

פרופ' יורם נבו
(ביה"ח שניידר)

מחקר קליני

הבטיחות והיעילות של אימון אירובי מתון בקרב ילדים עם דושן ובקר

פעילות גופנית סדירה מגבירה את ייצור החלבון בשריר ותהליכי שעתוק גנים הקשורים לשמירה ולשיפור תפקודי הלב, סיבולת וכוח שרירי הגוף, הפחתה בנוקשות השרירית, שיפור תנועתיות – מוטורי, טווחי התנועה ואיכות החיים.

עם זאת, ילדים רבים עם דושן ובקר נמנעים מפעילות ותנועה בגלל חשש לגרום נזק לשריריהם. אולם כאמור, לפעילות זו חשיבות רבה והעדר פעילות גופנית עשויה להחמיר את חולשת השרירים.

מטרת המחקר

בדיקת הבטיחות והיעילות של אימון אירובי מתון בקרב ילדים עם דושן ובקר. מדידת ההשפעה של אורח החיים, התנועה היומיומית והאימון על תוצאות מדדי תפקוד גופניים וביומרקרים בדם (ערכי CPK וביטוי גנים בדם המתבטאים במדידת microRNA).

תיאור המחקר

הילדים המשתתפים במחקר מקבלים שעון פעילות של חברת פולאר המאפשר מעקב רציף אחר התנועה והפעילות הרגילה היומיומית (השגרית) לפני ובמהלך המחקר כולו. בנוסף, הילדים יוזמנו למרפאה בשניידר לארבעה מפגשים במסגרת המחקר.

מפגש ראשון: היכרות, חתימה על טפסי הסכמה וקבלת שעון

מפגש שני: יום בדיקות מחקר מלא הכולל - בדיקת אחות, לקיחת דם, (CPK+microRNA) מבדק NSAA ו-MWT 6 והמתנה של 3 שעות בהן מתקיים ייעוץ פיזיולוגי, מדידת כוח שריר והתאמת תוכנית-האימון ובתום 3 שעות ההמתנה ביצוע בדיקת CPK נוספת.

מפגש שלישי: ביצוע בדיקת CPK בתקופת אמצע המחקר (6 שבועות לאחר תוכנית ההתערבות)

מפגש רביעי: לאחר 12 שבועות של אימון יוזמנו לביצוע יום בדיקות מלא חוזר בהתאם ליעדים המפורטים במפגש השני .



מי יכול להשתתף?

המחקר מגייס ילדים עם אבחון דושן, בקר ואחים בריאים (במידה וישנם במשפחה) בגילאים 6-15, אשר מסוגלים ללכת מעל 250 מטרים במבדק 6 דקות הליכה ובעלי רצון לשתף פעולה, לענוד שעון לאורך כל היום ולהגיע לימי הבדיקות כנדרש.

חוות דעת של המשתתפים מהסבב הראשון

מדיווחים אישיים של הילדים והמשפחות ניתן לסכם כי

- היתה היענות רבה ושיתוף פעולה מלא עם כל דרישות המחקר. המשפחות העידו כי קיבלו יחס מקצועי ונעים. הם חשו ביטחון מלא להשתתף במחקר.
- כמו כן, המעקב הצמוד אחר התהליך עודד אותם לבצע את הנדרש ולהתמיד בתוכנית האימונים והמעקב.
- הילדים ציינו כי הם היו מרוצים מאוד מהתוכנית, מהאימונים ושמחו מאוד לקחת חלק בפרויקט.

דברי הילדים

"הרגשה טובה ופחות עייפות"

"הייתי מרוצה מאוד מהתוכנית ופעיל יותר ביום יום"

"היה כיף לצאת החוצה ולבצע את האימונים"

"בעקבות האימונים הרגשתי פחות כאב ופחות עייפות ביום יום"

יצירת קשר

המעוניינים להשתתף במחקר נא ליצור קשר עם פיזיולוג איתי גולדפרב

נייד: 052-5251628 מייל: golditai@gmail.com

