כושרם הגופני ותפקודם המוטורי של הילדים באופן מהיר יותר מאשר בשיטות המופעלות כיום.