

מסר להורים שלא מבינים את הקשיים של הילדים שלהם

האם אפשר לחכות עם הפסיכולוגים והתרופות במקרים של קשיים בשיווי המשקל, בעיות קואורדינציה וחרדות?
ד"ר מרק ורטהיים

מחקרים חדשניים שפורסמו בעולם הפסיכולוגיה מצביעים כי רמת שיווי המשקל היא סיבה ולא תוצאה ויכולה לנבא האם יש סיכון גדול לפתח חרדות. מה עושים בנידון? ראשית יש לבדוק את שיווי המשקל והקואורדינציה ולערוך מבדק ראשוני עצמאי

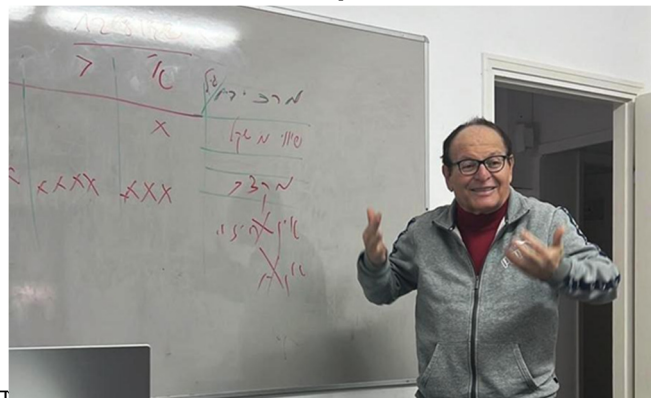
רקע

כ- 20% מהילדים והמבוגרים סובלים מדימוי עצמי נמוך, מפחד לא סביר, חוסר יציבות רגשית ומחרדה כללית וחברתית. באוכלוסיות מסוימות השכיחות גבוהה יותר אוטיזם, בעיות תקשורת, קשיים חברתיים ועוד). הפעילות המוחית והפעילות העצבית הן הבסיס לתפקוד תקין. כיום יודעים כי יש קשר בין תפקוד המערכות במוח- המערכת הלימבית (הרגשית) וקשריה לקורטקס ולמוח הקטן (האחראי גם על הקואורדינציה ושיווי המשקל) ועל מנת לתפקד היטב נדרש תפקוד מסונכרן ביניהם ובין מערכת העצבים המרכזית. כאשר יש באחת מהן ליקוי, או כאשר אין משוב מספק מהמוח הקטן או מהמערכת הווסטבולרית נוצרות תופעות של פחדים וחרדות.

"ליקויים מוטוריים" (כיום מכונים ליקויי קואורדינציה) הם שורש הבעיה ב- 60% מהמקרים של הפרעות אחרות שאת מהן היא הפרעת קשב וריכוז. לעיתים האבחון שהילד עובר לא מאתר את שורש הבעיה שהיא בעצם הבעיה העיקרית של הילד, שבמידה ותטופל תפקודיו ישתפרו!

מחקר אורך השוואתי מוכיח כי ישנה ירידה עקבית אצל ילדים בכלל ואצל מבוגרים ברמת השיווי המשקל והקואורדינציה (תנאי סביבה לא מאתגרים את המוח). יש סיכוי סביר שבעקבות כך יתפתחו חוסר עצמאות וחרדות קיצוניות הרבה יותר מבעבר, שבסופו של דבר יטופלו פסיכולוגית/רגשית. אך הטיפול בשיווי משקל ובקואורדינציה הוא תנועתי! עליו להיות ממוקד בכדי שתתרחש התקדמות משמעותית.

אנו – ההורים ואנשי המקצוע מחויבים ליצור יותר פעילות מניעתית. התהליך המניעתי לא כולל תרופות!



ד"ר מרק ורטהיים. אלבום פרטי

הקשר בין חרדה ושיווי משקל מתבטא בתופעות שונות שמוגדרות כבעיות קואורדינציה כגון: טונוס שרירי לקוי, פעילות שרירית לקויה (בעיית תיאום עצב/שריר), תנועתיות מפרקית לקויה ולא מבוקרת, לקות סנסורית, פחד במשטחים לא יציבים, דיס-פרקציה ואפילו היפראקטיביות קשורים לתפקוד וסטיבולרי לקוי (שיווי משקל מהאוזן) ולשיווי משקל לקוי המופעל מהמוח הקטן. ליקויים שכיום ניתן לשפר בצורה טובה כפי שהוכח קלינית בדרך תנועתית קואורדינטיבית ממוקדת לליקוי (גם אצלנו במרכז ורטהיים).

עוד נמצא במחקרים כי כשיש חוסר שיווי משקל בסיסי (בהמשך הכתבה מוצג המבדק הבסיסי), יש סיכוי להתפתחות ליקויי למידה או הפרעות בריכוז (אצל ילדים), ויכולת קצרה ביותר להיות מרוכז (אצל נוער ומתבגרים).

מבדק שיכול לבא:

ילד / מבוגר שלא מסוגל לעמוד על רגל אחת, ללא תמיכה חיצונית במשך 10 שניות בעיניים פתוחות, נמצא בסיכון לפתח בעיות רגשיות ועד חרדות קשות.

מבדק זה הוא בסיסי כמובן בכדי לקבל תמונה כוללת יש לעשות אבחון בצורה מקפת בהתאם לגיל, מצב בריאותי, קשיים והפרעות אחרות, ולכן נעשות בדיקות מניעה רחבות (למשל בשיטת TMOCO) עם אפשרויות טיפול ממוקדות.

ישנה קבוצת רופאים שאפילו ממליצה לעשות מבדקי איזון במסגרת בדיקות שגרתיות בהתפתחות הילד כמו גם אצל מבוגרים.

שיווי המשקל והקואורדינציה אינם פעילות גופנית כמו: סבולת לב-ריאה ולא קשורים לגמישות הרצועות או לכוח השריר. הקואורדינציה שבספרות הגרמנית החדישה כוללת גם את שיווי המשקל, היא המרכיב הבסיסי אצל הילד ליצירת התפתחות מאוזנת רגשית וגופנית. אצל המבוגר, שיווי משקל הינו המרכיב המרכזי בשמירת המבוגר באיזון גופני/רגשי ובהאטת התדרדרות התפקודים.

עד כה המחקרים בשיווי המשקל והקואורדינציה נעשו בהקשר של נפילות אך כעת ברור לחוקרים כי שיווי המשקל והקואורדינציה הם סיבה ולא תוצאה ולכן יש לטפל בסיבה ולא בתסמינים שהם תוצאה לבעיה, שטופלו עד כה בעיקר בטיפול פסיכולוגי/רגשי!

מי/מיטפל בחרדה המבוססת על בעיית שיווי משקל/קואורדינציה ?

כיום בעיה זו מטופלת בעיקר על ידי צוותים מעולם הפסיכולוגיה/רגש, ולעיתים גם ע"י תרופות. המלצתי להורים, מורים ומטפלים שיחפשו תחילה איש מקצוע שיערוך מבדק מקיף לאיתור שורש הבעיה (במרכז ורטהיים עושים מבדקים אלה), ולאחר מכן דרכי טיפול ללא תרופות המתמקדות בקואורדינציה/שיווי המשקל.

סיכום

כל ילד שמיני נכשל במבדק הבסיסי שצויין לעיל. מחקרים מראים שאצל ילדים יש קשר ישיר בין שיווי המשקל (בעיות קואורדינציה שונות) ותופעות שונות כמו חרדה שבאה לידי ביטוי מפחד מכדור, פחד לטפס לגובה, אי רצון לשחק עם ילדים ועד פחד ממקומות ואנשים חדשים ועוד.

אצל מבוגרים עקבו אחר 1,702 אנשים בגילים 51 עד 75 עם הליכה יציבה, בין השנים 2008 ל-2020. המשתתפים התבקשו לעמוד על רגל אחת במשך עשר שניות ללא כל תמיכה נוספת. כול

חמישי (כ-21%) התקשה בשמירה על שיווי משקל בעמידה על רגל אחת ובנוסף ניצפו גם סימני חרדה.

המלצת החוקרים (מה שאנחנו עושים במסגרת בדיקות קואורדינציה כלליות): עמידה על רגל אחת במשך 10 שניות הוא מבדק תקף והוא מדד ראשוני מהיר ואובייקטיבי לאנשי מקצוע בנוגע לשיווי המשקל הסטטי, ע"פ תוצאת המבדק יקבע אם יש צורך לבדיקה מקפת כפעולה מונעת!

הכותב: ד"ר מרק ורטהיים- מרצה אורח בבית הספר ברפואה בטכניון בהתמחות רפואת הספורט מפתח שיטת OCO™ מאבחן ומטפל בילדים עם ליקויי קואורדינציה והפרעות קשב ולמידה. דוקטור במדעי הספורט, בוגר האוניברסיטה לספורט בקלן DSHS בשלושת התארים, רכש ניסיון רב בעבודה המדעית, באימון, בהכשרת מאמנים ומורים לחנוך גופני בגרמניה ובישראל. מרצה ברחבי העולם למורים, מורים לחינוך גופני, מאמנים, רופאים, מטפלים פרא רפואיים, הורים ואנשי חינוך בתחומי פיתוח קואורדינציה, תורת האימון החדשה עם דגשים על איתור מיון וטיפוח ספורטאים, תכנון ממוחשב, מודלים להכשרת מאמנים ובנושאי הלמידה – מוח – קואורדינציה. פיתח את שיטת OCO™ (Optimal Coordination Order) זכה עבור זה בפרס החדשנות באימון בגרמניה בשנת 2011. בשנים האחרונות הרחיב את יישום הקואורדינציה לתחומי למידה החל מהגן ועד חט"ב ופיתח מודל ללמידה קואורדינטיבית בשיטת OCO™.

www.wertheimacademy.com 052-2834663