

## מקשירת שרוכים ועד לנהיגה: הלקות שפוגעת בנו בכל צומת בחיים יוגב ישראלי

הם לא מצליחים לבעוט בדיוק בכדור, מתקשים ללמוד לנהוג – ובמקרים רבים גם סובלים מזלזול של החברה ומדימוי עצמי חבוט. איך תזהו שהילד שלכם או אתם עצמכם סובלים מחוסר בקואורדינציה – וכיצד תטפלו בבעיה?

בכיתה א' – כמו הרבה ילדים אחרים מהכיתה שלך, אתה מצטרף לחוג הג'ודו הפופולרי במתנ"ס. המדריך מבקש מכל הילדים לחלוץ נעליים לפני העלייה למזרן. במהלך האימון הוא מלמד תרגילים הכוללים תנועות מוטוריות שונות עם הידיים והרגליים – אתה מתאמץ לחקות אותו ולבצע את התרגילים, אבל פשוט לא מצליח. האימון מסתיים וכל הילדים נועלים את נעליהם, בעוד אתה ממחר לפינה מבלי שאף אחד ישים לב, מכניס את הרגליים לנעליים ותוחב את השרוכים פנימה, כדי שאף אחד לא ישים לב שאתה עוד לא יודע לקשור שרוכים. דווקא המדריך הוא זה שמבחין בכך. "אתה רוצה שאני אעזור לך עם השרוכים?", הוא שואל אותך. "לא", אתה אומר נבוך ובורח מהמקום.

למחרת בכיתה, בהפסקה כל הבנים יוצאים לשחק כדורגל. אתה מאוד רוצה להשתלב במשחק, אך בפעם היחידה שהכדור מגיע לרגל שלך, אתה בועט אותו בשלומיאליות לכיוון ההפוך וכמעט כובש שער עצמי. את ההד של הצחוק המלגלג האוזניים שלך לא יכולות לפספס.

פורוורד לגיל 18. כל החברים שלך כבר הוציאו רישיון נהיגה, ונוהגים בסופי שבוע באוטו של ההורים ללא מלווה. אתה לעומת זאת עדיין תקוע בשיעור ה-90, אחרי חמישה טסטים שנכשלת בהם. אתה פשוט לא מצליח להשתלט על המערכת המורכבת הזו שכוללת דוושות, הגה, ידית הילוכים, מד מהירות ומכוניות אחרות בכביש שצריך להגיב אליהן. מורה הנהיגה שלך כבר עצבני ומיואש, הביטחון העצמי שלך מרוסק לגמרי, ואתה כבר לא יודע איך לתרץ לחברים שלך ששוב נכשלת בטסט.

חוסר בקואורדינציה הוא לקות הפוגעת בהתנהלות ובאגו שלנו בנקודות רבות בחיים. מעבר לקושי הפרקטי בפעולות כמו דפיקת מסמר בקיר או קשירת חבלים בצופים – הדבר גם עלול לגרום לנו למבוכה חברתית ולפגוע לנו אנושות בדימוי העצמי.

עוד בטרם ניגע באופן שבו ניתן לשפר את הקואורדינציה, ראשית עלינו להבין מהי בדיוק קואורדינציה. "הגדרת קואורדינציה כקשר עין-יד או כקשר עין-רגל איננה מספקת כיום, ואף להיפך", אומר ד"ר מרק ורטהיים, שפיתח את שיטת OCO™ לפיתוח קואורדינציה וחשיבה מהירה בתנועה. "הגדרת המושג כיום מורכבת יותר, ומייחסת לקואורדינציה תפקיד מהותי בהתפתחות ובתפקוד היומיומי. התפקוד התפיסתי שמהווה את הבסיס להתפתחות תקינה של המערכת החושית תלוי בהתפתחות הקואורדינציה. הקואורדינציה היא למעשה היכולת לתאם וליצור סדר פעולות בין אברי הגוף והשרירים לבין חלקי המוח, ובפרט המוח הקטן (אזור במוח המעורב בין השאר בתכנון, בוויסות ובלמידה של תנועות מוטוריות. המוח הקטן ממוקם בחלקו האחורי של המוח)."

המדע כיום נוהג להבדיל בין סוגים שונים של קואורדינציה :

1. קואורדינציה כללית – קואורדינציה אישית הנמדדת לפי מודלים תלויי גיל. מכל גיל מצופים כמובן ביצועים קואורדינטיביים ברמה שונה. גילי הזהב לפיתוח קואורדינציה הם מלידה ועד 14 שנים.

2. קואורדינציה בין-אישית – תפקוד היחיד מול שינויים חיצוניים, מידע חיצוני ואדם חיצוני. קואורדינציה זו נדרשת למשל בתהליכי למידה, במשחק עם ילדים, בנהיגה ובתפקודים חברתיים שונים.

3. קואורדינציה ספציפית – מאופיינת לעיסוק בתחום ספציפי, ובדרך כלל דורשת מיומנות בתנאי לחץ שונים. דוגמה לקואורדינציה ספציפית היא זו של ספורטאים, הנדרשים לביצועים מסוימים ברמה גבוהה בענף שלהם.

4. קואורדינציה משמרת – קואורדינציה הרלוונטית בעיקר לגיל הזהב, או לאנשים צעירים יותר שעברו פגיעות גופניות כתוצאה ממחלה או מתאונה. מטרתה לשמר יכולות קיימות, ואף לפתח יכולות קואורדינטיביות שיפצו על חסרים או על פגיעות ויאפשרו שיפור בתפקוד.

חוסר בקואורדינציה הוא למעשה חוסר יכולת לתאם ולייצר סדר בין התפקודים של חלקי המוח הקטן למוח הגדול ולאיברי הגוף. אדם הלוקה בחוסר קואורדינציה יתקשה להתארגן מהר למצב מסוים, לעבור ממצב אחד לשני ולקבל החלטות לפני שיבין את המצב.

"לקות שכזו מובילה בסופו של דבר ל'מסורבלות תפקודית'. חוסר בקואורדינציה מתבטא חיצונית במסורבלות גופנית כמו בכתיבה (החזקת עיפרון, חריטה, חוסר סדר בכתיבה ועוד) ובהתארגנות מסורבלת, כמו התלבשות/התפשטות או סידור החדר", אומר ד"ר ורטהיים. "הסובלים מלקות זו נמצאים כל הזמן בקשר עין עם הפעולה המבוצעת, למשל: הליכה עם מבט לרצפה, כתיבה עם מבט לשורה ולא ללוח ועוד. כלומר, הם מתקשים לבצע שתי פעולות שונות בו-זמנית או ברצף, הנדרשות לביצוע פעולה מסוימת". הסכנה במצב כזה היא עיכוב התפתחותי ויצירה של פער בין הילד לבני גילו. מכיוון שחוסר קואורדינציה מקשה על ארגון התפיסה, בגיל הרך הוא עלול לעכב גם את תהליכי החשיבה.

ביטויים לחוסר בקואורדינציה אפשר לראות ממש מינקות. זה יכול להתבטא באיחור התפתחותי משמעותי או בדילוג על שלבי התפתחות כמו זחילה למשל, בהליכה ללא תיאום בין תנועת הידיים והרגליים, בהליכה על כריות כף הרגל, בזריקת ידיים בהליכה או בריצה ועוד. בהמשך ייתכנו קשיים נוספים שיצריכו שימוש בשתי ידיים לביצוע פעולה אחת כגון פתיחת בקבוק, מזיגה לכוס, שריכת שרוכים, כפתור כפתורים, נעילת נעליים, קושי להתלבש לבד וכו' - מה שמוביל לחוסר עצמאות בתפקוד ולצורך בעזרת תמידית. עוד מאפיין של לוקים בחוסר קואורדינציה הוא זהירות יתר. הם יפחדו לטפס על סולם, להתנדנד או ללכת למקום חדש. ישנם גם כאלו שדווקא יבצעו תנועות יתר עד כדי אגרסיביות תנועתית – כמו למשל הפלת חפצים, מכה קטנה (לא מכוונת) לילד שעומד לידם ועוד.

ילד הסובל מחוסר בקואורדינציה יתמהמה בקבלת החלטות, יתארגן לאט, ישכח דברים, יתקשה לאזן חפצים בידי, להתמצא במרחב ולשמור על קשר עין עם המטרה. לעיתים זה אף עלול להגיע עד כדי היתקלות בחפצים, בילדים וברהיטים, נפילות לא צפויות ופציעות ראש או סגירת דלת על היד.

הרבה פעמים ילדים הסובלים מחוסר קואורדינציה יוגדרו בסיום הגן ככאלו שאינם בשלים רגשית עדיין לבית הספר, בגלל הקושי שלהם לצאת לחצר לשחק והיעדר היכולת לשחק עם חפצים.

בבית הספר עצמו, ילד הסובל מחוסר בקואורדינציה עלול להתקשות בהעתקה בקצב הנדרש מהלוח, בכתיבה בשורה הנכונה ובהקפדה על רווח בין המילים. בנקודה זו עלולים להיווצר גם קשיים חברתיים – הילדים האחרים עלולים להיות לא סבלניים כלפיו, לא לשתפו במשחקים ובפעילויות חברתיות ואף ללעוג לו. הדבר פוגע כמובן בדימוי העצמי ובביטחון – ועלול להוביל להסתגרות או אפילו להתנהגות אלימה.

"ילד שסובל מחוסר קואורדינציה ומלעג חברתי כלפיו צריך לפנות למבוגר כדי לקבל עזרה. ההורים נוטים פעמים רבות למעורבות יתר, לצורך לגונן, לכעס ולתחושה של פגיעות והזדהות עם הילד. הם עלולים להגיב בצורה לא שקולה, ולכן מוטב שיעזרו בגורמים מטפלים", אומרת הפסיכותרפיסטית טל גולד, שמסבירה כי יש להעניק טיפול רגשי לילד, שיעניק לו ביטחון עצמי, ישים דגש על התכונות הטובות והחוזקות שלו וישפר את הדימוי העצמי שלו. "טיפול כזה ילווה בהדרכה הורית, שכן ההורים זקוקים אף הם לחיזוק ולתמיכה", אומרת גולד, ומציינת כי יש לטפל גם בגורמים המתאכזרים: הן בטיפול משמעותי במי שפוגע בילד בצורה ישירה, והן בהקניה של מידע רלוונטי על הבעיה לכיתה או לשכבה. מתן אינפורמציה עוזר להבין את הקושי שאיתו מתמודד הילד ומאפשר קבלה של המגבלה.

"אחת הדרכים היעילות והנחוצות לטיפול בפגיעה הרגשית היא מתן תיקוף לרגש ולכאב", מסבירה גולד. "יש חשיבות להכרה ולא לרחמים, בעיקר מצד ההורים כלפי הילד. מעבר לכך, יש לספק לו פתרונות חברתיים אפשריים, כמו למשל קבוצה חברתית שנפגשת אחר הצהריים, חוג שמתאים לכישוריו של הילד אך גם למגבלותיו, מפגש עם ילדים בעלי קשיים דומים והשתתפות בתנועת נוער מתאימה. חשוב לדבר עם הילד על כך שלכל אדם ישנם חסרונות ויתרונות, חולשות וחוזקות. יש להדגיש בפניו באופן אותנטי מהן חוזקותיו, שכן ככל שניטיב לעטוף אותו באהבה ובתחושת שייכות, ונפתח אצלו חוסן פנימי ומיומנויות קשר בין-אישי טובות, נסייע לו להפוך לחלק אינהרנטי מקבוצת השווים למרות מגבלותיו."

"הרבה הורים או מורים חושבים שהילד ביישן ומופנם ולכן לא רוצה לשחק עם הסביבה, אבל הילד מעיד שהוא רוצה שיהיו לו יותר חברים. חוסר הקואורדינציה שלו פוגע בו בהקשר הזה", מבהיר ד"ר ורטהיים, ומסביר כי בגיל הנעורים עלול להיווצר קושי ביצירת קשר זוגי ובעמידה בלחץ של דרישות הלימודים בתיכון, בהשגת רישיון נהיגה ובמיונים ליחידות בצבא. גם לאחר מכן, בעת הלימודים האקדמיים או במקום העבודה, עלול אדם הלוקה בחוסר קואורדינציה להתקשות במילוי תפקידים הדורשים שינוע והתמצאות במרחב.

בגיל מבוגר חוסר קואורדינציה מתבטא בהליכה איטית וזהירה עם המבט לקרקע, ובהיעזרות מוקדמת יחסית במקל לביצוע הליכה יומיומית, שהופכת למשימה סבוכה בשל אובדן שיווי המשקל וחוסר היכולת לעשות כמה פעולות במקביל.

חוסר קואורדינציה יכול לנבוע מכמה גורמים, כפי שמסביר ד"ר ורטהיים: "ישנם גורמים אורגניים בגלל בעיות מולדות במוח הקטן, אך ישנן גם סיבות הנובעות מתהליך ההיריון והלידה. עיקר הסיבות לחוסר ולליקויים בקואורדינציה הן סיבות סביבתיות, של חוסר בהתפתחות הנובע מהיעדר גירויים מספקים בגילים הצעירים. בעיה נוספת היא חוסר בהתייחסות ממוקדת לאחר איתור הקושי, וחוסר הבנה כי התסמינים הם התוצאה ולא שורש הבעיה. חשוב להבין שטיפול בתוצאה איננו משיג את השיפור בבעיה. בדרך כלל, הפתרון המוצע הוא טיפול בפן הרגשי ללא התייחסות לקשיים

התפקודיים (שבעבר נקראו קשיים מוטוריים)" , הוא אומר, ומצביע על כך שסימנים מזהים לבעיית קואורדינציה הם תלויי גיל, ויכולים להופיע בילדות בכמה תסמינים ובכמה צורות, אך לא דווקא כולם בעת ובעונה אחת.

לד"ר ורטהיים חשוב מאוד להבדיל בין הפרעה התפתחותית בקואורדינציה לבין חוסר בקואורדינציה. הפרעה התפתחותית בקואורדינציה, שמוכרת כ DCD-מוגדרת בספר ההפרעות כמצב הקיצוני שבו ישנם כל הסימפטומים, ולכן היא מחייבת טיפול ממוקד וממושך על פי אבחון כולל. "מומלץ לעבור את האבחון עד גיל 12, מכיוון שעד גיל זה המוח פלסטי, ולכן יש סיכוי גדול (אם מטפלים נכון) להפחית את עוצמת הבעיה. חשוב להדגיש כי לבעיית קואורדינציה אין פתרון תרופתי, אלא רק פתרון תנועתי ממוקד בפיתוח המרכיבים והשילוב ביניהם. לעומת זאת, חוסר קואורדינציה הוא מצב של חסך בכמה פרמטרים, כמו למשל בעיית תפיסה מרחבית, בעיית שיווי משקל בתנועה קווית ועוד, המחייבים מספר טיפולים/אימונים כדי לקדם את הטיפול בבעיות הספציפיות. כלומר, שיפור חוסר בקואורדינציה הוא תהליך קצר יותר מאשר טיפול בהפרעה התפתחותית בקואורדינציה."

בבעיית קואורדינציה ניתן לטפל בכמה אופנים. רצוי לאבחן את הילד בגיל צעיר ולהתאים לו טיפול פרטני, אך בפועל ניתן לטפל בקואורדינציה בכל גיל. "למעט במקרים חריגים של נכות או מגבלה קוגניטיבית, ניתן לבצע טיפול בחוסר קואורדינציה בכל גיל ובכל זמן", מסבירה ד"ר שרית טגנסקי ממרכז Function לאבחון וטיפול מוטורי תפקודי.

ד"ר טגנסקי מונה מספר תחומים ותרגילים שדרכם ניתן לטפל בבעיות קואורדינציה. הרעיון בכל מקרה הוא לתרגל באופן חוזר, עד שהמוח קולט את הרעיון. בשלב זה ניתן כבר לשדרג את התרגול ולבצע אותו ברמת קושי גבוהה יותר. ריקוד ואגרופ: שני ענפים שבהם ישנה עבודה על רוטציה בין צד ימין לצד שמאל ותנועה משותפת שלהם.

אומנויות לחימה: בחלק מאומנויות הלחימה ישנם עבודה עם מקלות או חרבות עץ ותרגול של צידי ימין ושמאל היעילים בשיפור קואורדינציה.

הליכה על רצועת בד: תרגול המדמה הליכה על קורת עץ ברוחב של כ-10 ס"מ. כאן מתרגלים הליכה של עקב בצד אגודל ושמירה על שיווי משקל.

תרגול מפרקי אצבעות: המטופל מתרגל שימוש באצבעותיו לשם הרמת חרזים, ובכך מתרגל אלמנטים קואורדינטיביים באצבעות.

"חשוב שההורים יבינו שהטכנולוגיה גרמה לכך שבעיות הקואורדינציה רק מחמירות עם השנים", אומר ד"ר ורטהיים ומסכם: "כיום, כאשר אנו יודעים במדעי המוח כמה התנועה היא גורם מרכזי גם בחשיבה ובלמידה, חשוב פי כמה להפוך את בית הספר למקום של שילוב למידה עם קואורדינציה, שהיא בעצם הביטחון העצמי של הילד - ברגע שיש לילד קואורדינציה, הוא משתלב בחיים החברתיים ומצליח לבצע פעולות יומיומיות."

\*ד"ר מרק ורטהיים מפתח שיטת OCO™ מאבחן ומטפל בילדים עם ליקויי קואורדינציה והפרעות קשב ולמידה ומעביר אימונים אישיים לקראת לימודי הנהיגה ובמהלכם.