

שיקום ווסטיבולרי נועד לתת מענה לתסמינים שמקורם בליקויים במערכת הווסטיבולרית, כמו סחרחורת, חוסר יציבות בהליכה, רגישות לתנועה וטשטוש ראייה בתנועות הראש במרחב. טיפול זה יעיל במיוחד, כאשר מתמידים בתרגול הביתי הניתן על ידי פיזיותרפיסטים.

עם זאת, חוסר ההתמדה בתרגילי פיזיותרפיה ביתיים הינו בעיה ידועה, אשר בולטת במיוחד בתחום שיקום זה. על מנת למצוא פתרון לבעיה, קבוצת מחקר מהמחלקה לפיזיותרפיה באוניברסיטת בן-גוריון בנגב פנתה ל- 39 מטופלים הסובלים מליקויים שונים במערכת הווסטיבולרית ולפיזיותרפיסטים מנוסים בתחום במטרה לאתר ולנתח חסמים שנטו לחזור על עצמם.

ניתוח מוטיבים חוזרים ודפוסים מרכזיים שעלו בקרב הנחקרים הדגישו חסמים הקשורים במוטיבציה (חוסר אמון בעילות של התרגול, שעמום וחוסר דחף פנימי, (התגברות התסמינים במהלך התרגול (החמרה זמנית של תחושת סחרחורת, במהלך או אחרי התרגילים), קשיים בניהול זמנים) קושי לשלב תרגול בשגרת היום, (חוסר במשוב ובהדרכה) (הבנה מוגבלת של המטופלים כיצד תרגילים צריכים להיעשות והשפעתם), וכן, גורמים פסיכוסוציאליים (מה הסביבה תחשוב (?וליקויים רפואיים נלווים) כמו כאבי צוואר ומיגרנות).

בהתאם לחסמים שעלו, צוות המחקר גיבש המלצות לקלינאים, אשר יכולות לשפר משמעותית את תוצאות הטיפול ואת איכות חייהם של מטופלים. כך למשל בהיבטי מוטיבציה -אינטראקציה אישית ומעקב על ידי קלינאי יאפשרו להקפיד יותר על התרגילים, זמינות ושיחות משוב על ביצוע התרגילים- בכלל זה שיחות טלפון יזומות, הודעות טקסט למטופלים בין לבין הביקורים במרפאה, יטפחו את המוטיבציה לתרגול. בהיבט של ניהול זמן- התאמה אישית של תרגילים ספציפיים לשגרת היומיום של האדם תאפשר הקפדה על התרגול. הצעה שעלתה הינה ביצוע כמויות קטנות של תרגול מפוזרות לאורך היום או רישום ביומן יומי. הדרכת המטופל-הוראות התרגול יכללו הסבר על חשיבות התרגילים, התסמינים הצפויים וזמן ההחלמה הצפוי. מאמץ המחויבות-הזמן והכסף שהושקעו בטיפול, גם הם מהווים מקור מדרבן להמשך תרגולים. הצגת מגמת השיפור למטופל-מתן משוב כמותי וויזואלי, כמו תרשימים וגרפים, יעודדו להמשיך בתרגולים.

"המחקר שלנו סיפק פרספקטיבה רחבה לניתוח הנתונים בן על ידי מטופלים והן על ידי רופאים מטופלים", הסבירה פרופ' שלי לוי צדק ". זיהוי המחסומים הנפוצים לתרגול, אפשרו לנו לבנות אסטרטגיות שעשויות לשפר את ההקפדה על התרגולים הביתיים וכתוצאה מכך את יעילות הטיפול. זהו מחקר שניתן ליישם אותו בכל קליניקה ולכל מטופל ועל כן החשיבות שלו בקרב המטופלים היא גדולה."



פרופ' שלי לוי-צדק

מחקר זה בוצע במסגרת עבודת הדוקטורט של לירן קלדרון מהמחלקה לפיזיותרפיה באוניברסיטת בן-גוריון בנגב בהנחייתם המשותפת של פרופ' שלי לוי-צדק וד"ר יואב גימון, וביחד עם עזריאל קפלן וד"ר עמית וולפוביץ.