

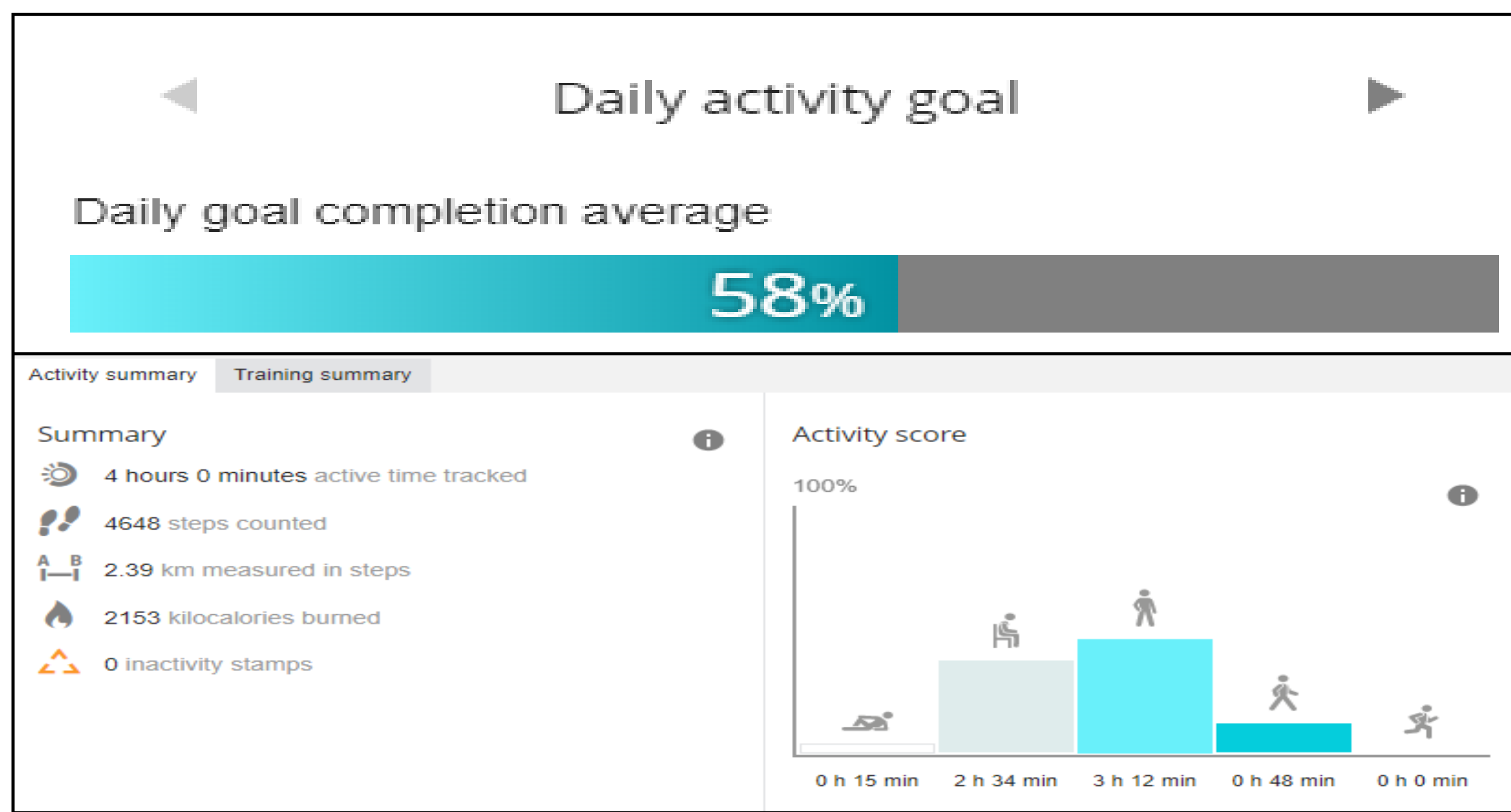


# היעילות והבטיחות של אימון אירובי מתון בילדים עם דושן ובקר

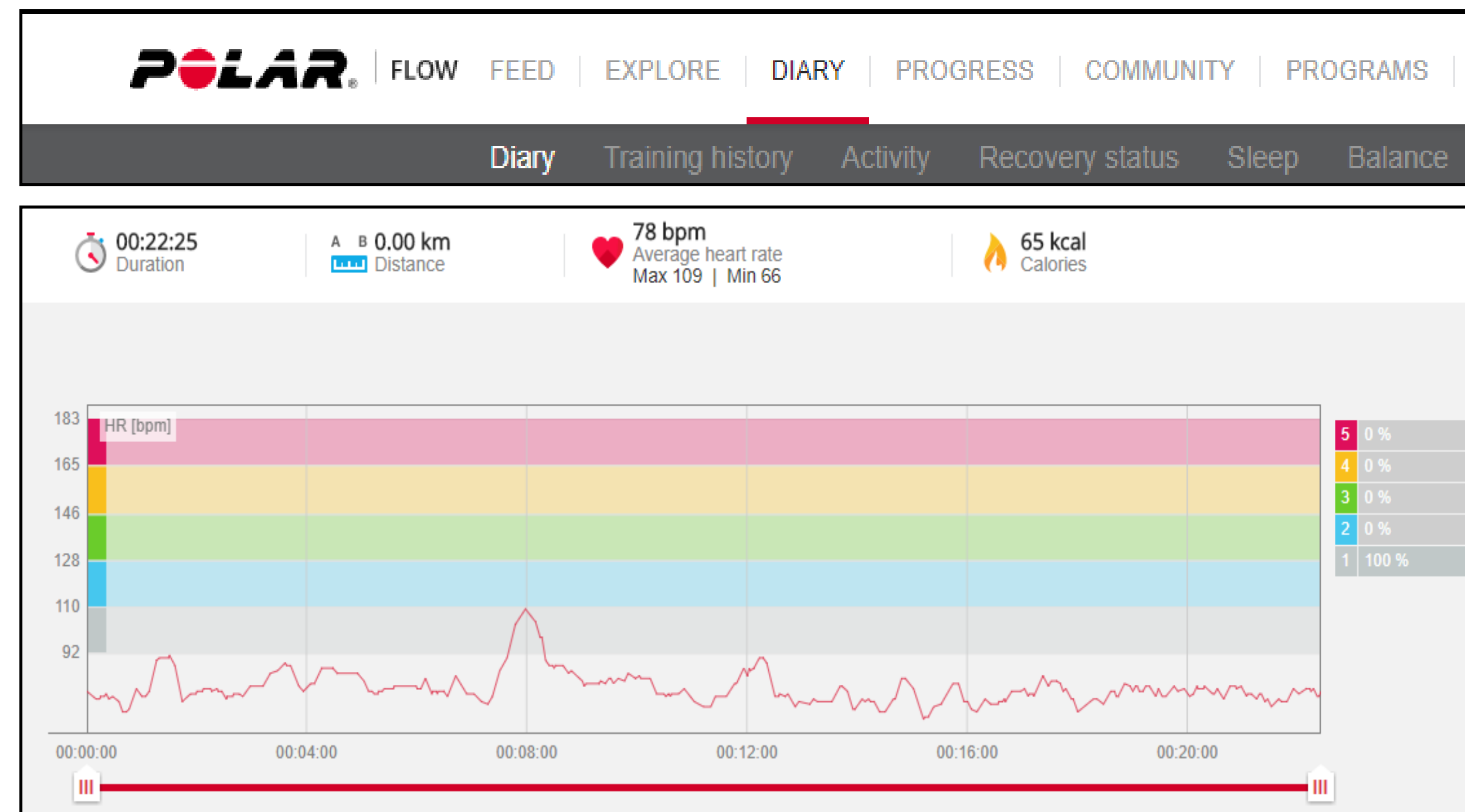


איתי גולדפרב, נורית ינאי, שרון אהרוני ופרופ' יורם נבו  
המכון לנוירולוגיה, מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל  
מרכז פלסנשטיין למחקר רפואי (FMRC), הפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל אביב, ישראל

## תיעוד הפעילות היומיומית



## פרופיל השתנות הדופק באימון



תודה לעמותת צעדים קטנים  
על עזרה במימון המחקר

## מבוא

פעילות גופנית סדירה עשויה לתרום לחוזק וסבולת השרירים, לשמירה על טווח התנועה, התפקוד ואיכות החיים של ילדים עם דושן ובקר.

## מטרה

להעריך את השפעתו של אימון אירובי מתון על מדדי תפקוד גופניים וביולוגיים של ילדים עם דושן ובקר לאחר 12-שבועות של אימון אירובי.

## שיטות

תיעוד הפעילויות הגופנית היומיומית של ילדים עם דושן, בקר ועמיתיהם הבריאים באמצעות שעון דופק. קביעת תוכנית אימון אירובית מותאמת אישית תוך ניטור קליני, ובדיקות תפקוד וסממנים ביולוגיים בדם.

## תוצאות ראשוניות

עד כה סיימו את המחקר 11 ילדים (4 דושן, 6 בקר ו- ילד אחד בריא), גיל ממוצע:  $11.3 \pm 1.4$  שנים. תוכנית האימון כללה 3 אימונים בשבוע, תוך התקדמות הדרגתית בזמן האימון מ-6 דק' ל-30 דק' בממוצע. מספר הצעדים היומי בילדים עם דושן היה 9,150 בהשוואה ל-12,000 בילדים עם בקר ו-16,400 בבריא. מרחק ההליכה הכולל היה בין 0.5 ל-2 ק"מ בממוצע לאימון. מהירות ההליכה הכוללת היתה בין 2-4 קמ"ש בממוצע לאימון. דופק האימון הממוצע היה בין 105-120 פע"/דק', מותאם לגיל הילדים (-90 100% מהדופק הנמדד במבדק 6MWT).

נמצא שיפור של 6% במבדק 6MWT בקרב 5 ילדים עם בקר, שיפור של 7% בילד עם דושן ושאר הילדים שמרו על תפקוד יציב. מדד ה-NSAA נותר יציב בקרב כלל הילדים במחקר. לא נמצאו הבדלים משמעותיים ברמות ה-CPK לאורך המחקר ולא נצפו תלונות או בעיות רפואיות במהלך המחקר.