

# מדריך לתפקוד בבית למטופל עם פגיעת כף יד באשפוז



הדרכה זו נבנתה על ידי יעל איזנמן בשיתוף עם צוות  
המכון לריפוי בעיסוק,  
כחלק מפרויקט גמר בחוג לריפוי בעיסוק, דצמבר 2018.

התחל

# מטופל יקר,

○ מטרת הטיפול במקצוע הריפוי בעיסוק, היא לאפשר לאדם להגיע לתפקוד מיטבי במסגרת עיסוקיו.

○ סביר שהמצב בו ידך פגועה הינו חדש לך.  
לכן, בהגעתך לביתך יתכן שתתמודד עם אתגרים חדשים, אפילו בעת ביצוע הפעילויות הבסיסיות.

○ מטרת הדרכה זו היא לאפשר לך לתפקד בביתך בצורה העצמאית והבטוחה ביותר.



# מה הפגיעה שלי?

\*לחץ על הפגיעה שלך

שבר באמה



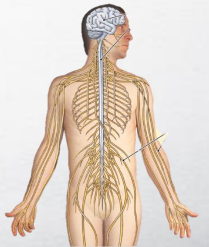
פגיעה בגידים



שבר בכף היד



פגיעה בעצב



# פגיעה בגידים

גיד הוא רקמת חיבור חזקה, המחברת בין השריר לחלקי הגוף האחרים, בדרך כלל לעצמות. לכן, פגיעה בגיד תגרום למגבלה בתנועת שריר שלד.



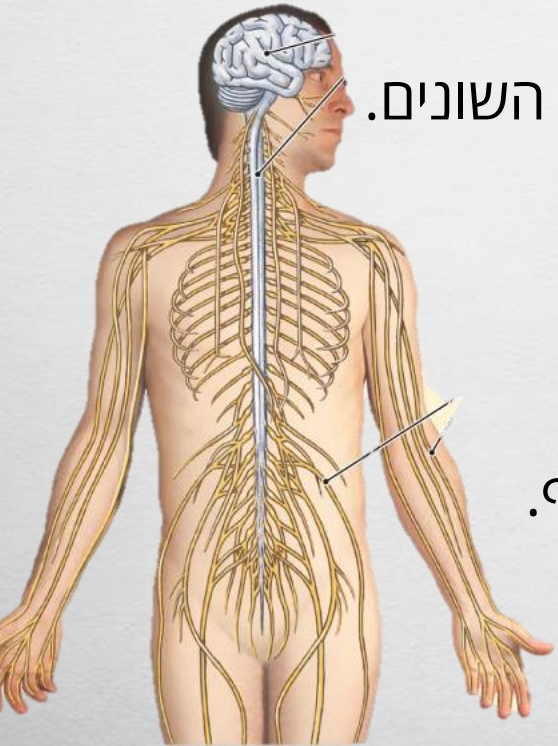
## למה לשים לב?

לאחר תפירת גידים, הגיד חלש ונתמך בתפריו עד לאיחוייו. לכן, יש להשמע להוראות המרפאה בעיסוק ולא לבצע תנועות מעבר להנחיות ולמגבלות הסד.

סיימתי לקרוא, המשך  
הלאה

לחץ לבחירת פגיעה  
נוספת

# פגיעה בעצב



העצבים ביד הם שלוחות אשר מעבירות מידע והוראות בין המוח ואיברי הגוף השונים.

לשלוחות אלו שני תפקידים:

1. עצבי חישה אשר קולטים את המתרחש מן הסביבה ומעבירים את המידע למח או לחוט השדרה.

2. עצבים מוטוריים אשר מעבירים הוראות לתנועה מהמוח וחוט השדרה אל שרירי הגוף.

לאחר פגיעה בעצב ייתכן ויהיה חסר בתחושה ובהפעלת השרירים, ובהתאם לכך גם קשיים תפקודיים ביד.

## המשך - פגיעה בעצב

### למה לשים לב?

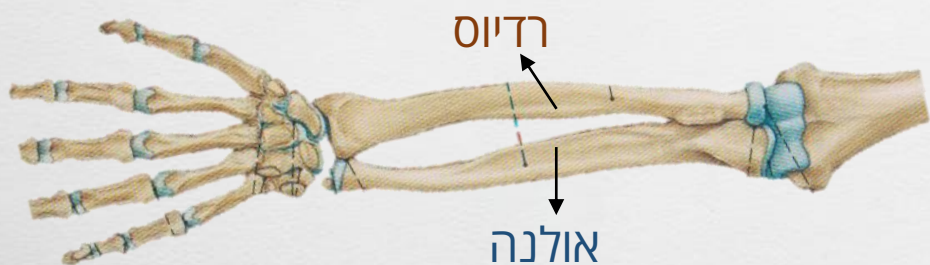
אין להניע את היד מעבר לגבולות הסד ויש להשמע להוראות המרפאה בעיסוק.  
כל זאת על מנת לשמור על תפירת העצב.

ייתכן כי בעקבות הפגיעה בעצב ישנו חוסר תחושה באיזורים מסויימים ביד.

1. יש להיזהר מחפצים חדים ולהסתכל על תנועות היד בזמן השימוש בה.
2. לפני המגע עם דברים העלולים להיות בעלי טמפרטורה קיצונית- חמה/ קרה, יש לבדוק את הטמפרטורה עם היד הבריאה.

# שבר באמה

האמה מורכבת משתי עצמות - **אולנה** ו**רדיוס**. שברים בעצמות אלו יכולים להשפיע על התנועות במפרק שורש כף היד ובמרפק, תלוי במיקום השבר. בנוסף, ייתכן ותחושה קושי בהנעת האצבעות.



## למה לשים לב?

בהתאם למיקום הפגיעה יש לשמור על יציבות העצמות וקיבוע המפרקים על מנת להגיע לאיחוי מלא וחלק של העצם.  
לשם כך יש להזיז את היד בגבולות הסד בלבד (במידה ויש) ולהשמע להוראות הרופא והמרפאה בעיסוק.

סיימתי לקרוא, המשך  
הלאה

לחץ לבחירת פגיעה  
נוספת

# שבר בכף היד

כף היד בעלת מבנה מאוד מורכב הכולל 27 עצמות. שבר בעצמות אלו יכול לגרום לכאב, נפיחות והגבלה בתנועה. כתוצאה מכך ייתכן ותחווה קשיים בתפקוד היום יומי.



## למה לשים לב?

בהתאם למיקום הפגיעה יש לשמור על יציבות העצמות וקיבוע המפרקים על מנת להגיע לאיחוי מלא וחלק של העצם.

לשם כך יש להזיז את היד בגבולות הסד (במידה ויש) בלבד ולהשמע להוראות הרופא והמרפאה בעיסוק.

סיימתי לקרוא, המשך  
הלאה

לחץ לבחירת פגיעה  
נוספת



# שימוש במתלה

- למתלה שתי לולאות משני צידיו, השחל את הראשונה על האמה עד אשר היא נוגעת במרפק.
- העבר את הרצועה מתחת לבית השחי של היד הפגועה ולאחר מכן מעל הכתף של היד הבריאה.
- השחל את הלולאה השניה על איזור שורש כף היד.
- שים לב שכף היד מונחת מעל גובה הלב.



- השתמש במתלה לאורך היום על פי הוראות המרפאה בעיסוק.

○ יש להורידו ברחצה, בלילה ובתרגול.

# הנחיות כלליות לתפקוד

## המלצות להקלת הכאב-

- קרח על האיזור הכאוב, אך לא באופן ישיר (לדוגמא בתוך שקית) ולא ישירות על פצע חשוף.
- הרמת היד מעל גובה הלב בעזרת המתלה.
- נטילת תרופות לשיכוך כאבים בהתאם להוראת הרופא.

**יד רדומה-** במקרה של ירידה בתחושה, יש להיזהר מחפצים חדים או בעלי טמפרטורה קיצונית (חמים או קרים).

סיימתי לקרוא, המשך  
לשקופית הבאה



**שימוש כללי ביד- בכדי למנוע נזק משני במפרקים לא פגועים, חשוב להשתמש במפרקים לא מקובעים בזמן תפקוד. בנוסף, המרפאה בעיסוק תדריך אותך לביצע תרגילים להפעלתם.**

**אין לנהוג עם הסד!!!**



סיימתי לקרוא, המשך  
לשקופית הבאה

# איך אני מתפקד ביום יום בבית עם הפגיעה?

## לחץ על התפקוד עליו תרצה ללמוד

שירותים

אכילה והכנת  
ארוחה קלה

רחצה

לבוש

שינה



סיימתי לקרוא על  
התפקודים, המשך

# לבוש

פעולה זו מומלץ לעשות בישיבה.  
בנוסף, יהיה לך פשוט יותר ללבוש בגדים  
רחבים או קצרים, עם גומי וללא כפתורים או  
אבזמים.



סיימתי לקרוא, המשך  
לשקופית הבאה

# לבישת חולצה

על מנת להוריד את החולצה, בצע את השלבים בסדר הפוך, כלומר החל בשלב 4 וסיים ב1.

1. החזק את החולצה עם היד הבריאה והכנס קודם את היד הפגועה לתוך השרוול.
2. הכנס את היד הבריאה לשרוול השני.
3. הכנס את הראש בעזרת היד הבריאה.
4. משוך את החולצה עם היד הבריאה כלפי מטה.



סיימתי, המשך  
לשקופית הבאה

# חזיה

בחרי את האפשרות המתאימה לך ביותר:

1. השתמשי בחזיה עם גומי, ללא אבזם ולבשי אותה כמו בהדרכה על לבישת החולצה.
2. ניתן לסגור את אבזם החזיה מקדימה:
  - א. סובבי את החזייה כך שהאבזם ימצא במרכז הבטן.
  - ב. העזרי בחלק הלא מקובע ביזך הפגועה, על מנת לייצב את הרצועה ולהצמידה לבטן.
  - ג. סגרי את האבזם בעזרת היד הבריאה.
  - ד. העבירי את האבזם אחורה, הכניסי את הכתפיות ומשכי את החזיה כלפי מעלה.

# מכנסיים ותחתונים

על מנת להוריד את המכנס/ תחתונים, בצע את השלבים בסדר הפוך, כלומר החל בשלב 4 וסיים ב1.

1. כאשר אתה יושב, הנח את המכנסיים על הרגליים, כך שהחלק הקדמי כלפי מעלה.
2. הכנס את המכנס עם היד הבריאה לרגל הנגדית. השניה.
3. הכנס את המכנס השני לרגל המכנסיים כלפי מעלה.
4. עמוד ומשוך את המכנסיים כלפי מעלה.



סיימתי, לחץ  
לבחירת תפקוד נוסף



# אכילה

בשל הקושי להשתמש בסכין, מומלץ לאכול עם צלחת בעלת דופן גבוהה/קערה, כך תוכל להשתמש בדפנות הצלחת בכדי להרים את האוכל על המזלג.

ניתן לייצב את הצלחת בעזרת מגבת או משטח אחר שמונע החלקה, ובנוסף להעזר בהנחת היד הפגועה על השולחן בצמוד לכלי האוכל.



סיימתי, המשך  
לשקופית הבאה

**במידה ואין לך סד או שהסד מאפשר את כיפוף האצבעות, וישנו קושי  
לאחוז בכלי האוכל:**

**ניתן להשתמש בעיבוי ידית הכלי לשם אחיזה נוחה יותר. העיבוי יכול  
להיות מבד אשר מלופף סביב הכלי או ספוג עם חור במרכזו.**

**בנוסף, ניתן לרכוש עיבוי מיועד בחנויות כלי העזר השונות וביד שרה.**



# חיתוך

- ניתן לרכוש אוכל אשר לא מצריך חיתוך.  
לדוגמא: לבקש מהקצב שיפרוס לכם את הבשר, לקנות לחם פרוס  
וירקות חתוכים קפואים.
- בהגעתך לסופר רכשו מזון שאפשר לאכול עם היד (finger food).
- ניתן להעזר באביזר עזר לחיתוך כמו סלייסרים או בלנדר.



סיימתי, המשך  
לשקופית הבאה

# מריחה

- הצמד את הצלחת עם הלחם למשטח מאונך לשולחן, כמו קיר.
- מרח את הממרח על הלחם מהצד הרחוק לכיוון הצד קרוב לקיר (או משטח אחר), כך הוא ימנע את תזוזתו של הלחם בזמן המריחה.



סיימתי, לחץ לבחירת  
תפקוד נוסף

# שירותים

○ יש לשים את הנייר בהישג יד.

○ ניתן להחליף את הנייר בניירות טישו נשלפים או במגבונים המיועדים לאסלה.

○ לבישת מכנס גומי רחב תעזור בהורדתו ולבישתו ביתר קלות.



סיימתי לקרוא,  
המשך לשקופית  
הבאה

# שטיפת ידיים

- יש להמנע מהרטבת הסד
- השתמש בסבון בכלי עם משאבה
- ניתן להניח ספוג בתוך הכיור ולסבן את היד הבריאה בעזרתו

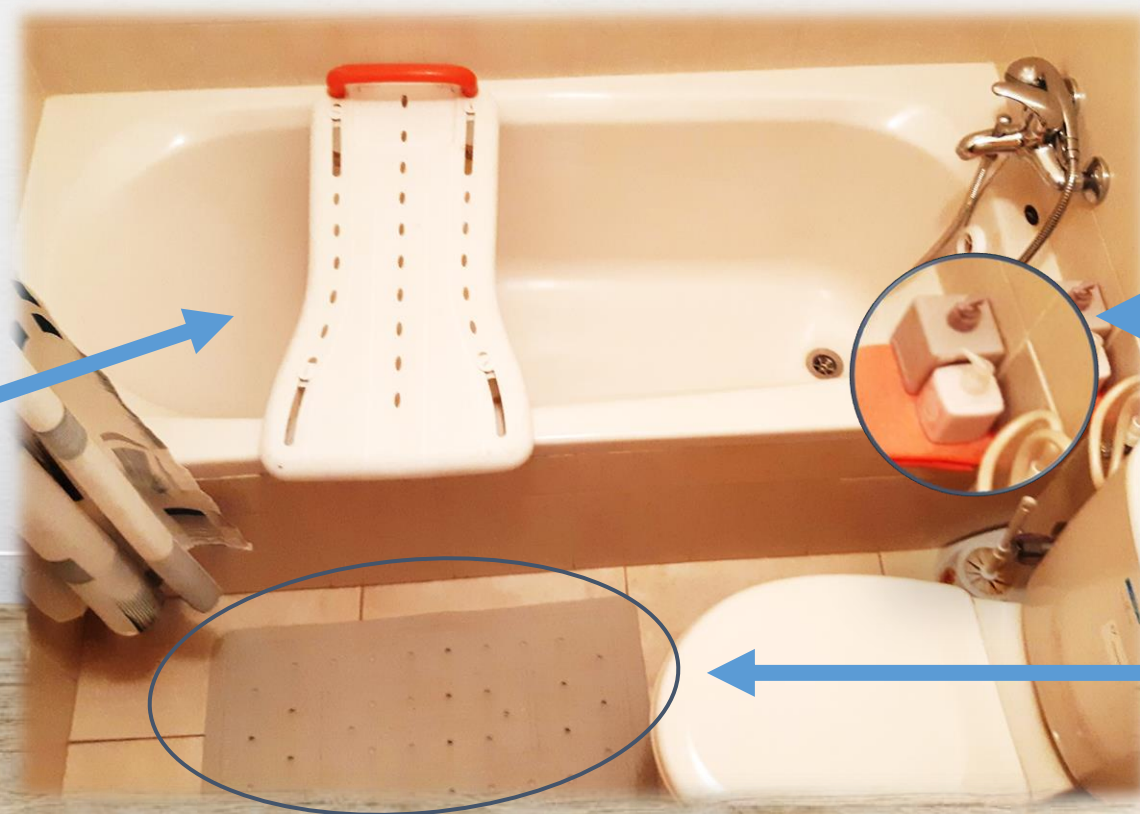


# רחצה

- במידת האפשר מומלץ להשתמש במקלחון ולא באמבטיה
- למען היציבות, מומלץ לשבת בעת הרחצה.



במידה ויש לך אמבטיה, ניתן לרכוש/לשאול מושב מיועד בחנויות אביזרי העזר השונות או ביז שרה.



○ ניתן להכניס את הסבון והשמפו לתוך כלים עם לחצנים, כך תוכל להוציאם עם יד אחת.

○ מומלץ לשים שטיח גומי למניעת החלקה.

# שלבי הרחצה

**1. אין להרטיב את הסד! לכן, יש לשים ניילון על היד ולהדק על מנת שהסד לא ירטב, ניתן להעזר בגומיה או בכיסויי יד מיועדים.**



**2. בדוק מראש את טמפרטורת המים.**

**3. בעת הרחצה ניתן להשתמש בספוג רחצה עם ידית ארוכה, אותו ניתן לרכוש בחנויות השונות.**





# שינה

- בכדי למנוע/ להוריד נפיחות, יש למקם את היד מעל גובה הלב. ניתן להניח מתחתיה כרית או להניחה על הגוף.
- מומלץ להוסיף מנורת לילה ליד המיטה.



# המלצות לסביבה ביתית בטוחה




- מומלץ להשאיר אור בלילה במסדרון המוביל לשירותים.
- הזזת ריהוט ליצירת מעברים חופשיים בבית.
- הסרת מכשולים מהרצפה: הסרת שטיחים, אגרטלים ועוד.
- ארגון חפצים בהישג יד: כך שלא ידרש כיפוף או הושטת יד לגובה.

# המשך טיפול בריפוי בעיסוק

○ על מנת לשמור על הרצף הטיפולי ולאפשר את ההחלמה והשיקום המירבי של תפקוד היד, עליך לקבוע תור (במידה ועדיין לא נקבע) למכון לריפוי בעיסוק.

○ לפני עזיבתך את בית החולים, וודא כי יש לך את כל המידע על מנת לקבוע תוך לריפוי בעיסוק בסביבת מגוריך.



סיימתי, המשך  
לשקופית הבאה

**אנו מקוות שהפקת את  
המירב מהדרכה זו,  
ומאחלות לך החלמה  
מהירה!**

**צוות המכון לריפוי בעיסוק  
הקריה הרפואית רמב"ם.**