

כאבי –גב ונזקי יציבה : מבוא כללי*

* מאמר בלתי תלוי , הזכויות שמורות לארז אלון , אד"מ בתנועה .

נושא כאבי הגב "קרוב" מאד כמעט לכולנו יחד עם זאת קיים פער גדול בין ההבחנה הברורה והכואבת לבין מציאת פתרון מספק . בדומה למזג האויר- כולם מדברים על זה , מתלוננים ומעט מאד עושים . במקרים רבים דווקא עומס המידע ומידע חלקי או מוטעה הם המעכבים הגדולים ביותר . מאמר קצר זה מנסה לתת על קצה המזלג את המידע הראשוני שמוסכם על כלל שיטות הטיפול ויאפשר לכם להבין יותר ולבחור דרך טיפול .

א. למה כואב ?

הכאב הוא אות אזהרה של הגוף לסכנה או נזק הנגרם או עתיד להגרם . כיוון שאות זה משוגר ע"י מערכת העצבים גם פה יכול לחול "קלקול" – לחץ או גרוי חשמלי ישלחו אות של כאב גם אם השריר /רקמה אחרת המעוצבבות על ידי אינם בסכנה . בעקרון זהו סימן טוב (בדומה לחום אצל חולה שפעת) המראה שהגוף מבחין בסכנה . התעלמות ממנו , למשל ע"י משככי כאבים חזקים , יכולה לגרום לנזק גדול עד כדי שיתוק ! הבעיה היא זיהוי הנזק ודרך טיפול .

ב. מהו נזק לגב ?

ישנם סוגים רבים של נזק המתבטאים באופנים רבים ומקומות שונים – כך למשל תחושת "נמלים" בכף רגל יכולה להצביע על לחץ עצבי בחוליות גב תחתון . דרגת הכאב ומיקומו אינה אומדן לגודל הבעיה ו\או לסיבתה . הגב הוא מערכת מורכבת וצפופה של עצבים, שרירים,רקמות חיבור (דיסקים) ועצמות השזורים זה בזה כאשר כל אחד מהם יכול להשפיע על השאר . כך למשל חולשת שריר מסוים יכולה לגרום להרס חוליה ע"י שחיקה וחוליה זו תפגע בעצב או אפילו בחוט השדרה . לא ניתן לומר כי כל בעיות הגב שלנו מקורן רק בשריר מסוים או אחר .

ג. מתי נגרם הנזק ?

בניגוד לאינטואיציה הראשונית שלנו , ברוב המקרים הנזק נגרם בתהליכים הנמשכים זמן רב ולעיתים פועלים במספר מישורים –גיל (שחיקת המערכות) , גנטיקה (מבנה תורשתי בעייתי) , תזונה (חולשת עצמות) , תנועה לקויה והרגלי חיים הם הגורמים העיקריים . לא ניתן כיום לאבחון מי יסבול בוודאות מכאבי גב אולם ידועים קשרים הדוקים בעיקר בקשר שבין תנועה ויציבה וגיל לבין הופעת כאבי גב . "גב תפוס" המשבית אותנו בגיל 40 התחיל "להתפתח" מן הסתם עוד בגיל 20 ! כדי לטפל ביסודיות בבעיות עלינו לראות תמונה כוללת .

ד. כיצד ניתן לטפל ?

טיפול נכון דורש אבחון נכון וסבלנות . כאן בעצם נמצאת הבעיה הגדולה . אין כיום שיטה בדוקה וחלוטין לאבחון את הסיבה לכאבי הגב- לעיתים יסבלו מכאבי גב אנשים שלפי כל הבדיקות (רנטגן , אורח חיים וכ"ו) מצבם תקין –ולהפך . הרפואה המערבית משתמשת בגישה ומונחים שונים לחלוטין לאלו המזרחיים באבחון ובטיפול ובנוסף קיימות תפיסות שונות נוספות (כולל כותב המאמר) . לכלום הצלחה בחלק מהמקרים וכשולן באחרים !

מילת המפתח בבואנו לטפל נכון בגב היא במידה רבה מידת הסבלנות שלי להגיע לטיפול הנכון – זריקת וולטרן יכולה לחסל דלקת חזקה בגב במהירות אולם לא תתן שום תועלת לטווח ארוך .

ה. טיפול- מניעה –שיקום מה ההבדל ?

90 % של האוכלוסיה סובלת מכאבי גב אבל מן הסתם % 99 ממנה מטפלים בכאבי גב רק כשהמצב בלתי נסבל . מרוב כאב ולחץ אנו נוטים לבלבל אז בין מושגי הטיפול הראשוני , השיקום והמניעה .
אנו יודעים היום שישנם מספר גורמים היכולים להקטין ולמנוע לחלוטין בעיות גב אצל רוב האוכלוסיה :
-שמירה על הרגלי יציבה נכונים ,
-פעילות גופנית מאוזנת ,
-המעטה בישיבה ועמידה סטטיים
-אורח חיים נינוח
-המנעות מהרמת משאות כבדים מדי ובדך שגויה .
כל אלו הם טיפולים מניעתיים וזו היא הדרך הטיפולית הטובה ביותר.
אולם כאמור , רובנו מודעים לה רק בדיעבד ולפניה יש לעבור טיפול ראשוני ושיקום .

ו. טיפול ראשוני .

כאשר אנו נתקפים בכאב גב חריף נחפש בראש ובראשונה טיפול ראשוני שיאפשר לנו "לנשום" -
עזרה ראשונה. בשלב זה ישנה עדיפות לשיטות כימיות (תרופות ,) , מס'ג , אולטרא סאונד , וגלי חשמל
אולם חשוב לזכור שיש הבדל גדול בין הרגעת הדלקת או הכאב בכלל לבין ריפוי .

לאחר שלב זה רצוי לעבור לשלב שיקומי שבו נחפש דרכים לשיקום הנזק הנגרם (בין אם בניתוח , תנועה מס'ג דיקור או כל שיטה אחרת) .

ז. דרכי שיקום .

קיימות שיטות רבות :
פזיותרפיה , כירורגיה , אורטופדיה , מס'ג , דיקור , הילינג , כוסות רוח , תנועה וכ"ו
ראוי לבחון כמה שיטות ולזכור כי לעיתים עדיף לבדוק ביסודיות אחת מאשר "להתרוצץ" על פני כמה .
שיקום טוב צריך להחזיר לנו את אורח חיינו הרגיל , עם כמה שפחות כאב ולתת לגוף זרוז בהחלמה –
ראוי לזכור –
מחקרים רבים מראים כי בכ - 95 אחוז של המקרים יתרחש שיקום טבעי לאחר כאב גב חריף השאלה היא כמות הזמן הנדרשת לכך !

ח. דרכי מניעה .

כאב הגב הוא לעיתים בלתי נמנע , האבחון –מסובך אך לא חיוני וכאמור השיקום הוא תהליך שיכול להתרחש לאורך זמן מעצמו אך השלב השלישי הוא הדורש התערבות מיוחדת ומקצועית –מניעה .
כיצד נמנע מלחזור לכאבי הגב בעתיד ?
שיטות מזרחיות ושיטות תנועה בריאותית רציניות (כגון פלדנקרייז , אד"מ בתנועה , יוגה וכ"ו) נותנות בד"כ פתרונות מספקים יותר מאשר הפיזיותרפיה והרפואה המערבית בה מקדמת דנא הייתה התייחסות לטיפול יותר מאשר למניעה .
מניעה היא החלק החשוב והיסודי ביותר בכל תהליך הטיפול בכאב הגב .

ט. מהו פתרון יסודי ?

פתרון הדורש השקעת מאמצים ונותן תוצאות לטווח ארוך
כדי לקבל החלטה על דרך מניעה מתאימה עלינו לשאול את עצמנו מספר שאלות :
- עד מתי יוקל לנו ?
כאן פועל עקרון "האקמול" – ככל שפתרון יהיה זול ופשוט יותר , רוב הסיכויים שהוא לטווח קצר

- האם נשאר תלויים בחפץ\ תרופה \ אדם אחר כדי לא לסבול יותר ?
 - האם אוכל להתמיד בדרך הפתרון , למשל תרגול מונוטוני משעמם , לאורך שנים ?
 - מה תהיה העלות הכספית המצטברת לעומת אופציות אחרות ?
 - עד כמה יאפשר לי הפתרון המוצע לנהל אורח חיים מלא משוחרר ופעיל ?
- שאלות אלו הן קריטיות לפחות כמו הטיפול המיידית .

סיכום ,

לצערנו, עם כל התפתחות הפזיטרפיה והארגונומיה , השיפור בפעילות ספורטיבית עממית ומציאת תרופות טובות יותר , עדיין אחוז האנשים הסובלים מכאבי גב כרוניים – עולה !!!
מי שמחפש תשובות קלות זולות ומהירות לכאבי הגב שלו יגיע בד"כ לתוצאות מעטות לטווח הקצר ולנזק עתידי .

ככל שהאמצעי לפתרון פולשני יותר ותלוי לא בידי המטופל- כך גדלות הסכנות .
טיפול יסודי ומניעתי הוא תמיד דרך עדיפה הן מבחינת תוצאות גופניות והן מבחינת השקעה לטווח ארוך למעשה , מניעה נכונה צריכה להתחיל בשינוי הרגלי יציבה אצל הילדים !
תמיד עלינו לחשוב-איך נעמוד ונלך בגיל 80 ?

לכן עלינו לשאול את עצמנו האם הטיפול המוצע לי יוכל לתת מענה יסודי לאורך שנים .

על הכותב :

ארז אלון.

מורה ומטפל בתנועה לפי אד"מ בתנועה מזה 20 שנה .

בוגר סמינר הקיבוצים ומפתח תוכנית "ארגונומיה בתנועה "

אשמח לתגובותיכם :

info@erezalon.com

www.erezalon.com