

## תמיכה או נסיגה – על מגבלות הארגונומיה והאורטופדיה בטיפול בבעיות שריר שלד .

האם אתם נשענים כרגע על משענת ?

האם הדבר טוב לשרירי הגב שלכם או להיפך ?

יכולתנו לשבת זקופים ללא משענת לאורך זמן היא יכולת אנושית בסיסית שהולכת ונעלמת. מוצאנו מחיות שהלכו כפופות ונראה שאנו חוזרים לשם אט אט.

שיטות שונות ומגוונות קיימות לטיפול, מניעה ושיקום בעיות יציבה, שריר שלד ותנועה .

אף שיטה אינה יכולה לתת מענה מושלם ומציאת פתרון אופטימלי היא תהליך אישי ומורכב עליו אעמוד בפעם אחרת .

בין יתר הפתרונות אנו מוצאים את הארגונומיה ( ארגון סביבת החיים \עבודה שלנו בצורה מיטבית) ואורטופדיה ( שימוש בעזרים שונים לטיפול ושיקום נזקי גוף )

המשותף לשתי השיטות הוא הסתמכות והתיחסות לחפצים שונים על מנת לשנות את הרגלי התנועה והיציבה שלנו.

לדוגמא : אדם שסובל מדלקת התעלה הקרפלית (שורש כף היד ) כתוצאה מעבודה מאומצת של הקלדה ועכבר מחשב, יכול לקבל מתחום הארגונומיה מקלדת ארגונומית יותר, ומתחום האורטופדיה- מתקן מולבש על כף היד לתמיכה באזור הפגוע .

שני התחומים קיימים מזה זמן רב ואכן מאפשרים לאנשים שנפגעו, בחלק מהמקרים, חזרה לפעילות מלאה ושמירה על איכות חיים טובה.

יחד עם זאת, **לשני תחומים אלו מגבלה \ בעיה מובנית שלעיתים קרובות אנו, המטופלים, איננו מודעים אליה.**

כאשר אנו מבקשים טיפול או ריפוי כונתנו היא לחזור למצב שהיה קיים לפני הפגיעה במלואו.

דהיינו, אם הבעיה היתה כאב בשורש כף היד ריפוי אמיתי לא יהיה הקלדה של אותו מספר שעות בלבד אלא ביצוע המשימה ללא כאב וללא עזרים שקודם לא היינו צריכים .

בחלק מהמקרים ובעיקר בתחום הארגונומי, החפצים הרגילים בהם אנו משתמשים אינם מועילים ולעיתים מזיקים לגופנו אך **הבעיה נעוצה בכך שהאורטופדיה והארגונומיה לא תמיד מסתכלות קדימה לעבר היעד הסופי של " אפס תלות " + "מקסימום יכולת " .**

להבדל זה השפעות מרחיקות לכת על בריאותנו בטווח הארוך.

ניקח דוגמא מאחד ממטופלי:

ש. עבר התקף גב קשה, אובחן עם פריצת דיסק והופנה לפזיותרפיה ולאורטופדיה.

טיפול הפזיותרפיה לא הועילו במידה שספקה אותו והוא החל להשתמש בחגורת גב אורטופדית שאכן נתנה לו הקלה מיידית ואפשרה לו ניהול חיים תקינים .

להפתעתו, לאחר מספר חודשים החל להרגיש שוב את כאבי הגב ואז הגיע אלי לטיפול .

לאחר תהליך שכלל חודשיים של מפגשים שבועיים ותוכנית אימון יומיומית, הוא החל להרגיש שינוי והקלה בכאבי הגב שלו וכעת הוא מתפקד מלא ללא עזרה של כל מכשיר חיצוני אך תוך שמירה על "דיאטה" תנועתית הכוללת תרגול יומיומי ושימת לב ליציבתו.

אם ננתח את התהליך-

חגורת הגב בה השתמש יצרה מצב רצוי אך לא רק שלא חיזקה את שרירי התמך אלא למעשה **ניוונה** עוד יותר את שרירי הגב ולכן לאחר תקופה מסוימת הלחץ בין חוליות הגב עלה גם עם השימוש בחגורה!

במקרה זה, השימוש בעזר אורטופדי החמיר את המצב בטווח הארוך!

השימוש בחפצים עלול להיות ממכר-

לעיתים קרובות אני נפגש עם מטופלים שהשימוש במכשיר מספק, באורח לא מודע, תחושה של טיפול רציני גם כאשר אין לכך בסיס עובדתי. אין לזלזל בכך- תהליכים פסיכולוגיים, דוגמת תרופות פלצבו, הוכחו כבעלי תוצאות אמיתיות במקרים רבים.

בנוסף אין לשלול אורטופדיה וארגונומיה על הסף. במקרים אחרים של מטופלים שלי השימוש בעזרים אפשר את תחילת הקלתו של תהליך דלקתי שקדם מאד את המשך הטיפול התנועתי.

לסיכום –

בבואנו לחפש עזרה לבעיות שריר שלד בתחום האורטופדיה והארגונומיה עלינו לזכור כי השאלה המכריעה הינה איך אוכל לחזור לתפקוד עצמאי ללא עזרת מכשיר או תמך חיצוניים ככל האפשר.

גם דרישתנו מהמומחים בתחומים אלו צריכה להיות לא רק הקלה בכאב אלא חיפוש הקטנת התלות ההדרגתית במכשיר.

ובמילים מעשיות עלינו לשאול:

**האם אני נתמך על ידי המכשיר לקראת עצמאות או נסוג מבחינה גופנית לקראת תלות ?**