

אסטרטגיות שיקום

מחבר הספר: ד"ר גרג ליהמן

מתרגמים:

עדי דוידוביץ'

אייל מיכאלי איז'ק

אהרון בלטמן

יניב נודלמן

רועי צאיג

עידו רוקח



אסטרטגיות שיקום

- הקדמה -

אזהרה

חוברת זו מספקת עצות כלליות שייתכן ואינן מתאימות לך. אם הינך סובל מכאבים, חשוב שתיבדק ע"י רופא לבדיקה ושליה של מחלה/מצב רפואי חמור, אם כי לרב מצבים אלו אינם שכיחים. רוב הכאבים אינם מסכני חיים או מעידים על משהו חמור. אבל לעיתים נדירות כאב מהווה סימן למשהו אחר כמו גידול, זיהום או מצבים חמורים אחרים.

למטופלים: כיצד להשתמש בחוברת זו.

חוברת זו ניתנת לשימוש באופן עצמי, אבל עדיף להשתמש בה בליווי של הגורם הרפואי המלווה אתכם. אתם יכולים לגלות ביחד את הדרך לעזור לתהליך השיקום שלכם.

בחוברת זו 4 פרקים, כל פרק ניתן לקריאה ללא תלות בפרקים האחרים. ישנה חפיפה רבה בין הפרקים וסביר להניח שאינכם חייבים לקרוא כל פרק. יעזור לקרוא את כל הפרקים, אבל זה לא חובה.

למטפלים: כיצד להשתמש בחוברת זו.

חוברת זו כוללת 4 פרקים, לא כולם יהיו רלוונטיים למטופל ולא כל חלק בפרק יהיה רלוונטי.

לדוגמא: ישנם 10 עקרונות מרכזיים, לא את כולם חייבים להעביר למטופל. אולי תעדיפו להדפיס רק את העקרונות הרלוונטיים למטופל שלכם. ישנה כפילות רבה לאורך הפרקים באופן מכוון. התייחסו לכל שלושת העמודים הראשונים בפרק כעלוני מידע עצמאיים ללא תלות ביתר התכנים בפרק. כאמור, תכנים יחזרו על עצמם לאורך החוברת.

תודות:

המודל הביו-פסיכו-סוציאלי נמצא בשימוש מעבר ל-30 השנים האחרונות בתחום הטיפול בכאב. אין הרבה חידושים ולכן אני קוצר את השבחים על רעיונות חדשים. חוברת זו מהווה אוסף, סידור מחדש והגשה של המדע העדכני ביותר. הושפעת מעמיתים רבים מדי לכתובת רשימה. שיפורים ותוספות רבות בחוברת זו הן תודות למפגשים ודיונים עם עמיתים ברשתות החברתיות, כנסים ובקורסים שאני מעביר. אני חב את תודתי למספר עצום של אנשים ואסיר תודה על עזרתם במשך השנים.

מדיניות העתקה:

ניתן לתרגם את הספר הזה לשפות אחרות. אנא שלחו לי אימייל ואני יכול לשלוח לכם קובץ מקור לעריכה, כדי שתוכלו לשנות את הטקסט. לספקי שירותי בריאות: ניתן להציג מידע מהחוברת במצגות, במידה וניתנת הפנייה למקור. פחות מקובל יהיה לקחת תכנים או חלקי תכנים מחוברת זו, לעצבם מחדש ולהציגם כרעיונות מקוריים שלכם.

על המחבר:

גרג להיימן, הינו קלינאי, חוקר ומחנך קלינאים. הוא מכשיר מטפלים ומטפל במטופלים בענפי הקינזיולוגיה, פיזיותרפיה וכירופרקטיקה מעל ל-20 שנה. גרג בעל קליניקה בטורונטו, קנדה ועוזר למטופלים מכל קשת הטווחים החל מאצני עילית המתכוננים לאולימפיאדה ועד מטופלים עם כאב מתמשך המתקשים לשחק שוב עם ילדיהם. גרג מעביר שני קורסים הנקראים:

1. "Reconciling Biomechanics with Pain Science"

2. "Running Resiliency: a comprehensive approach to running management and performance"

תודה לד"ר ליהמן על האישור לתרגום הספר לעברית



www.greglehman.ca

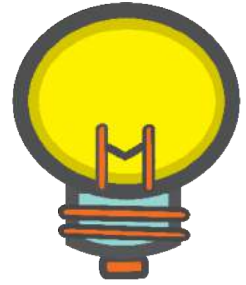


אסטרטגיות שיקום

- חלוקה לפרקים והשימוש בהם -

פרק I: עקרונות הכאב

התייחסות קצרה למנגנוני הכאב. לא מאוד טכני ולא רלוונטי לכל מטופל. מכיל תובנות לגבי נוסטיפציה (תחושת אזהרה), עיבוד מידע נוסטיפטיבי והפקתו של כאב. תובנות לגבי ויסות הכאב, התייחסות לסנסטיזציה (רגישות) והביטואציה (הסתגלות). סקירה בסיסית וקצרה למטופלים שרוצים ללמוד על מנגנוני הכאב. כל דף ניתן להדפסה בנפרד כעלון מידע.



פרק II: עקרונות מרכזיים

עמוד השדרה של חוברת זו וככל הנראה החלק החשוב ביותר. אידאלית, עקרונות מרכזיים אלו מועברים בזמן הנכון ולאדם הנכון. הם עוזרים לאנשים לבחון ולתת פרשנות שונה לכאב, לשנות את אמונותיהם לגבי כאב ולקדם דפוסי התנהגות בריאים כדי להתמודד עם הכאב. לא כל מסר רלוונטי לכל מטופל ולכן, אנשי מקצועות הבריאות ישקלו איזה מסר מתאים למטופל שלהם. פרק זה ניתן להדפסה בשלמותו או דף אחד (כעלון מידע) בכל טיפול. למטופלים: אתם יכולים לקרוא את כל הפרק ולשקול מה רלוונטי לכם. היועצו במטפל שלכם כיצד המידע משתלב בטיפולם.



פרק III: גורמים תורמים לכאב

כאב הוא רב מימדי ומושפע ע"י מספר גורמים מלבד נזק לרקמה. פרק זה חופף עם פרק II, אבל מספק לקורא מידע נוסף לגבי גורמים תורמים פוטנציאליים לכאב. ניתן להתייחס לפרק זה כאל ניפוח מיתוסים. יש לנו מידע עדכני לגבי השפעתם של יציבה, כוח, הרגלי תנועה, ישיבה, ליקויים מכניים, דכאון, פחד ופעילות גופנית על כאב. ניסינו להתייחס לכל אלו.



כאמור, ניתן להדפיס חלקים או את כל הפרק ולהעבירו למטופל. קריאה של כל הפרק מכינה את המטופל לקראת הפרק הבא: אסטרטגיות שיקום. בפרק זה המטופל מתחיל להעריך אילו גורמים עלולים להיות רלוונטיים עבורו ובהמשך לעשות משהו בנידון.

פרק IV: אסטרטגיות שיקום.

ייתכן ופרק זה אינו מתאים לכולם. עצם הלמידה על כאב והעקרונות המרכזיים יכולים להספיק.

בחלק הראשון של פרק זה: התבוננות עצמית, המטופלים שלכם או אתם סוקרים גורמים תורמים פוטנציאליים ומעריכים את מידת הרלוונטיות שלהם. החלק השני מוקדש ליצירתה של אסטרטגיית השיקום. אחד ממרכיביה העיקריים הוא קביעת מטרות תפקודיות בעלות משמעות, בדרך חזרה לביצוע פעילויות שיתכן וכבר אינכם מבצעים אותן. לעיתים, עצם העשייה היא כבר הפתרון.



אסטרטגיות שיקום

- תוכן עניינים -

פרק I: עקרונות מרכזיים

18	כאב הוא מערכת אזהרה שמטרתה להגן
19	לכאב יש קשר רופף מאוד לנזק
20	כאב יכול להיות יותר קשור לרגישות ופחות לנזק
21	הרבה גורמים משפיעים על הרגישות
22	ההגנה יכולה להיות מוגזמת ולהישאר מעבר לזמן הריפוי של הרקמה
23	כאב הוא נורמלי אך הוא עלול להרגיש מוזר
24	אנשים הם חזקים וניתנים להסתגלות
25	אנשים מגיבים בצורה חיובית לעומס
26	לתפקוד לקוי יש קשר רופף לכאב
27	אין צורך לתקן שום דבר – אין תנועה שצריך להימנע ממנה לתמיד

פרק IV: אסטרטגיות לשיקום

48	כאב הוא רב מימדי
49	גורמים תורמים לכאב
50	ביקורת עצמית: מה יש לך בספל?
51	ביקורת עצמית: פגיעה או שינוי ברקמה?
52	ביקורת עצמית: הרגלים תנועתיים
53	ביקורת עצמית: מגבלות תנועתיות
54	ביקורת עצמית: פעילויות בעלות משמעות
55	ביקורת עצמית: אורח חיים, גורמים חברתיים ובריאותיים
56	ביקורת עצמית: התמודדות- הימנעות או התמדה
57	ביקורת עצמית: גורמים רגשיים ופסיכולוגיים
58	ביקורת עצמית: אמונות לגבי כאב
59	ביקורת עצמית: סכם את הגורמים התורמים שלך לכאב
60	בניית ספל גדול יותר
61	איפה ואיך אתם יכולים להיות בריאים יותר?
62	ביצוע מחדש של פעילויות משמעותיות
63	התייחסות למחסומים שמונעים מכם לבצע פעילויות
64	להשיג את מה שאתם רוצים
65	הצבת יעדי פעילות שבועיים
66	התייחסות לפציעות או נזק
67	התייחסות להרגלי פעילות או ליקויים
68	בואו נתחיל בביצוע פעילות גופנית
69	לחיות חיים מאושרים עם כאב
70	חשיפה מדורגת לתנועות
71	מקורות מידע נוספים

פרק I: עקרונות הכאב

6	מדוע חשוב להבין מהו כאב
7	הגדרה לכאב
8	כאב הוא מערכת אזהרה
9	תהליך הפקת הכאב
10	נוסיספציה: מערכת המעקב שלנו
11	חוט השדרה: לוח הבקרה שלנו.
12	המוח: המפגש המשפחתי
13	כאב נועד לקדם פעולה
14	למידה של כאב: היווצרות זיכרונות כאובים
15	רגישות (סנסטיזציה): יותר כאב, יותר תועלת
16	הביטואציה (הסתגלות) : לכבות את הכאב
17	ארגון מחדש במוח

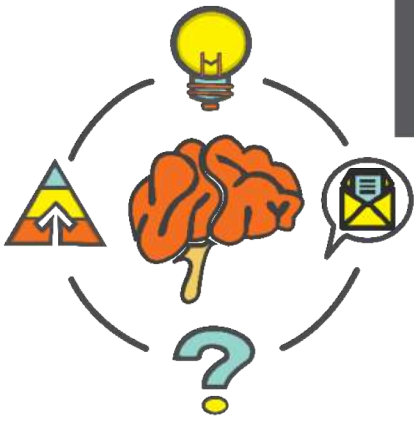
פרק III: גורמים תורמים לכאב

31	הכאב רב מימדי : "הספל העולה על גדותיו"
32	תפקיד ההעמסה הפיזית: "הרבה מדי מהר מדי"
33	שינויים ניווניים וקרעים בשריר: "הקמטים שלך מבפנים"
34	כוח וגמישות: האם ליקויים חשובים?
35	יציבה לקויה: יציבות, ישיבה ומבנה?
36	ההסתגלות מוגבלת: גורמי הלחץ בחיים מגבירים את הצורך בהגנה
37	בריאות כללית והתאוששות, החשיבות של עומס ושינה
38	לזוז שונה בעקבות כאב: איך הרגלים יכולים להנציח כאב
39	זה לא הכל בראש שלך: המערכת האקולוגית הרגישה והמגנה שלנו
40	רגשות וגורמים פסיכולוגיים: תפקיד הקטסטרופיזציה והפחד
41	אסטרטגיות ההתמודדות הלא מועילות שלנו: האם אתם מתמידים או נמנעים?
42	הימנעות ביוגרפית: מתי אתם כבר לא אתם.
43	לדחוק בכאב: מתי הכאב צריך להדריך אתכם?
44	מסוגלות עצמית, סיבולת, והסתגלות: אף אחד לא צריך לתקן אתכם
45	חברה, אורח חיים ובריאות כללית: ממדים אחרים לכאב



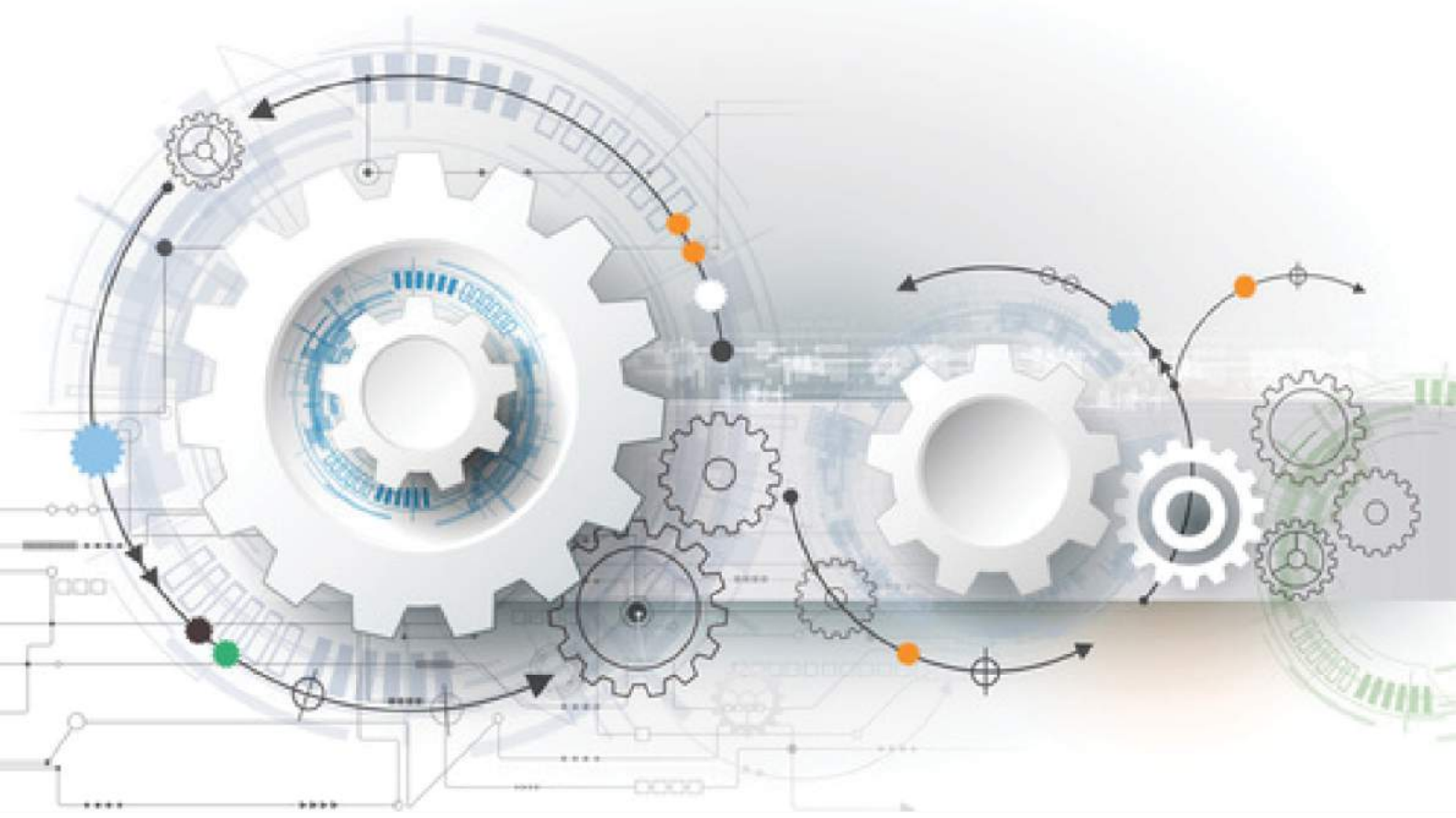
אסטרטגיות שיקום

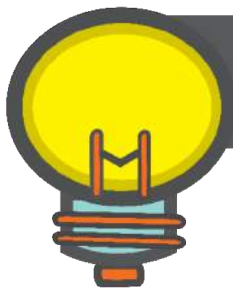
- פרק 1: עקרונות הכאב -



הפרק יעסוק בנושאים הבאים:

1. מדוע חשוב להבין מהו כאב.
2. הגדרה לכאב.
3. כאב הוא מערכת אזעקה.
4. תהליך הפקת הכאב.
5. נוסטופציה: מערכת המעקב שלנו.
6. חוט השדרה: לוח הבקרה שלנו.
7. המוח: המפגש המשפחתי.
8. כאב נועד לקדם פעולה.
9. למידה של כאב: היווצרות זיכרונות כאובים.
10. רגישות (סנסטיזציה): יותר כאב, יותר תועלת.
11. הביטואציה (הסתגלות): לכבות את הכאב.
12. ארגון מחדש במוח.





מדוע חשוב להבין מהו כאב

"למה אתה מספר לי על כל זה?"



מספר נושאים יחזרו על עצמם בחוברת זו. כאשר העיקרי מבניהם הוא שניתן לשלוט בכאבים שלכם.

נהלו בעצמכם את ההתמודדות עם פציעתכם ואפילו היפטרו מהכאבים באמצעות כישורים ובעזרת הכוונה ממטפל. חינוך וידע הם השלב הראשון בפתרון בעיית הכאב אשר מטרידה אתכם.

כאב הוא ללא ספק משונה. הוא לעולם לא יהיה פשוט כמו מד נזק שמזהה עד כמה הגוף נפגע.

בעצם, הוא מושפע על ידי מספר גורמים בחייכם. הגוף שלכם מהווה רק אחד מהם.

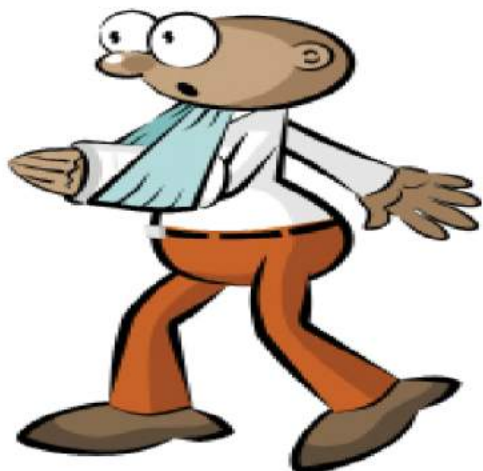
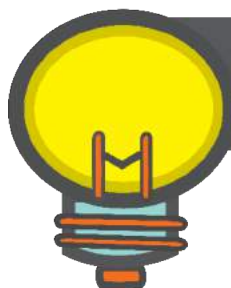
מה שגילינו לאורך השנים, הוא שהבנת הכאב ולמידה על פציעות יכולה לעזור לכם לפעול בצורה שתסייע לשיקום. חלק מהפעולות הללו עלולות להיות מנוגדות לאינטואיציה שלכם ולהישמע לא הגיוניות, ללא הבנה מלאה של מהו כאב. לדוגמא, רבים חושבים שכאב, משמעותו, להפסיק כל פעילות ואם מתעלמים ממנו וממשיכים באותה הפעילות, מחמירים את הנזק. ישנם מקרים נדירים בהם זה נכון, אך בדרך כלל מנוחה והימנעות היא ההיפך ממה שצריך לעשות. כשיש לכם כאבים או פציעה, ככל הנראה ייטב לכם לחזור לתנועה, לבצע פעילות גופנית או לחזור לביצוע התחביבים שלכם.

למידה על כאב עוזרת לשנות את איך שאתם מפרשים את מצבכם ועשויה לסייע בתכנון אסטרטגיית השיקום האישית שלכם.

חוברת זו (יחד עם עוד כמה קישורים נוספים בסוף הספר) תלמד אתכם מעט על הכאב, אך השאיפה היא שהידע הנלמד יעזור בביצוע פעולות להתמודדות עם הכאב שלכם.

"למידה על כאב יכולה לעזור באימוץ דרכי התנהגות בריאות"





"חוויה תחושתית ורגשית לא נעימה, המקושרת עם נזק ממשי או פוטנציאל לנזק ברקמות, או מתוארת במונחים של נזק כזה"

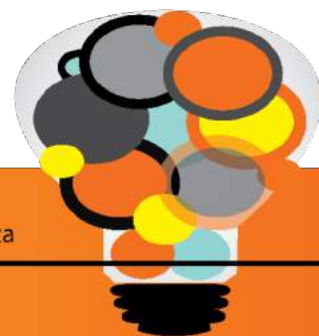
מה זה אומר?

ההגדרה נותנת לנו תקווה.

הדבר החשוב ביותר שעליכם לשים לב אליו הוא שכאב אינו בהכרח מסמן שיש נזק. יכול להיות כאב עם נזק, נזק רב ללא כאב או נזק מינימלי וכאב עוצמתי. ההגדרה שתופיע בהמשך, מעט מורחבת יותר מקודמתה, מראה שכאב מושפע מגורמים רבים שהם מעבר למצב הרקמות. הכאב מושפע ומשפיע על תחושים אחרים בחיים. רגשות, תחושות, מחשבות (אמונות בקשר לכאב) ומרכיבים חברתיים משפיעים על כאב מתמשך. **אנחנו קוראים לזה המודל הביו-פסיכו-סוציאלי של הכאב.** מכך משתמע שכל תחומי החיים יכולים להשפיע על כאב. זה די מדהים, מאחר והמשמעות היא שיש לכם אפשרויות רבות לטיפול בכאב. בפרק האחרון בחוברת זו, "אסטרטגיות שיקום", תבצעו הערכה עצמית לזיהוי הגורמים שייתכן וקשורים לכאב שלכם ואולי תמצאו גורמים שניתנים לשינוי על מנת לסייע עם הכאב ושיקומכם.

השורה התחתונה: **כאב אינו סמן לנזק בלבד**

כאב הוא חוויה מלחיצה, המקושרת עם נזק או תפישה של נזק ברקמה ומורכבת מאלמנטים תחושתיים, רגשיים, חשיבתיים, וחברתיים.





תהליך הפקת הכאב (לפעמים)

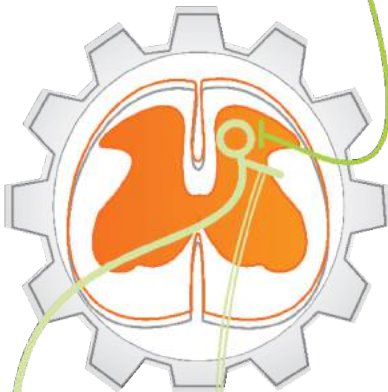
גירוי לא נעים עלול להפעיל חיישנים הנקראים נויסופטורים (חיישני אזהרה). חיישנים אלו מוסרים איתותי **נזק פוטנציאלי** מהגוף לחוט השדרה על ידי עצבים.

נוסיספציה



אותם נויסופטורים שולחים איתות לחוט השדרה להמשיך עיבוד. אתם יכולים לחשוב על חוט השדרה כמפעיל מרכזייה אשר מחליט אם להעביר את האות אל המוח או לעצור אותו. כלומר, המוח לא מקבל כל מסר שיש פוטנציאל לסכנה. זה כמו מנהלת אשר מבקשת ממזכירתה שלא תעביר לה שיחות בזמן הפגישה או שהמזכירה יודעת שהמתקשר, על סמך ניסיון העבר שלה, אינו מביא מידע דחוף. חוט השדרה פועל כמו אותה מזכירה ושולט על העברת המסר אל המוח או עצירתו.

עיבוד בחוט השדרה



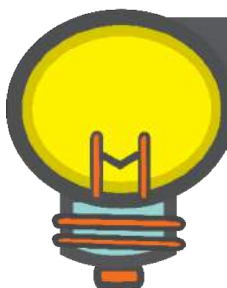
בואו נאמר שהאיתות כן נשלח למעלה אל המוח/מנהל. כאן מתרחש הפלא, אתם מחליטים באופן תת מודע עד כמה המידע הזה חשוב. אתם שואלים את עצמכם "האם באמת יש פה סכנה?". אם אתם חושבים שיש סכנה אז ככל הנראה יופק כאב, **אבל כל התהליך הזה נעשה באופן בלתי מודע.**

למדנו שכאב הוא רב ממדי, משמע גורמים רבים נלקחים בחשבון בקבלת ההחלטה להפקתו, כאשר נויסופציה, איתות המידע על אזהרה, הוא רק אחד מהם.

הכאב מופק



"עד כמה זה
מסוכן באמת?"



יש לנו חיישנים הנמצאים ברחבי הגוף והם נותנים לנו מידע רב. כמו רב המידע שמגיע אלינו, חלקו מועיל, אך תמיד עלינו לקבל החלטה מה אומר המידע הזה. בגוף שלנו יש חיישנים הנקראים נוסיספטורים. נוסיספטורים מגיבים לגירויים ושינויים מכניים, כימיים ושל טמפרטורה. לפעמים המידע שהם מעבירים עלול להפיק כאב. שזה דבר טוב. כשאתם יושבים, הנוסיספטורים בישבן שלכם יתחילו לצעוק מדי פעם למוח שלכם, כדי לגרום לכם לזוז, על מנת שתשנו מעט את התנוחה והצעקות יפסיקו. במקרה הנ"ל לא היה נזק אלא גירוי של הנוסיספטורים. אם תשימו את היד שלכם קרוב למדורה, הנוסיספטורים הרגישים לטמפרטורה יתחילו לאותת וכל הנראה תתרחקו מהלהבה או שתחוו כאב, עוד לפני שבכלל נגרם נזק.

נוסיספציה היא דבר חיובי, אבל המידע הנוסיספטיבי לבדו לא מחייב לחוות כאב, אלא תלוי בפרשנות המידע. כמו מערכות התרעה ואזהרות אחרות ישנה עדיפות לנוסיספטורים להיות רגישים יותר, מאשר רגישים פחות. הנוסיספטורים שולחים מידע למוח ובו מתקבלת החלטה, שלא במודע, האם האיתות הנוסיספטיבי הזה דורש הפקה של כאב.

ניתן לדמות את הנוסיספטורים לתצפיתן על ספינה לפני העידן הטכנולוגי. בזמנו, התצפיתן היה מדווח על משהו ולא היו האמצעים לדעת מיד האם מדובר באויב או סתם כלי שייט תמים. בלילה, התצפיתן היה מדווח על נקודת אור במרחק ומעביר את המידע לקצין התורן שמחליט האם להעביר את המידע לרב החובל, כדי שזה יקבל החלטה כיצד לפעול. תגובת רב החובל תושפע מאיפה נמצאת הספינה, הפקודות של הממשלה והתנסויותיו העבר, **בדיוק כמו כאב**.

"גירוי של הרקמות או נוסיספציה, ככל הנראה בלתי נמנעים, אך הם לא בהכרח גורמים לכאב"

לשנות את הנוסיספציה?

ניתן להתחמק מנוסיספציה לפעמים, אם כי לא הכרחי להתחמק ממנה בכדי לא לחוות כאב. ניתן להימנע מנוסיספציה ע"י הימנעות מהגירויים שמפעילים את החיישנים הנוסיספטוריים (חום, עומס מכני ודלקת כימית). מיד לאחר פציעה יהיה נכון לנוח ולא למתוח את הגבול. אלו המקרים בהם נוסיספציה חשובה לנו וכל הנראה מקושרת היטב לכאב. ישנם מצבים ספציפיים בהם אנחנו מנסים להימנע מנוסיספציה וכאב. אולם, ככל שהכאב מתמשך, הקשר בין נוסיספציה וכאב מתרופף. לדוגמא: ניתן לחוות יותר כאב במקביל לירידה בנוסיספציה, יותר כאב עם אותה רמה של נוסיספציה או יותר כאב ללא נוסיספציה כלל. אנחנו שואפים להתמודדות עם הנוסיספציה הנורמלית במקום להאמין שחובה להתחמק ממנה. נרחיב על כך בהמשך.

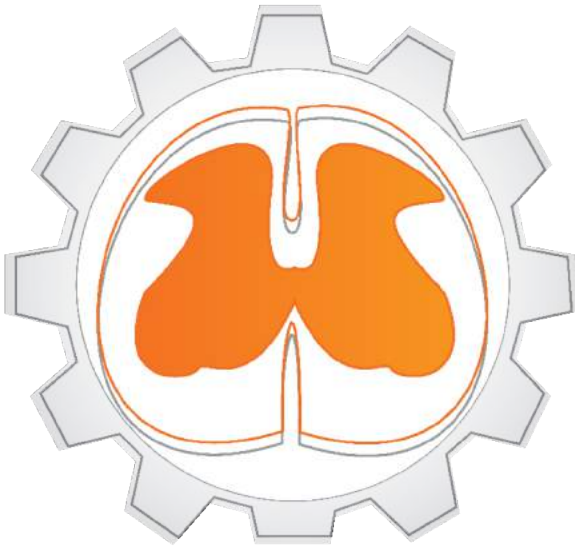




זה יכול לעלות למעלה או לרדת למטה, אתה מחליט

נוסיספטורים שולחים את איתותי הסכנה שלהם לחוט השדרה ובו האותות עוברים עיבוד. חוט השדרה יכול לתפקד כמגבר המגביר את עוצמת האות ומעביר אותו אל המוח או ממיר את העוצמה ופחות מסרים מגיעים אל המוח.

"אני חוט שדרה"



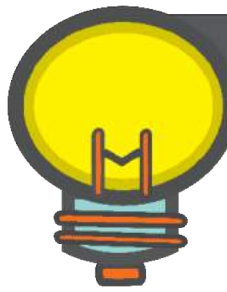
נחזור לדוגמא של התצפיתן בספינה אשר מעביר את המידע על נקודת אור באופק לקצין התורן. הקצין התורן מחליט להעביר את המידע לרב החובל שיקבל החלטה האם להתעלם או לפעול בנידון. לפעמים הקצין התורן יכול לקבל החלטה: "האם עלי להעביר את המידע לרב החובל או להתעלם מנקודת האור באופק". קבלת ההחלטה של הקצין התורן מתבססת על משתנים רבים. למשל, אם רב החובל התריע שישנם שודדי ים בסביבה, ברור שהקצין התורן יעיר אותו בדחיפות. אם הקצין התורן לחוץ מטבעו ו/או ננזף בעבר על כך שלא העיר את רב החובל, סביר מאוד להניח שיחליט לדווח במהרה ובעוצמה כך שלא יהיה ניתן להתעלם ממנו.

נוסיספציה פועלת באופן דומה. המוח מעביר אותות (פקודות והנחיות) לחוט השדרה, חלקם מכילים מסר להפחתה (אינהיביציה/דיכוי) וחלקם מסר להגברה (פסילטציה/עידוד) של הרגישות וחוט השדרה, בהתאם להנחיות, מווסת את העברת האותות מהחיישנים הנוסיספטוריים אל המוח.

עיבוד נויספציה- עצרו את כל השיחות ותסבוכת בקווים

אתם יכולים לדמות את חוט השדרה למפעיל מרכזייה או מזכירה. יש הסכמה על אילו שיחות להעביר למנהלת בהתאם להנחיות שלה. עם זאת, מפעיל המרכזייה יכול לטעות לפעמים, ללחוץ על כפתורים לא נכונים ולסבך את הכבלים. כשהמנהלת מודיעה שכל שיחות הטלפון הצפויות היום הן חשובות המפעיל יכול להילחץ ולהתבלבל בין שיחות עם מידע מהנוסיספטורים לבין מידע פחות חשוב. המפעיל (חוט השדרה) יכול כעת לבלבל בין מסר מהעצבים הנוסיספטוריים, שיכול להעיד על פוטנציאל לסכנה, לבין מסר של לחץ ומגע תמימים מחיישנים אחרים. אז קורה שחוט השדרה, במקום להעביר מסר של מגע באזור מסוים, מעביר מידע נויספטיבי למוח. זו הסיבה שלפעמים אנו חווים כאב בעקבות מגע תמים באזור מסוים. לא בדיוק החוויה המשמחת ביותר בחיים, אבל כך הגוף פועל. אנחנו משתכללים ביכולת שלנו להגן על עצמינו ובלהרגיש כאב.





"עד כמה זה באמת מסוכן?"

המוח הוא זה שעושה את ההחלטה מה לעשות עם המידע מחיישני האזהרה. אבל כמו כל קבלת החלטות הוא לא מתבסס על פקטור אחד בלבד. זו הסיבה בגללה כאב הוא הרבה יותר מהנוסיספציה בלבד. נויסיספציה היא רק אות של פוטנציאל לסכנה. זה דומה לתצפיתן הצועק שיש אורות בעודו עומד מצידו של ההגה. המוח הוא רב החובל של הספינה, ולרב החובל הרבה פעמים יש חדר מלא יועצים. רב החובל הוא זה שיעשה את ההחלטה בקשר לאור הזה בהתאם לניסיון העבר שלו, היכן נמצאת הספינה, מה קרה לפני ולפי עצותיהם של היועצים. המוח עובד בצורה דומה. ציפיות, ניסיון קודם, אמונות, גישה ורגשות יכולים להשפיע על כמה ואם יהיה לנו כאב. זו הסיבה בגללה אותה בעיה יכולה לגרום לתגובת כאב שונה מאוד.



המוח אינו סתם מייצר כאב בדיוק כמו שרב החובל של הספינה לא רק ישמיע את האזהרה. רב החובל יעשה גם דברים נוספים. יש מספר החלטות שיש לעשות וכולן במטרה להגן. כאב יכול להופיע. גם שרירים נוקשים, שחרור של חומרים כימיים שונים או תגובות של לחץ. אם המוח/רב החובל דואג בגלל המידע שהוא קיבל מהתצפיתן, הרב חובל יכול לבקש מהתצפיתן להיות ערני יותר ולמסור מידע לחוט השדרה/לחבר צוות אחר להמשיך למסור לו מידע למעלה ועל חדר המנועים להגביר מהירות ולהגאי לשנות את כיוון הספינה. אבל למזלנו רב החובל יכול גם להגיד כי המידע הזה הוא לא כל כך חשוב. אין סיבה להילחץ ולגרום להרבה כאב. במקרה הזה רב החובל יכול לשלוח **מסרים המעכבים ומרגיעים את המידע הנוסיספטורי**. באופן כללי, להגיד לתצפיתן "אל תדאג בקשר לאורות האלה. אנחנו מבינים מה הם ואין סיבה להגן על הספינה על ידי התחמקות".

במקרה של כאב מתמשך יתכן כי רב החובל וכל הצוות יישארו בכוננות גבוהה.

יתכן כי הם עברו דרך מים הנשלטים על ידי פיראטים בהם יש צורך בזהירות וערנות (וכאב) אבל עכשיו אין יותר פיראטים. אך, עדיין יש לנו את הפחד מהפיראטים אז הספינה נשארת בכוננות. הרגישות והכאב נוצרים על מנת להגן על הספינה למרות שההגנה לא נדרשת יותר ויכולה לגרום לתוצאות לא טובות.

התחושה שיש צורך בהגנה (סכנה בתוכי)

בספר "המגוון" חוקרי הכאב דויד בטלר ולורמר מוסלי מתייחסים לדברים הנקראים סכנה בתוכי (ס"ב) ובטחון בתוכי (ב"ב). אם אתם מרגישים שמשהו בחיים שלכם הוא ס"ב ואותם דברים בחיים שהם סכנה עולים במשקלם על הדברים שיש בהם ביטחון, ב"ב, אז סביר להניח כי יהיה לכם כאב. הרעיון הוא כי כל דבר בחיים שתורם לתחושה שלך שאתה צריך הגנה (כלומר ס"ב) יתרום לעובדה שיהיה לך כאב. ביצוע בדיקה של כל הדברים שתורמים לרגישות שלכם (הס"ב שלך) יכול להיות חלק חשוב בשיקום שלך. ראו פרק IV אסטרטגיות שיקום כדי לדעת יותר.





כאב מטרות לעודד פעולה

המטרה של הכאב הוא לגרום לך לעשות משהו, פעולה. באופן אידיאלי, לקום ולהגן על עצמך. כאב הוא מערכת אזעקה. מערכות אזעקה מתוכננות לגרום לתגובה.

כאב מתנהג באותה צורה.

במקרים של פציעות אקוטיות כאב הוא מערכת אזעקה נהדרת ועוזרת. היא עוזרת אותנו מלכת על עצם שבורה. הבעיה היא שכמו בהרבה מערכות אזעקה, הן יכולות להמשיך לפעול גם הרבה אחרי שהן יעילות.

אזעקת כאב לאורך זמן היא לא אזעקה כל כך טובה. כלומר, היא מנותקת מהבעיה המקורית. מערכות אזעקה לא אומרות לנו כמה עשן יש ולא אומרות לנו אם יש בכלל שריפה. גלאי עשן יכול לפעול גם כאשר אין בכלל עשן. מערכת האזעקה של הכאב שלנו יכולה לפעול באותה צורה. יתכן כי השריפה כבר כובתה אך האזעקה עדיין פועלת.

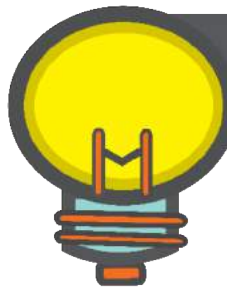
כאשר אנחנו סובלים מכאב לאורך זמן אנחנו יכולים אפילו להגביר את הרגישות של האזעקה הזו.



דברים שיש לקחת בחשבון:

1. מה האזעקה אומרת לנו?
2. האם עוצמת האזעקה מעידה על חומרת הבעיה?
3. האם מערכות אזעקה פועלות לפעמים מבלי שיש נזק או שריפה או בעיה בכלל?
4. האם אזעקה שמתחילה לפעול על דעת עצמה מתחילה להיות בעיה בפני עצמה?
5. האם ניתן לשנות את הרגישות של האזעקה?
6. אם אנחנו מבינים למה האזעקה מתחילה לפעול על דעת עצמה האם אפשר לבחור לתת לה פחות חשיבות ולהמשיך לעשות דברים אחרים?





כאב יכול להיות תגובה נרכשת בדומה להרגל

כאב הוא רב מימדי וכאשר מתמשך הוא נעשה תלוי יותר בגורמים מפעילים אחרים המשפיעים על רגישות מערכת העצבים מאשר במידת הנזק עצמה או הנוסיספציה (איתותי אזהרה) שמגיעה מהרקמה.

כאשר הכאב נמשך לאורך זמן זה כאילו אנחנו נעשים "טובים" יותר ביצור כאב. אנחנו נעשים רגישים יותר ופעילויות, תנועות או סביבות שלפני כן לא הייתה לנו בעיה איתן עכשיו גורמות לנו לכאב. זה לא דבר בלתי סביר ואנחנו רואים את זה בהרבה תחומים בחיים שלנו:

האם אי פעם הרחת ריח וזה גרם לך להיזכר בזיכרון או ברגש?

האם אי פעם נכנסת למקום בו לא היית הרבה זמן וזה גרם לך פתאום להיזכר בזיכרון ששכחת ממזמן?



האם אתה זוכר את הזמנים שבהם עישון היה מותר בכל מקום בברים ומסעדות? בעלי המסעדות חששו מירידות במכירות של שתיה בגלל שעישון היה "מוצמד" לשתיה. הם עודדו אחד את השני.

בני האדם הם יצורים של הרגלים וכאב יכול לעבוד באותה צורה

זה כאילו אנחנו "לומדים" לשכלל את הכאב. למידה וזיכרון עובדים על ידי "קישור" שלהם לדברים אחרים. למשל, אחת הדרכים לזכור מילים לשיר זה על ידי לשיר את המילים עם המלודיה. בצורה זו, המילים מקושרות ללחן ואז קל יותר לזכור. כך גם כאב.

המשמעות של זה עבורם היא שאפשר ליצור זיכרונות ואסוציאציות (קישורים) חדשים. כלומר, אם יש לכם קישור בין תנועה ובין כאב, או פחד ודאגה מתנועה או עשיית פעולות מסוימות עם כאב, אז אנחנו נרצה לעשות משהו לגבי הקישורים הללו. חלק מהטיפול הוא להתחיל לחשוף אתכם לדברים שהם רק קצת כאובים, אולי אתם עושים את הדברים האלה מעט שונה ולאט אתם יכולים לתרגל ואולי ליצור קישורים חדשים או חיוביים יותר עם אותן תנועות ופעילויות. פרק IV יכול לעזור לכם למצוא את הגורמים התורמים ולגרום לכם להתחיל ליצור הרגלים חדשים ללא כאב.





"אחד ועוד אחד יכול להיות 4?"

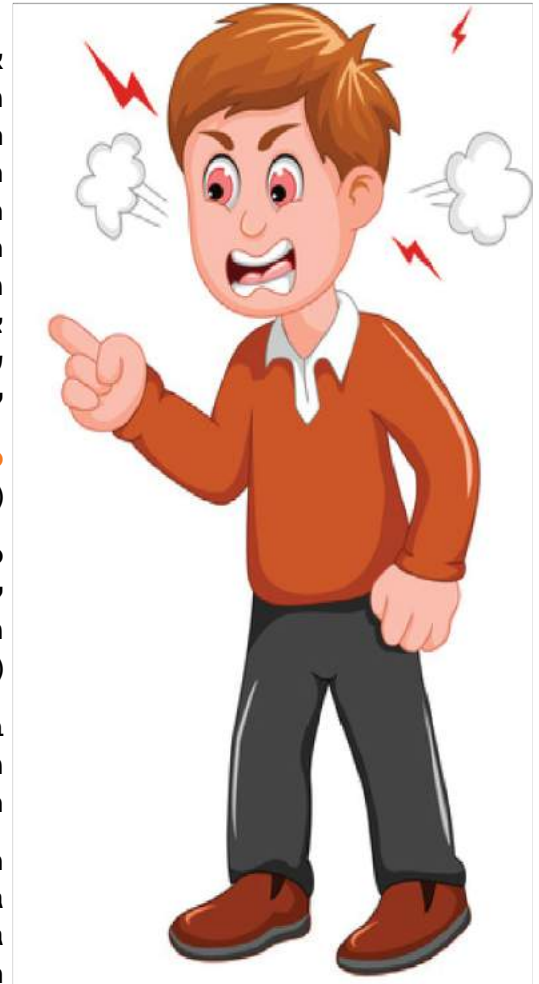
אב צעיר חוזר הביתה מהעבודה אחרי יום מאוד לחוץ בעבודה. הוא פספס את מועד ההגשה, המנהלת כועסת, הוא לא ישן טוב בלילה והוא קצת רעוע ומרגיש חלש. בבית מחכות לו שלוש בנות אהובות בנות תשע, שש ושלוש. כמו כל הילדים גם הן יכולות לריב ולהתגרות אחת בשנייה. היום לא שונה מכל יום רגיל. הגדולה לוקחת את הבובה של הקטנה ומאיימת לגזור לה את השיער. אבל אז האב מתערב ועוד איך הוא מתערב. "לכי לחדר שלך!!!" צועק האב הצעיר. הוא מפחיד את הילדה הגדולה בתגובה הקשה והלא צפויה שלו כי בדרך כלל הוא לא צועק. אבל הוא צועק כי היום הכעס והתסכול שהוא מרגיש אינו קשור למקרה שלהן. האם האב הזה בדרך כלל "משתגע" כאשר הילדות שלו מתנהגות ככה? לא, לא בדרך כלל. האם הן מתנהגות ככה בדרך כלל? תמיד!

כאן יש לנו תגובה מוגזמת לאירוע נורמאלי. אנחנו יכולים להיות עם אותו "קלט" (מידע המגיע למוח) אך עם "פלט" שונה בגלל מספר גורמים שונים.

כאב לאורך זמן יכול להתנהג באותה צורה. אנחנו נעשים יותר טובים בכאב לאורך זמן. זה נקרא התחזקות התגובה או רגישות. הרגישות הזו יכולה להיות מרכזית (כלומר במוח או בחוט השדרה) או שהיא יכולה להיות פריפריאלית (כלומר העצבים הנוסיספטורים יכולים להיות רגישים יותר ולפעול יותר בקלות).

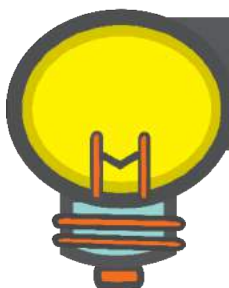
ברגישות מרכזית במצב של קלט רגיל נוסיספטורי (מעט מידע על נוסיספציה מהגוף) עובר העצמה בזמן שהמידע עובר עיבוד במערכת העצבים. ממש כמו האבא, יש לנו גירוי קטן ונורמלי שגורם לתגובה גדולה.

הרגישות הזו מושפעת גם על ידי גירוי מתמשך של הרקמה (נוסיספציה) ועל ידי גורמים אחרים בחיים שלכם כמו לחץ, שינה, קטסטרופיזציה (ראיית קשיים גדולים יותר ממה שהם באמת), פחד וחרדה. עוד על איך למצוא גורמים אלו תקראו בפרק IV.



אנשים עם רגישות לרוב יסבלו מכאבים שזזים ממקום למקום, ו/או מתפשטים לאזורים אחרים בגוף. הם יכולים להיות רגישים לאור, או אוכל מסוים, ולחוש כאב בזמן שהם אמורים להרגיש רק מגע או לחץ. בנוסף, גם לסבול מכאב שמחמיר בקלות. חלק מהאנשים עם כאב קל ולא קבוע ירגישו טוב יותר עם פעילות גופנית אגרסיבית ועיסוי עם גליל. זה קורה בגלל שהפעילויות הללו עושות ויסות של המידע הנוסיספטורי וגורם לאפקט אנלגטי (מוריד כאב). אצל אנשים הסובלים מרגישות מרכזית יש תגובה קטנה אם בכלל לפעילות גופנית או עיסוי, ולפעמים אפילו מצבם יחמיר. הם מאבדים את היכולת לווסת את הגירוי של הסכנה. פעילות גופנית היא עדיין חשובה אבל יש צורך לעשות אותה אחרת: מבצעים פחות חזרות, מתקדמים מאוד בהדרגה בעצימות התרגול, אך יש לזכור כי תיתכן ותייה מדי פעם החמרה בכאב וחוסר נוחות מדי פעם.





"אחד ועוד אחד יכול להיות אחד וחצי"

ההפך מרגישות זה הביטואציה, הסתגלות.

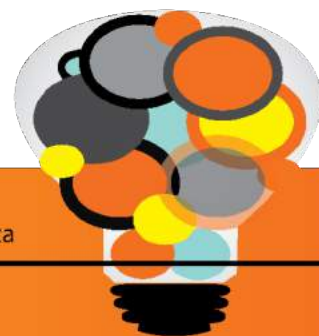
אחד הדברים המדהימים בבני אדם זה היכולת שלנו להתאים ולהסתגל. הביטואציה משמעותה שאותו קלט לאורך זמן יוביל לפחות פלט.

אנחנו יכולים לראות את זה בקלות כאשר אנחנו נכנסים לאמבט חם או מקלחת חמה. בהתחלה זה מרגיש שחם מאוד, כמעט בלתי נסבל. אבל לאורך הזמן אנחנו מתרגלים ומסתגלים ואנחנו כבר לא חושבים שזה מרגיש כל כך חם. בעצם, יתכן שבהמשך תגביר את החום. זה הסתגלות, הביטואציה.

אותו דבר קורה במקרה של כאב. אנחנו כבר הסרנו כי נוסיספציה היא מידע המגיע מחיישני אזהרה בגוף. אפשר ממש להרגיע את החיישנים האלו. כאשר אתם רואים אדם המתאמן בקרטה ובוטט במשהו ממש קשה שוב ושוב הוא ידווח כי אין לו כאב. מה שמעניין לדעת שעדיין מגיע מידע של נוסיספציה מהעצבים שברקמה. אותו מידע של פוטנציאל לסכנה עדיין נשלח לחוט השדרה ולמוח, ושם הוא עובר עיבוד ו-וויסות כך שלא מופק כאב. זו הסתגלות.

הסתגלות וסיבולת הם אחד המסרים המרכזיים של אסטרטגיות השיקום בספר זה. זה אומר שאנחנו יכולים להתחיל לעשות את הדברים החשובים לנו. אפילו לעשות דברים שכואבים קצת. כי כאב לא תמיד אומר נזק. לעשות דברים בעלי משמעות, בניית סיבולת לפעילויות האלו יכולים להוביל להסתגלות ולפחות כאב.

יתכן כי עדיין יהיו לכם איתותים של סכנה מהרקמה אבל ככל שיעבור הזמן התגובות ישתנו וכך גם האותות. יתכן כי גם תחוו מעט כאב אבל לאורך הזמן משמעות הכאב ואיך הכאב משפיע עליכם ישתנו. אפשר לחיות טוב עם מעט כאב.





ארגון מחדש של המוח המפות המעוותות של המוח שלך

"זה מרגיש שהמפרק שלי לא במקום"

האם קורה שהאזור הכואב לך מרגיש מוזר?

האם זה מרגיש שמשוהו לא קשור או לא במקום? מרגיש לא מאוזן או משהו מרגיש "לא בסדר". יתכן כי התחושה היא חולשה או תחושה של חוסר שליטה על אותו אזור בגוף בניגוד לאזורים אחרים בגוף. אנחנו יודעים שרוב המפרקים לא יוצאים מהמקום אלא אם כן יש טראומה משמעותית (כמו פריקה של הכתף). זה פשוט לא אפשרי, אבל לפעמים זה מרגיש ככה. אז איך אנחנו מסבירים את זה?

דבר ראשון, זה נפוץ. ואנשים רבים מרגישים זאת. ובחלק מהמקרים זו תוצאה של איך המוח שולט בתנועה ואיך הוא "מרגיש" ותופס את הגוף שלך במרחב. המפרק רק מרגיש לא נכון, מעוות ובמקום לא נכון במרחב – אפילו אם הוא יציב לגמרי. זו תופעה מדהימה, מוזרה אך לא נדירה ויש לה הסבר.

כאב עושה דברים מוזרים. אחד הדברים אותם הוא יכול לעשות זה להשפיע על איך המוח שולט בתנועה ואיך הוא תופס את הגוף. אצל כולנו יש משהו הדומה למפה של הגוף שלנו במוח. אנחנו יודעים איפה אברי הגוף שלנו ואיך לשלוט בהם. זה נקרא ייצוג. במצבים של כאב מתמשך הייצוג הזה או המפה הזו יכולה להשתבש. היא הופכת להיות פחות מדויקת. זה כמו לשפוך קפה על מפה אמיתית. אם אתם בטיול, תרצו כמה שיותר אינפורמציה מהמפה על מנת לנווט. אתם תרצו גבולות, שינויים בגובה, נהרות, שבילים וכדומה. אתם תרצו לדעת היכן גשרים נפלו ואיך למצוא את הדרך סביבם. ככל שהמפה טובה יותר כך יהיה קל יותר לנווט ולשלוט היכן נמצאים. במקרה שיש כאב זה כאילו שקפה נשפך על המפה, הגבולות לא ברורים, הגשרים נמחקים, או ההרים מוסתרים. פתאום, המפה לא מעודכנת ואתם לא יכולים להסתדר בקלות כמו בשביל מסומן.

כאב עושה את אותו דבר עם המפות במוח. הן נעשות מטושטשות. הכאב יכול לנדוד. תחושה של חוסר יציבות. האיבר גוף יכול להרגיש מעוות. תתכן תחושה שהמפרק ננעל או לא במקום. אולי אפילו יהיה קשה לדמיין תנועה. כל זה נורמלי ואפשר לתרגל כדי לשפר את זה.

ספורטאים יודעים את זה כבר שנים. הם יודעים שזה המוח ששולט בתנועה ולכן לפעמים הדרך הכי טובה לתרגל שליטה בתנועה זה לאמן את המוח. זו הסיבה בגללה גולשי סקי מדמיינים את המסלול לפני שהם יוצאים לדרך. או שצוללנים מדמיינים את הצלילה לפני הצלילה. תנועה מתחילה במוח לכן זה רעיון טוב לאמן אותו. זו הסיבה למה תנועה ולא הימנעות מתנועה זה מה שיכול לעזור לנו. כאשר אנחנו זזים אפשר לדייק את המפה הזו יותר. אנחנו "לומדים" על אברי הגוף שלנו יותר. מנקים את הקפה שנשפך.



אסטרטגיות שיקום

- פרק ו': עקרונות מרכזיים -

הפרק יעסוק בנושאים הבאים:

1. כאב הוא מערכת אזהרה שמטרתה להגן
2. לכאב יש קשר רופף מאוד לנזק
3. כאב יכול להיות קשור יותר לרגישות ופחות לנזק
4. הרבה גורמים משפיעים על הרגישות
5. ההגנה יכולה להיות מוגזמת ולהישאר מעבר לזמן הריפוי של הרקמה
6. כאב הוא נורמלי אך הוא עלול להרגיש מוזר
7. אנשים הם חזקים וניתנים להסתגלות
8. אנשים מגיבים בצורה חיובית לעומס
9. לתפקוד לקוי יש קשר רופף לכאב
10. אין צורך לתקן שום דבר – אין תנועה שצריך להימנע ממנה לתמיד

לקוראי הספר

בספר יש שפע של אינפורמציה. תהיה חפיפה ברעיונות בין החלקים השונים.

למטפלים, לא כל עקרון מרכזי הוא רלוונטי למטופל שלכם. מצאו את האמונות הלא נכונות על הכאב או מכשולים בשיקום ואז תבחרו איזה עקרון מרכזי מתאים למטופל שלכם.

זכרו, העקרונות המרכזיים מקדמים שינוי להתנהגות הבריאה. הם עובדים עם אסטרטגיות טיפוליות אחרות.





כאב הוא מערכת אזעקה שתפקידה להגן עליכם

תעשו משהו!

זה כל הרעיון של מערכת אזעקה! אזעקות נמצאות שם כדי לגרום לנו לעשות משהו. זו הסיבה שבגללה יש לנו כאב. זו דרכו המיוחדת של המוח לעודד אותנו לנקוט בפעולה.

כאשר היד שלכם מתקרבת לאש ואתם מרגישים כאב (ולפעמים אפילו לפני שתרגישו כאב) אתם תזיזו את היד מהר ממקור האש. מערכת האזעקה תופיע ותגרום לנו להגן על עצמנו.

אם נקענו את הרגל אנחנו נרגיש כאב כאשר נזיז אותה. האזעקה היא די טובה והיא אומרת לנו לצמצם הליכה או עומסים גבוהים על הקרסול שלנו בזמן שהקרסול מחלים.

חשבו על הנקודות הבאות:

1. האם גלאי עשן אומר לנו אם יש אש?
2. האם גלאי עשן אומר לנו כמה עשן יש?
3. האם אזעקה יכולה להיות רגישה יותר ככל שעובר הזמן? (או לפחות האנשים שצריכים להפעיל את האזעקה כמו שומרים וכדומה)
4. אם האזעקה פועלת האם היא אומרת לנו איפה הבעיה?
5. האם אזעקה יכולה לפעול כאשר אין בעיה?

כאשר תראו כאב כמערכת אזעקה זה יעזור לכם להבין את חלק מהדברים המוזרים שמופיעים בכאב. בדפים הבאים אנחנו נלמד על הדברים החשובים הקשורים לכך שכאב זו אזעקה, איך האזעקה יכולה להיות רגישה יותר, מה כאב לא אומר לנו על הגוף ולמה כאב נמשך לאורך זמן.





כמה כואב חתך מנייר?

אחרי ששמים שבר בגבס, האם זה עדיין כואב?

האם אי פעם שמתם לב לשטף דם ואתם לא זוכרים שמשוהו קרה?

כאשר יש לכם כאב ראש חזק האם נדמה לכם שהראש שלכם נשבר?

כמה אנשים מעל גיל 20 לדעתכם מציגים סימנים של שחיקת סחוס ו/או קרעים של שרירים/רצועות בצילומי רנטגן או MRI?

כאשר הכאב הוא אקוטי (פציעה חדשה) הוא מקושר יותר לנזק, אבל אפילו אז הכאב לא אומר לנו הרבה על מידת הנזק. ידוע שאנשים יכולים לשבור עצמות, לקרוע רצועות ולקרוע שרירים ושלא יהיה להם כאב כלל. בפעמים אחרות, יתכן כי תהיה פציעה/מתיחה קטנה מאוד והתוצאה תהיה מגבלה למשך ימים. זכרו, כאב הוא מוזר. זו מערכת אזעקה שלעיתים יכולה להיות רגישה מדי ולפעול בצורה לא פרופורציונלית.

הגוף הוא חשוב בכל מה שקשור לכאב, אך הוא לא הכל. זכרו, יש לנו יכולת יוצאת דופן להסתגל ולהתרגל. זאת אומרת שאנחנו יכולים לקרוע שריר, זה כואב, אך תהליך ההחלמה מתחיל מהרגע הראשון, הכאב יפחת, השריר יבנה את עצמו ואנחנו לא נשים לב שהשריר נקרע.

אותו דבר יכול לקרות למצב שבעבר נהגנו לקרוא לו טנדיניטיס (דלקת בגיד). הגיד יכול לעמוד בעומס לאורך זמן ואם תסתכלו עליו בבדיקות הדמיה יתכן ותמצאו שינויים בגיד. אבל יתכן מאוד כי המקום הזה לא כואב. זה נורמלי למצוא בבדיקות ההדמיה שינויים בשריר, גיד, עצמות או מפרקים.

שינויים ניווניים זה כמו קמטים מבפנים.



כמה עובדות על נזק וכאב

- 96% מהספורטאים הצעירים מגיל 22 מציגים שינויים ב-MRI שאנשים מסוימים קוראים להם "אב-נורמליים". אך מכיוון שלכולם יש אותם כמה אבנורמליים הם יכולים להיות? (Rajaswaran 2014)
- ל-37% מבני ה-20 יש שינויים ניווניים של הדיסק אך אינם סובלים מכאבים (Brinjkji 2015)
- ל-57% מהאנשים בגילאים 20-50 שאינם סובלים מכאב בירך היו קרעים בסחוס או ברצועות (Tresch 2016)

למה זה חשוב?

אם אתם סובלים מכאבים, יש סיכוי סביר שמצאו לכם משהו בבדיקות ההדמיה. העניין הוא, שזה נורמלי, זה קורה לכל בני האדם וזה לא חייב לכאוב. לפעמים זה רלוונטי אבל לא תמיד, הבדיקות לא תמיד מסבירות את מקור הכאב.

השינויים בגוף הם רק גורם אחד בכאב שלכם. כדי לעזור בשיקום אתם צריכים לקחת בחשבון את כל הגורמים שעלולים לגרום לכם להיות רגישים ואז לחשוב על כל הדרכים שאתם יכולים לעשות כדי לעזור לעצמכם להתמודד עם הגורמים הללו.



כאב קשור יותר לרגישות מאשר לנזק

מה גורם לנו להיות רגישים יותר?

שינויים ונזקים בגוף לא בהכרח קשורים לכאב. ויש כמה דברים שחשוב שזכור:

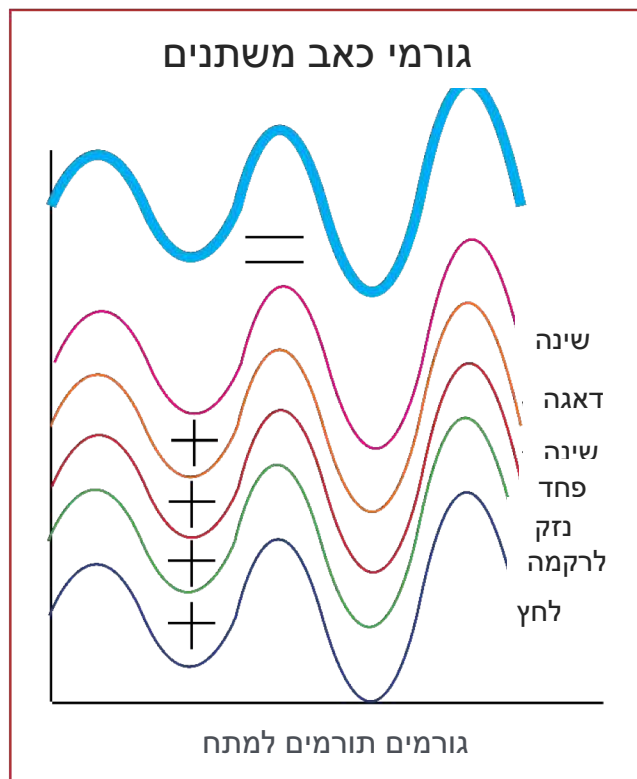
1. לכאב יש מתאם נמוך לנזק.
2. אפשר להשתחרר מכאב בלי שינוי ברקמה שלך.
3. נזק או שחיקה יכולים לבוא ביחד עם דברים אחרים בחיים שלכם שיש לכם שליטה עליהם.

העובדות האלו מחזירות אותנו לעקרון המרכזי לפיו אנחנו יכולים להסתגל ולהוריד את הרגישות. אתם לא חייבים לשנות קרע של שריר, שינויים בגיד או שינויים נורמאליים של מפרקים בגוף. **בסופו של דבר אתם פונים לקבלת טיפול בכל דבר שגורם לכם לרגישות.**

הסתכלו על הגרף בעמוד זה. הגרף מראה את סף הכאב שלנו יחד עם גורמים התורמים ללחץ בחיים שלנו אשר יכולים יכולים להשפיע על הרגישות שלנו. יש לנו שתי דרכים להשפיע על כאב:

1. להוריד את הגורמים התורמים ללחץ או דברים הגורמים לנו לרגישות או תורמים לכאב שלנו.
2. לבנות את הסבילות או לשנות את סף תפיסת הכאב.

פרק IV של ספר זה סוקר את הצעדים שאתם יכולים לעשות כדי לשנות את רמת הרגישות ולבנות את הסיבולת שלכם לכאב.



שאלות לשאול את עצמכם

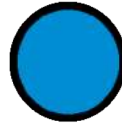
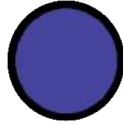
1. האם הכאב שלכם מחמיר כאשר אתם עושים פחות?
2. האם הכאב שלכם חזק יותר לאחר ימים לחוצים בעבודה או כאשר אתם ישנים פחות טוב או כאשר אתם מרגישים חסרי מנוחה?
3. האם הכאב שלכם משתנה כאשר יש לכם שינויים אחרים בחיים?

יתכן שתמצאו כי גורמים נוספים מלבד נזק או עומס מכני יכולים להשפיע על הכאב שלכם. כלומר, כאב יכול להמשיך בעקבות רגישות מערכת העצבים שלנו גם כשהרקמות מחלימות.





נזק רקמתי

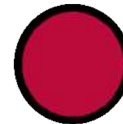


אסטרטגיות התמודדות



אמונות

ליקוי פיזי



גורמים רגשיים

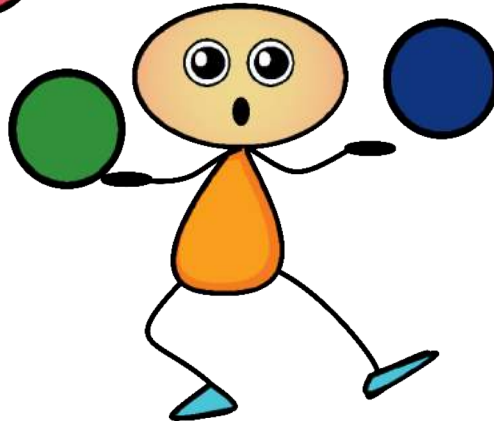
הרגלים גופניים



אורח חיים/ בריאות/

גורמים חברתיים

פעילויות משמעותיות



כאב הוא רב-מימדי:

הרבה אפשרויות לשינוי:

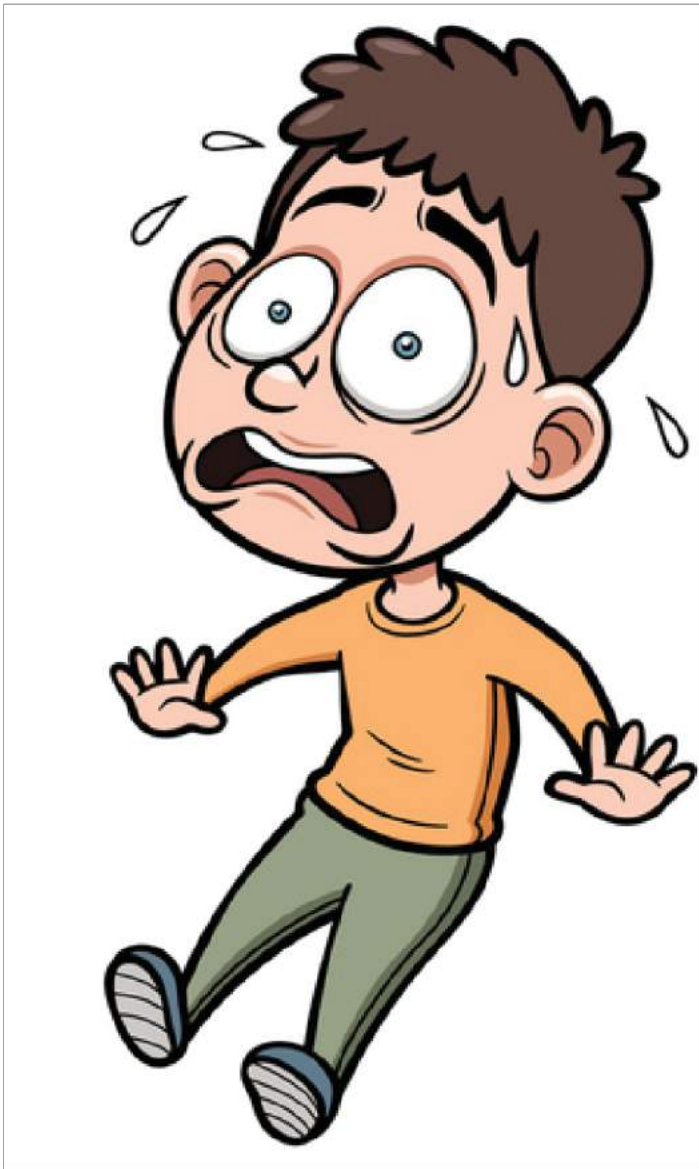
ישנם גורמים רבים אשר יכולים לגרום לכם להיות רגישים יותר, אך ישנן גם מספר דרכים שבאמצעותן ניתן להפחית את רמת הרגישות שלכם. לעיתים ניתן להתייחס לגורמים ספציפיים אשר הופכים אתכם להיות רגישים כדוגמת פחד מתנועה או שינוי הדרך בה אתם נעים. פעמים אחרות ניתן לנקוט בגישה כללית יותר שתעזור לנו להיות בריאים יותר. התעמלות, חזרה לתחביבים, התחלת פעילות עצימות יותר או יציאה עם חברים יכולים להיות אסטרטגיות שונות היכולות לתרום להפחתת הרגישות ולחיים בריאים יותר. בסופו של דבר אנחנו מפחיתים את פעולתה של מערכת האזעקה של הכאב. **פרק IV: אסטרטגיות שיקום** יעזור לכם לבצע הערכה עצמית לאיתור גורמים נוספים שאולי תורמים להגברת הרגישות אצלכם.

כל מידע אשר משכנע אתכם ואת המוח שלכם שאתם זקוקים להגנה, או מידע שמעלה את רמת הכוונות אצלכם מפני סכנה, יכול לתרום לכאב שלכם. לכן, אנחנו אומרים שכאב קשור יותר לרגישות מאשר לנזק. כן, נזק יכול להיות גורם תורם לכאב שלכם אך הוא איננו הגורם היחיד. בנוסף, לא מוכרח להיות נזק לרקמה בכדי לסבול מכאב מתמשך. אתם ומערכת העצבים שלכם יכולים להפוך לרגישים יותר והרגישות הזאת יכולה לבוא ממספר מקומות בחיכם. דיכאון, חרדה, התמקדות בגורמים שליליים, פחד מתנועה, תפיסת מסוגלות עצמית ירודה, הפסקת פעילויות בעלות משמעות או אסטרטגיות התמודדות לא טובות: כולם גורמים אשר עלולים להשפיע על רמת הרגישות שלנו ולהוביל לכאב מתמשך.





הלוואי והיה כפתור השתק



אנחנו צריכים להתייחס לכאב כמערכת אזעקה. אזעקה אמורה לעודד אותך להגן על עצמך. עוצמת האזעקה או כמות האזעקות הפועלות אינו מדד טוב לחומרת הנזק. כאשר מדובר בבני אדם אנחנו בדרך כלל מבצעים שני דברים אשר לעיתים נראים משונים:

1. מגבירים את האינסטינקטים ההגנתיים שלנו
ו-
2. ממשיכים לחשוב שאנו זקוקים לאזעקה גם מעבר לזמן הנחוץ.
- ההגברה ותגובתיות יתר נפוצות בבני האדם. תחשבו על תגובה אלרגית לעקיצת דבורה או כל תגובה אלרגית אחרת. בתחילה תגובה במידה קטנה הינה חיובית. אך אצל חלק מהאנשים ישנה הגזמה. אנחנו רואים זאת גם בתהליך ההחלמה של עצמות לאחר שבירים. כאשר העצם מחלימה היא יוצרת עוד עצם מסביב לאזור השבר. אותם השינויים מתרחשים עם עצמות רגילות ובמפרקים ככל שעוברות השנים. כאשר מישהו מקבל כוויה הוא מייצר רקמה צלקתית ובאנשים מסוימים ישנה יצירה של רקמה עודפת (קלואיד לדוגמה).

אותו הדבר מתרחש בכאב מתמשך. אצל חלק מהאנשים יש תגובתיות יתר של הגוף ומערכת העצבים. אנחנו משתפרים בהפקת כאב. זוהי תגובה נלמדת ואנחנו משפרים את יכולת הפקת הכאב שלנו. כאשר כאב נמשך לאורך זמן הוא לרוב אינו שימושי יותר ונהיה בעיה בפני עצמה. בתחילה, הכאב יכול היה להיות שימושי, אך כאב מתמשך מפסיק לשרת את המטרה לשמה הוא נועד. הוא נשמר הרבה אחרי שלב הריפוי וזה דומה לאזעקה אשר ממשיכה לצפצף גם לאחר שלוחמי האש כבר כיבו את השריפה וחזרו לביתם.

יתכן וזה נשמע מוזר, אך כך אנשים פועלים. האלטרנטיבה היא שאיננו מגיבים מספיק לגורמים אשר עלולים לסכן את חיינו. לזה יכולות להיות השלכות רציניות יותר. אם לא הייתם חשים בכאב, הייתם עלולים להשאיר את ידכם על משטח חם ולא הייתם מודעים לכך. אז להיות בעל מערכת התראה רגישה יכול לעזור לנו בהתחלה, אך בטווח הרחוק היא מאבדת מערכה.





לכו לצבוט את חבריכם בשכמות

אתם מכירים את אותה הנקודה, הנקודה ההיא בשריר הטרפז, היכן שהצוואר פוגש את הכתף. אתם בטח מרגישים שהיא תפוסה וכאובה. אתם אולי מייחלים לעיסוי וחושבים שחייבים לשחרר את אותן נקודות רגישות. העניין הוא שכולם רגישים שם. זה נורמלי, זה לא מוזר להיות כאוב או רגיש באותן הנקודות. זה מתחיל בילדים סביבות גיל שנתיים.

מרבית מהאנשים חווים כאב מתישהו בחייהם. לעיתים אפילו בצורה דרמטית, כאב חד ומוזר אשר אינו מתקבל על הדעת. יצא לכם לעלות מדרגה ולחוש כאב עז בקדמת הברך? אי פעם סובבתם את ראשכם וחשתם כאב חד בצוואר? או שהיה לכם כאב בגב שנמשך כמה דקות או אפילו כמה ימים? כל אותם מקרים הם נורמליים. אם אתם עסוקים יותר, לחוצים יותר בעבודה או לא בריאים כמו בעבר, זה נורמלי לחוש כאב חזק יותר. אנחנו לא יכולים לצפות להיות נטולי כאב 100% מהזמן.

אם אתם מרגישים תפוסים, כאובים או מתוחים גם זה נורמלי.

הבעיה היא הדרך בה אנחנו מגיבים לאותן רגישויות נורמליות. לעיתים אנו חשים כאב נורמלי אך נאמר לנו שהשריר שלנו אינו פעיל, היציבה שלנו "גרועה", אנחנו לא מאוזנים או שנאמר לנו שזה לא דבר טבעי לסבול מאותו הכאב. הגורמים המשניים הללו יכולים לגרום לכאב הנורמלי שלנו להחמיר. כך הכאב נמשך וזו הסיבה שבגללה כאב הוא רב-מימדי.

כאשר הכאב מתמשך הוא יכול להפוך למוזר. אתם יכול להרגיש את הכאב מתפשט, נע מנקודה אחת לשנייה, מחמיר או משתפר בלא סיבה ברורה. גופכם יכול להרגיש "לא במקום" או שפעולות אשר בעבר התרחשו ללא כאב, כרגע מכאיבות. לכן, כאב יכולה להיות תופעה מוזרה, אך עכשיו אנחנו יכולים להסביר למה. זה מוזר רק אם אתם חושבים שכאב מעיד אך ורק על נזק לרקמה בגוף. אך מאחר וכאב קשור לרמת הרגישות שלנו, מערכת החיסון ומערכת העצבים שלנו, אנחנו יכולים כיום להסביר את התופעות ה"מוזרות" של הכאב.





אתם חזקים ובעלי יכולת הסתגלות מצאו את הגירוי הנכון

אתם מטבעכם חזקים ויציבים

אתם יכולים להשתנות

אפילו כאשר אתם פצועים, אפילו כאשר אתם כאובים. אתם יכולים להשתנות.

כאשר אתם כאובים הסיבולת שלכם לפעילויות אקטיביות או עומסים יכולה להשתנות. אתם נהיים רגישים לפעילויות שבעבר היו קלות עבורכם ועכשיו הפכו למסובכות וכאובות. עבור רבים, מנוחה והימנעות מפעילות ועומסים מחמיר את מצב הרגישות שלהם. סף הכאב והסיבולת לעומסים יורדת. ה"ספל" שלנו נהיה קטן יותר.

כדי לבנות את הסיבולת לפעילויות המחמירות את הכאב, אנחנו לעיתים רוצים להתחיל בתהליך הדרגתי של העמסה מחדש. להתחיל בהדרגה לבנות את החוסן שלכם ולהנמיך את סף הרגישות שלכם. **הגדילו את הספל שלכם.** אתם מסוגלים לעשות זאת בגלל שיש לכם את היכולת להסתגל. תזכרו, אינכם מתים. אנחנו יודעים זאת משום שאתם קוראים את הספר הזה.



הידעת שעמוד השדרה הממוצע יכול לעמוד ביותר מ-900 ק"ג לחץ?
הידעתם שעמוד השדרה הממוצע יציב ומסוגל להתמודד ולספוג כוחות עצומים בזמן כיפוף והעמסה

הידעתם שמרבית מהפעולות הפיזיות שאנו מבצעים הן הרבה מתחת לסף המקסימלי שבו רקמה יכולה להיפצע?

ועדיין, נאמר למרבית מהאנשים הכאובים שהם חלשים, תפוסים, שבריריים או לא יציבים. לאותם אנשים, האבחנות האלו אינן נכונות ואפילו אם הן נכונות בחלקן, סביר להניח כי הן אינן רלוונטיות לכאב אותו הם מרגישים.

ירידה בכוח לא בהכרח מסבירה כאב. אנשים מטבעם בעלי יכולות הסתגלות. אתם עברתם תהליך של הסתגלות כדי להיות כאובים, באותה מידה אתם יכולים לעבור תהליך של הסתגלות כדי לצאת מהכאב.

לכל האנשים יש יכולת אשר מוטבעת בהם ומאפשרת להם להסתגל. **כל עוד אתם לא מתים, אתם יכולים להסתגל.**

התעמלות, פעילות אקטיבית וכל הפעולות אשר מחזקות אתכם יכולות להיות מועילות לכאב. אך לרוב הן מועילות לכאב מסיבות אחרות אשר לא קשורות למידת הכוח שלכם.

שינוי הדרך בה אתם תופסים את גופכם, מתפיסת הגוף כחלש ושברירי לתפיסה שאתם מסוגלים להסתגל ולהיות חזקים, יכול להועיל עם הכאב.





אתה רוצה שנתחיל לאמץ את גופינו? אתה משוגע!

לדוגמה, כאשר רציתם לזכור בעל פה רשימת קניות או שיר שניסיתם ללמוד, הייתם מוכרחים לאמץ את מוחכם. חזרתם ושיננתם את מילות השיר או רשימת הקניות ואחר כך הסתגלתם ויצרתם זיכרון.

אם אתם רוצים להתחזק, אתם צריכים לאמץ את השרירים, גידים ואת מערכת העצבים על ידי מאמץ מעבר למה שאתם רגילים אליו. הגורם המאמץ הזה גורם להסתגלות בגוף שלכם.

אם ברצונכם לצאת למסע של 20 ימים בהרים, אתם צריכים בהדרגה לבנות סבילות להליכה ולטיפוס. במידה ותפעילו כאלו עומסים על הגוף שלכם אתם תסתגלו ותתחזקו.

במידה ויש לכם עבודה מלחיצה, שימו לב כיצד פעולה שתפסתם לפני כעשר שנים כמלחיצה, נתפסת בעיניכם כיום כקלה. אתם הסתגלתם לגורמי הלחץ בעבודה.



זה אכן נשמע מוזר שדווקא כאשר אתם כאובים יש חשיבות גדולה בחזרה לפעילות לצורך החלמה. אבל בני אדם מגיבים טוב למאמצים ועומסים. להלן מספר דוגמאות למצבים בהם הפעלת עומס על הגוף ועל האדם עצמו חשובים להתאוששות והחלמה:

- לאחר ניתוח החלפת ברך או ירך, מקימים ומוליכים את המטופלים כבר באותו היום. לאחר הניתוח עדיין קיים נזק רב מסביב למפרק, אך התנועה הכללית תורמת להתמודדות עם הכאב ומדרבנת ריפוי.
 - לאחר ניתוח לב, מרכיב חשוב בתהליך ההתאוששות הוא פעילות גופנית. פעילות גופנית היא בגדר חובה. הפעילות מעמיסה על הלב והלב מגיב בצורה חיובית אליה. הלב מחלים, מתחזק ונהיה בריא יותר בעקבות הפעילות הגופנית.
 - אנשים עם אוסטאופורוזיס (דלדול עצם) מוכרחים להתאמן, לבצע אימוני חיזוק ולהעמיס על העצמות שלהם. הם אינם צריכים לנוח, אותו הלחץ ועומס על העצמות מעודד את העצמות להסתגל ולהתחזק.
- כאב הוא בדרך כלל דומה. השיקום איננו חיזוק בלבד, אך העיקרון זהה. אנחנו מוסיפים עומסים שונים- פיזיים, חברתיים או רגשיים ואנחנו מסתגלים אליהם באיטיות. לאורך זמן אנחנו מורידים את סף הרגישות של אזעקת הכאב משום שגורמי הלחץ נהיים פחות מאיימים.
- בני האדם מסתגלים באופן עקבי לגורמי לחץ ועומס המופעלים עליהם. בעצם, זו הסיבה העיקרית להסתגלות. כאב מערב שינוי במספר מערכות בגופכם, דרך אחת להביא לשינוי באותם המערכות היא להעמיס עליכם בדרכים חיוביות.





כאב משנה הכל

כאב משפיע כמעט על כל המערכות בגוף שלכם. כאשר אתם כאובים אתם נעים אחרת, יתכן ותרגישו שרירים תפוסים, יתכן ותרגישו שהעצמות שלכם לא במקום, יתכן ותהיו חלשים או ששיווי המשקל שלכם השתנה.

קרעים בשרירים

שוני בין אורכי רגליים

רגלי איקס **נזק רקמתי**

בלאי ושחיקת מפרקים

ליבה חלשה חולשת שרירי העכוז שרירים תפוסים שוני בתבניות תנועה

יציבה מוזרה נקודות רגישות

גנטיקה חרדה

בטח כבר שמעתם ממטפלים שונים שיש לכם:

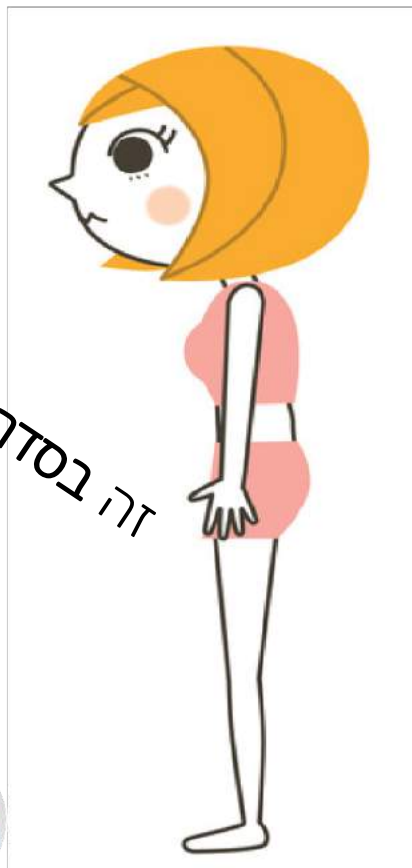
- יציבה לקויה,
- שרירי עכוז חלשים
- שרירי ירך מקוצרים
- תזמון שרירי לקוי
- עצמות/ מפרקים לא במקום
- רקמת צלקת/ נקודות רגישות בשריר
- חוסר איזון שרירי

ובטוח עבדתם קשה כדי לתקן את אותם הדברים. למרבית מהאנשים הכאובים והפצועים אותה עבודה אכן יכולה לעזור. אך באופן מפתיע, מרבית מהדברים אשר עוזרים לבן אדם אחד להשתפר יכולים להיות לא קשורים לכאב של בן אדם אחר.

מרבית מההסברים הביו רפואיים לכאב, אפילו אלו שאתם מוצאים באינטרנט, הינם בעלי קשר חלש מאוד לכאב ובאופן מפתיע בעלי ביסוס מדעי ירוד ביותר. לעיתים הם יכולים להיות רלוונטיים אך לאוכלוסייה מאוד מצומצמת.

תזכרו שכמעט כל לקות נצפית (יציבה, מתח שרירי, חולשה, מבנה, ניוון) יכולה להימצא באנשים ללא כאב.

בשלב כלשהו אנחנו חייבים לזנוח את התפיסות הללו ולהסתכל על דרכים אחרות לניהול הכאב שלכם. יתכן והמשך האמונה בתפיסות הללו (לדוגמה יציבה, מבנים גרמיים וכו') תורם לכאבכם ומפריע לתהליך השיקום. לרוב לא ניתן לשנות את האבחנות האלו ולכן הסיכוי שתצליחו הוא נמוך ואתם מכוונים את עצמכם לכישלון, כאשר למעשה אין צורך לשנות את הדברים האלו.





אתם לא צריכים תיקון אף תנועה לא צריכה להיות אסורה לעד

מערכת האזעקה שלכם טובה מדי. היא מתריעה מוקדם מדי, יותר מדי ומופעלת בקלות. כתוצאה מזה אתם מפסיקים לעשות את הדברים שאתם אוהבים והכאב שלכם הופך להיות קשור יותר בלהגיד "לא" לדברים שאהבתם לעשות בעבר.

גישה שונה היא לנסות ולמצוא את הדברים שכן מתאימים לכם. אנחנו יודעים שאתם יכולים להסתגל וחלק מהטיפול שלכם הוא לחזור לאט ולבצע דברים שהפסקתם לעשות. ברוב המקרים, לא יהיה שום דבר שיהיה לכם אסור לעשות. אנחנו נהיה זהירים בכמה פעילות תעשו בהתחלה, מה האמונות והעמדות שלכם לגבי חזרה לפעילות משמעותית.

אם ברצונכם לחזור לרוץ לטייל או לשחק באולינג, אתם והמטפל שלכם יכולים למצוא דרך כדי להתחיל זאת בקרוב. ייתכן ויהיו לכם את כל אותם המרכיבים שמנינו בתמונה בעמוד הקודם, אך אין שם משהו שמתקשר לכאב בצורה טובה. אין צורך לשנות את אותם המרכיבים בכדי שתוכלו לצאת מהכאב ולחזור לבצע דברים שמשמעותיים עבורכם.



נסו למצוא את הגורמים התורמים שלכם, אבל...

זהו עוד דבר נפלא בבני אדם. בספר זה אנו מנסים למצוא את הגורמים הרב-מימדיים התורמים לכאבכם. אנחנו עושים זאת משתי סיבות עיקריות:

1. לעזור לכם להבין את כאבכם ומשום שהלמידה עצמה אודות כאב יכולה להיות מועילה.
2. לשנות חלק מהגורמים התורמים הרלוונטיים לחוויית הכאב שלכם.

זה מעודד לדעת כי אתם לא חייבים לשנות הכול. יתכן וזה יעזור, אך זה לא הכרחי. אתם יכולים לפחד מתנועה ולחשוב שהתנועה קשורה לכאב שלכם. אתם יכולים להשתחרר מהכאב ועדיין לחשוש מעט שתפצעו את עצמכם או תגרמו להחמרה. מה שכן, למדנו שלעיתים עצם ניהול הכאב והתייחסות לגורמים התורמים לכאב עצמו הוא שימושי, ללא צורך בהפסקת הדבר שגורם לכם להיות רגישים לכאב.

אתם לא חייבים "שיתקנו" אתכם, פשוט תתחילו לעשות!

בדרך כלל, אם אתם סובלים מכאב זמן רב, כנראה שכבר ראיתם מספר מטפלים שונים ושמעתם הסברים שונים לכאב שלכם. ההסברים הושפעו מהמטפלים, ההכשרה שלהם, והמקצוע שלהם. ובטח גם קבלתם המלצות סותרות וזה מתסכל אתכם. ביחד עם זאת יש מרכיב אחד החוזר אצל כולם, שנותנים לכם אבחנות הגורמות לכם לחשוש ולחשוב שמהו לא בסדר אצלכם. אולי אמרו לכם שעמוד השדרה שלכם לא ישר, שהשרירים שלכם לא מתגייסים בזמן או שלא עובדים כמו שצריך, שהיציבה שלכם גרועה, ששרירי העכוז שלכם חלשים, ושרירי הליבה שלכם חלשים. אז המטרה של הטיפול הוא "לתקן" את כל אותם הליקויים ועד שלא "תתקנו" אותם לא תחזרו להיות ללא כאב.

מה שהספר הזה מציע הוא שיתכן ורוב הדברים הללו אינם חשובים, אולי בחלק מהמקרים כן, אך לא בכולם. **הרעיון שאנו מנסים להעביר הוא שכאב מתמשך לרוב קשור לבעיה אחת בלבד והיא הכאב עצמו.**





התבוננות עצמית

מה הם העקרונות המרכזיים עבורך?

לאחר שקראתם את העקרונות המרכזיים, האם לדעתך הם רלוונטיים לך?

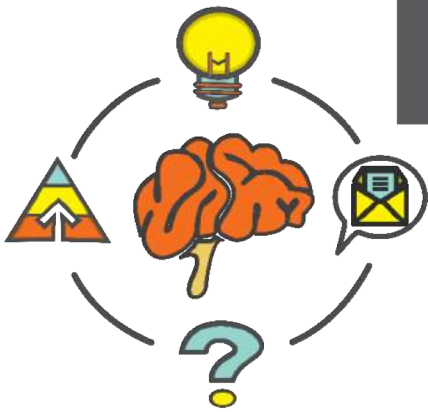
לרוב, ההתמקדות היא בכל הדברים שלא טובים אצלנו. האם תוכלו לרשום את אותם הדברים שאתם כן מרוצים מהם בגוף, תפקוד ומצב הכאב שלך?

האם אתם מבינים כיצד אתם יכולים להיעזר בזה ולהשתפר?



אסטרטגיות שיקום

- פרק III: גורמים תורמים לכאב -



הפרק יעסוק בנושאים הבאים:

1. הכאב הרב-מימדי : "הספל העולה על גדותיו".
2. תפקיד ההעמסה הפיזית: "הרבה מדי מהר מדי".
3. שינויים ניווניים וקרעים בשריר: "הקמטים שלך מבפנים".
4. כוח וגמישות: מתי הם חשובים?
5. יציבה לקויה: יציבות, ישיבה ומבנה?
6. ההסתגלות מוגבלת: גורמי הלחץ בחיים מגבירים את הצורך בהגנה.
7. בריאות כללית והתאוששות: החשיבות של עומס ושינה.
8. לזוז שונה בעקבות כאב: איך הרגלים יכולים להנציח כאב.
9. לא הכל בראש שלך: המערכת האקולוגית הרגישה והמגינה שלנו.
10. רגשות וגורמים פסיכולוגיים: תפקיד הקטסטרופיזציה והפחד.
11. אסטרטגיות ההתמודדות הלא מועילות שלנו: האם אתם מתמידים או נמנעים?
12. הימנעות ביוגרפית: מתי אתם כבר לא אתם?
13. לדחוק בכאב: מתי הכאב צריך להדריך אתכם?
14. מסוגלות עצמית, סיבולת, והסתגלות: אף אחד לא צריך לתקן אתכם.
15. חברה, אורח חיים ובריאות כללית: ממדים אחרים לכאב.





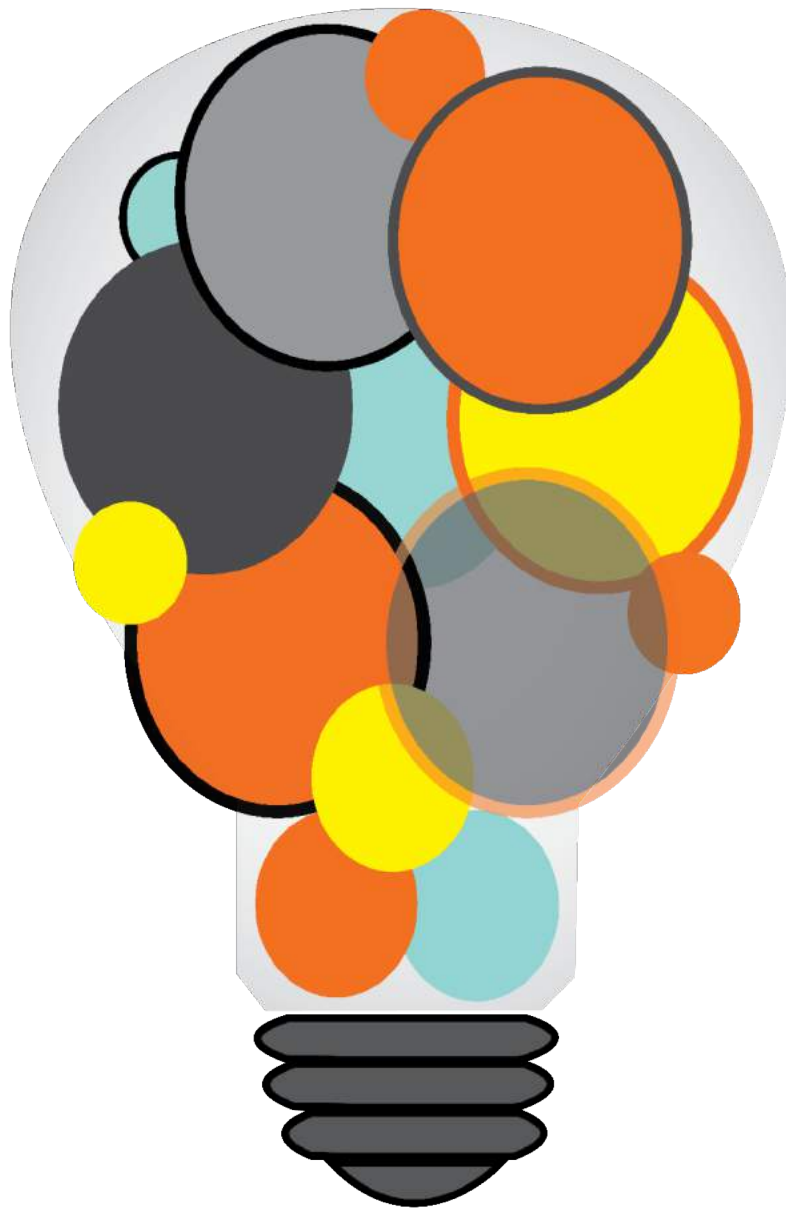
גורמים תורמים לכאב כיצד להשתמש בפרק הזה

למטופל ולמטפל

החלק הזה מחזק את שני הפרקים הקודמים בספר זה. הוא עובר על מרבית הגורמים התורמים שמשפיעים על כאב ופציעות. בזמן שאתם קוראים את הפרק, אתם יכולים להחליט האם זה קשור למצבכם. המלצה נוספת היא לחשוב כיצד אתם יכולים להשפיע על אותו גורם התורם לכאב שלכם. יתכן ותמצאו שיש לכם גורם תורם לכאב, אך הוא אינו קשור לכאב שלכם. כאן השילוב של עבודה עם מטפל יכולה להועיל.

זכרו, שלא הכול בר תיקון או נדרש בכלל לתיקון. זהו הרעיון העומד מאחורי בניית ספל גדול יותר (ראו הרחבה בפרק IV). יתכן כי הרבה מהגורמים התורמים אינם ניתנים לשינוי בקלות. אך אתם יכולים להיות אופטימיים כי אתם מסוגלים להסתגל לאותם הגורמים, לפתח אליהם סיבולת ובו זמנית להפחית את מידת הכאב והמוגבלות שלכם.

לאחר שתקראו את הפרק הקרוב שיעסוק בגורמים התורמים לכאב, אתם מוכנים להתחיל את פרק IV (אסטרטגיות שיקום). באותו הפרק תוכלו להיעזר בידע החדש שרכשתם אודות הכאב שלכם על מנת להתחיל לפתח תוכנית (לבדכם או בעזרת גורם רפואי) אשר תתייחס לאותם גורמים התורמים לכאב שלכם.





כאשר הכאב מתמשך הוא נעשה פחות קשור לנזק רקמתי ויותר קשור לכל דבר בחיים או משהו אחד ספציפי שיכול לגרום לרגישות גבוהה. זכרו, כאב הוא דבר נורמאלי, אך כאשר הכאב מתמשך, אנו נעשים "יותר טובים" בו. במובן מסוים, יש לנו מערכת המגיבה יתר על המידה. הכאב מגורה ביתר קלות וישנם גורמים רבים בחיינו שיכולים לתרום למצב זה. לא מדובר רק בשרירים, גידים ומפרקים (למרות שלפעמים הם חשובים). למעשה, מדובר בכל דבר בחיינו. לדוגמא, סביר יותר ששחקני פוטבול קשוחים יפצעו כאשר יש עליהם גורמי לחץ מכניים או פיזיים גדולים. זה למעשה מה שרוב האנשים יצפו. אולם, ישנה סבירות שיפצעו גם כאשר יש עליהם גורמי לחץ אקדמי גבוה. רקדנים חזקים עלולים להיפצע כאשר יש להם חוסר בשעות שינה או רמה גבוהה של כעס או עוינות.

הסתכלו על הכאב כעל ספל העולה על גדותיו, הרבה דברים תורמים לתוכן הספל. אדם יכול להיות בעל המון גורמי לחץ: מכניים, פיזיים, רגשיים וחברתיים ועדיין לא לחוש בכאב. אולם, בנקודה מסוימת, עליה פתאומית באחד מגורמי הלחץ או חשיפה לגורם לחץ חדש, גורם למים לעבור את קצה הספל ולגלוש. עכשיו הכאב יופיע. לרוב אנשים יחושו בכאב כאשר ישנם שינויים בגורמי הלחץ בחייהם. חוסר היכולת להתאים את עצמנו לגורם הלחץ החדש הוא שתורם לכאב ולא בהכרח כמות גורמי הלחץ בחיים. כאב קורה כאשר אנו לא מצליחים להסתגל ולהתאים את עצמנו לכל גורמי הלחץ בחיינו. באופן כללי "הספל" מתמלא ע"י גורמים הביו-פסיכו-סוציאליים בחיינו. במילים אחרות מכל תחומי חיינו. אנחנו צריכים לשמור את "הספל" מלעלות על גדותיו כדי להימנע מכאב.

לא הכל בראש!

אפילו מומחי בריאות מתבלבלים בזה. ברגע שאנשים מדברים על רגשות, גורמים פסיכולוגיים או על המוח, אנשים נוטים לחשוב שאנחנו אומרים שהכאב הוא בראש. רק בגלל שגורמים פסיכולוגיים או שהמוח מעורב, זה לא אומר שהגוף אינו חשוב ושהכאב הוא פרי הדמיון. למעשה, המוח והגורמים הפסיכולוגיים יכולים להגביר את הגורמים הפיזיים. אתם יכולים להשתמש בשרפרף עץ כל היום ולהרגיש רק מעט כאב בישבן. אולם, כשאתם נמצאים במצב לחץ או שאתם מודאגים ותשבו במקום כלשהו, לעיתים קרובות תחוש "כאב ישבן" גדול יותר, זה לא רק בראש. אם אתם נמצאים במצב בו אתם **חייבים** להרים עץ שנפל על אדם אהוב אתם תהיו מסוגלים להרים הרבה יותר משקל משהייתם מסוגלים בחדר הכושר. זה לא "פסיכולוגי" ולא בראשכם. אתם באמת חזקים יותר והכוח לא יהיה פרי דמיונכם. אותו דבר הוא הכאב, הוא **אמיתי ולא פרי הדמיון** מה שנהדר "בספל" הוא שיש אפשרויות רבות לעזור לכאב ולרגישות שלכם. לעיתים נדירות ישנו רק דבר אחד **שחייבים** לתקן. הרבה דברים יכולים לעזור לכם להרגיש טוב יותר ואפשר להסתגל להרבה גורמים בכדי להקל על הכאב.



תפקיד ההעמסה הפיזית "הרבה מדי מהר מדי"

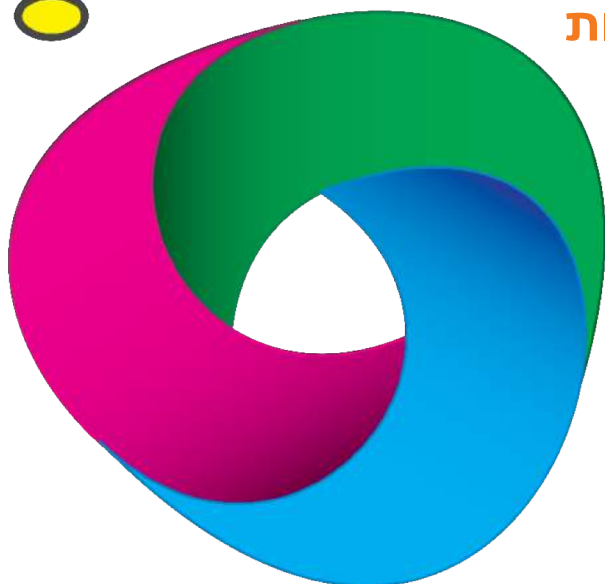


אנשים מדהימים בהסתגלות

הגוף מתוכנן להגיב ללחץ פיזי שאנחנו מעמיסים עליו ולהיעשות חזק ועמיד יותר. עומסים פיזיים (התעמלות, גינון, הרמת משקולות) גורמים לשינויים איטיים באנשים כדי לאפשר להם לעשות יותר.

אולם, לרוב כואב לנו או שאנו נפצעים כאשר אנחנו עושים יותר ממה שאנחנו יכולים.

רוב האנשים לא מתחילים ישר בטיפוס על ההר הכי גבוה בעולם. הם מתחילים לבנות את היכולת שלהם לטפס ולטייל בהרים לתקופות מתמשכות בצורה הדרגתית. סיכוי גבוה שנפצע כאשר אנחנו עושים הרבה מדי מהר מדי. זה לא אומר שהפעילויות האלה מחוץ לגבול בשבילנו, זה רק אומר שאנחנו צריכים להתחיל את הפעילויות האלה לאט כדי לבנות את הסבילות. אנחנו מנסים למצוא את האיזון בין לעשות מספיק כדי להתאים עצמנו לפעילות לבין לעשות יותר מדי, דבר שיעמים ביתר על המערכת שלנו, יהפוך אותנו לרגישים, יכאיב לנו או יפצע אותנו. **אנחנו מכינים את עצמנו לעמוד בפני עומס עתידי.**



עומס, פציעות וכאב

זכרו את אחד העקרונות המרכזיים: אנחנו מגיבים באופן חיובי לעומס. המפתח הוא למצוא את הכמות הנכונה של העומס. אם הייתם רוכבי אופניים לפני 20 שנה אך לא רכבתם מאז, לא יהיה חכם להתחיל לרכוב באותה המהירות כמו הרכיבה האחרונה שלכם. תהיו מסוגלים להגיע לשם אך תצטרכו לבנות את העומס לאורך הזמן.

כאב או פציעה מופיעים מתי שאנחנו עושים "הרבה מדי, מהר מדי" באותה נקודת הזמן. "הרבה מדי, מהר מדי" משתנה בהתאם לנסיבות. אנחנו בונים את העמידות שלנו לפעילות לאורך הזמן, ככה זה עובד.

כאשר מוצאים את הגורמים התורמים לכאב שלכם אתם צריכים להרהר ולחשוב אם אתם עושים "הרבה מדי, מהר מדי" למה שאתם מסוגלים לעשות עכשיו. ישנם שלושה משתנים שצריכים לקחת בחשבון כדי לבחון שינוי:

1. כמה אתם עושים
2. כמה מהר התקדמתם
3. לכמה אתם מוכנים כרגע

הנקודה השלישית מאוד מעניינת. אם אתם מפחדים, מהססים או מאמינים שאתם לא יכולים להסתגל, אזי המסוגלות שלכם תרד ותשפיע על כמה זה "הרבה מדי".





בוודאי שמעתם שיש לכם כאבים בגלל שיש לכם זיזי עצם, ניוון מפרקי או שיש לכם בלט דיסק. יכול להיות שקיבלתם תוצאות סריקה של הכתף ומצאו בה קרע של 5 מ"מ בגיד דבר זה נשמע מפחיד ואנחנו לומדים לחשוב שיש לדברים האלה משמעות רבה לכאב. אולם, האמת הפשוטה שדברים אלו אינם בהכרח רלוונטיים. אף אחד לא אומר לכם **שלכולם** יש את השינויים האלו בגופם. הממצאים להם אנו קוראים ממצאים לא נורמליים, למעשה הם ממצאים נורמליים, שינוי נורמלי ברקמה בזמן שאנו מתבגרים. נשירת השיער, קמטים בעור, כולם סוגים של "ניוון". הקמטים לא מכאיבים, בעצם, אולי רק כשמביטים בהם. אבל, זה לא שהם לא רלוונטיים לחלוטין, הם רק לא גורמים תורמים חזקים לבעיית הכאב שלנו.

חיזרו והיזכרו כי אנשים מדהימים ביכולתם להתאים עצמם ולהסתגל. יכול להיות לכם אוסטאוארטריטיס (שחיקת סחוס) חמור במפרק הברך ללא כאב. יכול להיות לכם בלט דיסק ללא כאב. אתם יכולים להיות עם קרע בשריר ואפילו לא לדעת ממנו. הדרך להסתכל על השינויים האלו היא: שתחת נסיבות נדירות הם יכולים להיות גורמים תורמים לכאב. הדברים עליהם אנו עובדים כדי לשמור אתכם בריאים וללא כאב הוא לטפל בגורמים שעושים אתכם רגישים יותר. למעשה, לא ניתן לשנות את הניוון אבל כן ניתן לשנות את הדברים בחיים שגורמים לרגישות.

זכרו את העיקרון המרכזי: "כאב הוא יותר עניין של רגישות מאשר נזק"

אתם יכולים להסתכל על הקמטים הפנימיים שלכם כזרדים לאש. הזרדים הם חתיכות קטנות של עץ. הם כמו השינויים ניווניים או הקרעים הנורמאליים שלכם. הם לא מספיקים לבדם בשביל להצית אש ובהתאם אינם מספיקים בכדי לייצר כאב. אז איך אנחנו מייצרים את האש? אנחנו צריכים ניצוץ או מאיץ לאש. אנחנו צריכים את המרכיב הגורם לרגישות שיתרום לכאב. זה המקום בו הכאב הופך מסובך ורב ממדי.

אז מה בחייכם יכול לעשות אתכם רגישים יותר? אנחנו צריכים לקחת בחשבון גורמי לחץ, יותר מדי עומס פיזי, התמדה לתוך הכאב, הימנעות מפעילויות משמעותיות, שינה מועטה, אמונות שליליות ביחס לכאב, בריאות רגשית... כמעט הכול. על מנת לצאת מהכאב יש לנו מספר אפשרויות בכדי לעשות אתכם פחות רגישים. אתם יכולים להוריד את העומסים והגורמים התורמים לרגישות או להגדיל את היכולת שלכם לעמוד בעומסים אלו. אבל, אתם לא תמיד חייבים לתקן את השינויים הניווניים הללו, או הדברים הנורמאליים שמוצאים בבדיקות ההדמיה.





כוח וגמישות האם ליקויים חשובים?

זה לא נדיר שאנשים עם כאב מאשימים את עצמם וחושבים "שכואב לי הגב בגלל שיש לי שרירי ליבה חלשים" או "אני לא יכול לרוץ יותר, בגלל שלא ביצעתי מספיק מתיחות והגידים שלי נפגעו". רעיונות אלה די שכיחים, אבל למרבה הפלא הם לא עומדים במבחן המציאות. זה טוב לעשות אימוני כוח וגמישות והם יכולים לעזור עם כאב פעמים רבות. אולם, רוב האנשים לא חווים כאב בגלל שהם חלשים או "מקוצרים".

חולשת שרירים רלוונטית לכאב כאשר אתם מנסים לעשות פעולה הדורשת חוזק או כוח, החורגים מעבר ליכולת שלכם. קרעים אקוטיים בשריר בהחלט מתרחשים, אך זכרו, כאב לא בהכרח מעיד על נזק ועל מידתו. רוב האנשים לא מבצעים פעילויות הגורמות לעומס רב על הרקמות שלהם. **עמוד השדרה שלכם חזק ויציב בפני עצמו. אין צורך בכוח שרירי רב כדי לשמור עליו יציב וחזק ברוב הפעילויות היום יומיות.** אם אתם הולכים, עובדים בגינה, יושבים, עומדים ועושים את פעילויות היומיום, אתם לעולם לא תגיעו לקצה היכולת השרירית שלכם עקב פעילויות אלה. אז להגיד שאנשים חווים כאב בגלל שהם חלשים זה חסר כל הגיון או ביסוס בחלק מהמקרים.

אותו דבר לגבי הגמישות. הגמישות פשוט לא קשורה לכאב, אנשים יכולים להיות "מקוצרים" ללא כאב ואנשים יכולים להיות מאוד "משוחררים" בלי כאב ולהפך.

כמו בתרגילי כוח- אם אתם מבצעים פעילויות הדורשות מכם גמישות, כנראה ששווה לכם לעבוד על שיפור הגמישות. אולם, אם אינכם מגיעים לגבול התנועה שלכם אף פעם, אין סיכון לפציעה או כאב.



מקום נוסף בו גמישות וכוח יכולים להיות חשובים, הוא למשל כאשר ליקוי באחד מהם לא מאפשר לכם לנוע בצורה שתרגיע את המערכת. לדוגמא: הגב התחתון עשוי להיות רגיש לכיפוף קדימה. דרך אחת לעזור היא להימנע מכיפוף הגו קדימה **לתקופה קצרה**. אבל לאנשים מסוימים יתכן ויהיו שרירי ירך אחורית "מקוצרים" או שליטה גופנית ברמה נמוכה שלא מאפשרת להם לזוז בצורה שתיתן להם להימנע מכיפוף קדימה. הם ממשיכים "למתוח את החבל" והם מגבירים את הרגישות. מסיבה כלשהי, הם רגישים לכיפוף ועדיין ממשיכים להתכופף וזה ממשיך לכאוב. אין בעיה בכיפוף עצמו לכל האנשים. אולם במקרה הספציפי הזה נרצה להימנע לתקופה מוגדרת מכיפוף כדי לראות האם זה עוזר "להשקיט" את הגב. במקרה זה, החוסר בגמישות או בשליטה מונע מאותו אדם אופציה אחרת לתנועת הכיפוף.

כחו רגע! האם אתם אומרים שלא טוב להיות חזק יותר או גמיש יותר?

בכלל לא! פעילות גופנית, חיזוק וגמישות יכולים לגרום לכם להרגיש טוב יותר. יש בפעילות גופנית יתרונות בריאותיים כלליים שיכולים לעזור לכם להוריד את הרגישות. פעילות גופנית משככת כאבים, היא עוזרת בהתמודדות עם כאב. פעילות גופנית יכולה להרגיע את העניינים.

פעילות גופנית עושה אתכם יותר בריאים. להיות חזקים יותר, יכולה למנוע פציעות משמעותיות, כמו שבר בירך בעקבות נפילה כולנו צריכים להיות פעילים פיזית, אבל רוב האנשים אינם סובלים מכאב כי הם חלשים. כאמור, פעילות גופנית עוזרת במגוון מישורים, אך פעילות גופנית לבדה כדי להימנע מכאב עשויה שלא להספיק, זה רק חלק אחד מתוך הפאזל.





יציבה לקויה יציבה, ישיבה ומבנה?

בוודאי נאמר לכם כי אתם חווים כאב בגלל יציבה "לא טובה", בגלל שאתם יושבים יותר מדי או בגלל חוסר סימטריה במבנה שלכם. יתכן וזה נשמע הגיוני אם אתם תופסים את גוף האדם בפשטות כמו רכב או גשר. במהלך הזמן חלקי הרכב יכולים להישחק והשחיקה יכולה להתגבר אם החלקים לא יושבים בדיוק במקום. אבל הגוף הוא מערכת ביולוגית, דינאמית ולא מכונית. לישיבה ויציבה לקויות נמצא קשר רופף מאוד לכאב. כן, לפעמים כאשר אנחנו יושבים זמן ממושך, הגב יכול לכאוב ואנחנו צריכים לזוז.

אולם, אין יציבה אחת אידיאלית שתאפשר לכם לשבת ללא כאב. אתם עלולים לחשוב ששישיבה מרושלת עם כתפיים שמוטות קדימה היא רעה או שלהיות בעל כתף אחת נמוכה ביחס לשנייה זה רע, אך למעשה שניהם **"מצבים נורמליים"**. לאנשים יש אותם ואין להם כאב. כאשר חוקרים את הרעיונות האלו מוצאים שאין להם קשר לכאב, גם לאורך זמן.

זכרו את העיקרון המרכזי: אנחנו בנויים לזוז, אנחנו בנויים בכדי להסתגל.

בואו נסתכל על הדברים שאתם יכולים לעשות כדי לעזור לעצמכם:

נניח שיש לכם סטיות במבנה או חוסר סימטריה בין חלקי הגוף (למשל חוסר שוויון באורך רגליים, עקמת וכו'), מה עושים?

תשובה: אל תדאגו לגבי זה. הסתכלו מסביב ואל חבריכם שלא חווים כאב. כולם עם סטיות במבנה הגוף, או חוסר סימטריה. כיפוף של הגב אינו גורם מנבא ליותר כאבי גב. ציירו קו החוצה את פניכם לשניים. תיווכחו לדעת שאתם לא סימטריים בצורה טבעית. תנו לעצמכם רשות לא להיות מודאגים ומתוחים לגבי דברים אלו. דברים כמו עקמת, הבדלים באורך רגליים, פלטפוס (צניחה של קשתות כף הרגל), ברכיים שנכנסות פנימה, ירכיים רחבות, שינויים במנח השכמה, כולם הוצעו כדברים נוראיים הגורמים לכאב. אבל כל זה לא נכון.

דברים אלו הם שונות נורמלית בין אנשים. כאב הוא לא כזה פשוט. למעשה אין כל ראייה לכך ששינויים קלים אלו מהווים בעיה גדולה. האם ידעתם שלאדם הראשון שהצליח להרים משקל השקול לחמש פעמים משקל גופו, הייתה עקמת מאסיבית? או שלשחיינים אולימפיים יש את אותה הבעיה? או שלרוב מחזיקי השיאים בריצת המרתון היה פלטפוס? אל תדאגו לגבי דברים אלו.

נניח שנאמר שיש לכם יציבה נוראית כאשר אתם יושבים או עומדים, מה עושים?

תשובה: אם זה כואב כאשר אתם יושבים ואתם מרגישים טוב יותר כאשר אתם זזים, אז אתם צריכים לזוז, לקום, ללכת. אתם צריכים גם לשבת ברישול אם זה מרגיש לכם טוב יותר, או שתשענו אחורה אם זה מרגיש לכם טוב יותר. אין יציבה אחת אידיאלית. לכן, **אל תיתפסו לדרך אידיאלית שבה צריך לזוז או לעמוד**, כי היא לא קיימת. אנחנו בנויים לכך שיהיו לנו אפשרויות רבות של תנועה ומנחים סטטים. מצאו את אלו שטובות לכם. אתם צריכים לקחת בחשבון את האפשרות שלכאב שלכם אין שום קשר לאופן הישיבה שלכם. בחנו את כל הגורמים התורמים האפשריים לכאב שלכם.

נניח ששמעתם ששישיבה פוגעת בגב שלכם. הגב שלכם כואב אבל אתם צריכים לשבת כל היום. מה עושים?

תשובה: זאת דוגמה טובה מאוד לעצה רעה שמתאמת מחדש את הציפיות שלכם ומובילה אתכם לכישלון. אם נאמר לכם שהישיבה שלכם גורמת לכם לכאב ועדיין אתם צריכים לשבת כל היום, אזי האמונה הזאת גורמת לכם להיות רגישים יותר. תחושת כאב קל לאחר ישיבה ממושכת היא דבר יחסית שכיח. אולם, הדרך בה כאב עובד הוא שחוסר נוחות נורמלית יכולה לגדול בגלל האמונות שלנו או גורמים תורמים אחרים לרגישות. פתרון אפשרי בנוסף לשינוי תנוחת הישיבה והפסקות, הוא להסתכל על מכלול הדברים בחיים שיכולים להעלות את הרגישות שלכם. או לשאול את עצמכם "איך אנחנו יכולים להיות בריאים יותר?" או שתשנו את הדברים שגורמים לרגישות שלכם או שתבנו את הקיבולת שלכם להכיל ולהסתגל לגורמים הללו. פרק IV ימנה מספר אסטרטגיות בכדי לעזור, אבל תשובות פשוטות כמו להבין כאב, להפוך בריאים יותר, להתחיל פעילות גופנית, לחזור לפעילויות משמעותיות לכם ולקבל עזרה עם הלחצים הרגשיים בחייכם יכול לעזור לסיבולת שלכם.

במקום לחשוב ששישיבה היא בעייתית, אתם יכולים לבנות את הסבילות שלכם לישיבה ע"י בניית "ספל גדול יותר" ולעבוד על כל הגורמים העלולים לתרום לרגישות שלכם. יתכן כי ישיבה היא לא הבעיה. הכאב פשוט מופיע בישיבה.





בריאות כללית והתאוששות החשיבות של עומס ושינה

"לחץ הוא לא דבר רע במהותו"

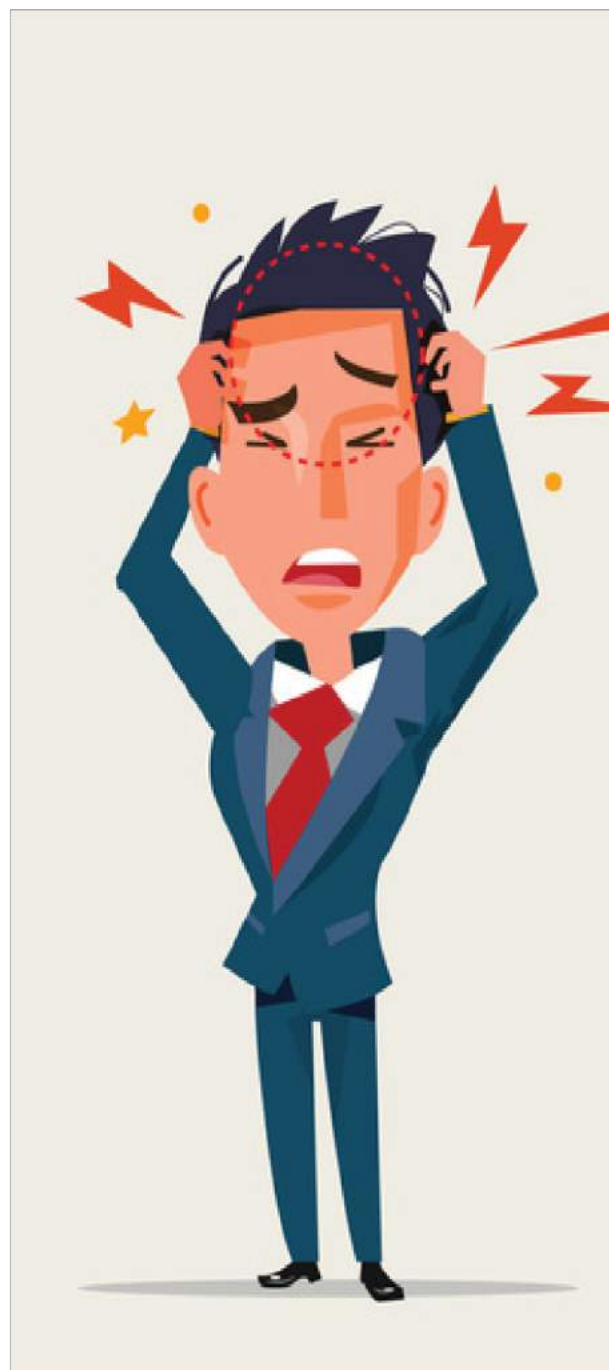
בדומה לדרך בה אנחנו מסתכלים על הכאב כנורמלי, אנחנו רוצים להסתכל גם על לחץ כנורמלי. זה לא שהלחץ רע, אלא התגובות שלנו ללחץ. אם אתם חווים עלייה גדולה בלחץ או שמשהו השתנה בחייכם בזמן שקשה להתמודד עם הלחץ, אז הלחץ יכול להגביר את הרגישות שלכם ויכול להגביר את הסיכוי שלכם לחוות כאב.

לא רק הלחץ (והיכולת שלנו להתמודד איתו) קשור לכאב המתמשך, כאב מתמשך קשור גם ליכולת ההתאוששות שלנו. רמה גבוהה של לחץ יכולה להפריע לשיקום שלנו מעומסים פיזיים תובעניים בחיינו.

כאשר אתם חווים כאב הוא יכול להיות מקושר לאירוע מלחץ. אותו אירוע הגורם ללחץ יכול להפוך בקלות לגורם תורם לכאב. כמו זיכרון שעולה בעקבות ריח או שיר ששומעים. הכאב שאתם חשים לא אומר שאתם חלשים יותר, שיש לכם פגיעה חדשה או חזרה של פגיעה ישנה. זה אומר שאתם רגישים ועכשיו קל יותר לגורמי לחץ רגילים בחיינו לעורר תגובת כאב.

השינה מגנה. שינה עוזרת לנו להחלים ולהתאושש. שינה היא גורם מוריד רגישות, היא בונה את הסבילות שלנו לכל הגורמים שיכולים לעשות אותנו רגישים יותר. חוסר בשינה (פחות משבע שעות לחלק מהאנשים) או הפסקות בשינה יכולים לעשות אתכם רגישים יותר ולהגביר את עוצמת הכאב.

ברמה המחקרית, רמות שינה נמוכות נקשרו לעלייה בשיעור פציעות (לדוגמא: גורמי לחץ אצל אתלטים או בצבא) ועלייה בעוצמת הכאב בעקבות שינויים ברגישות מערכת העצבים במצבים כמו פיברומיאלגיה או במקרים מסוימים של כאב גב תחתון מתמשך.





הימנעות יתר מגורמי לחץ בחיים

זכרו, כאב ופציעה הם רב-מימדיים. התגובה של הגוף לעומס פיזי, או פציעות לא מתרחשים רק בגלל המוכנות הפיזית שלכם, היא מושפעת גם מכל מה שיש לכם בחיים. השינה שלכם, בריאות מנטלית, תזונה ולחץ- כולם משפיעים על תגובתכם לגורמי עומס פיזיים בחיכם.

בזמן שפעילות גופנית היא טובה, חשוב לא לעשות יותר ממה שהגוף מורגל אליו, אנחנו צריכים גם לזהות את הגורמים הנוספים המשפיעים עלינו.

לדוגמא, כאשר יש לכם שבוע-שבועיים מלאי לחץ בעבודה, אתם לא אמורים להוסיף לחץ פיזי מוגבר על הגוף שלכם. אלו השבועות בהם אתם אמורים לשמור על הגוף שלכם פעיל ואולי להפחית מעט מעצמות או כמות הפעילות אליה אתם רגילים.

אתם רוצים לראות את גורמי הלחץ בחיכם כדברים נורמליים וכמעט בלתי ניתנים למניעה. אתם הולכים להיות תחת לחץ בעבודה, אתם תצטרכו להרים דברים, לטפס מדרגות ולהיות פעילים גופנית. לחוות חרדה או דכאון זה נורמלי, לחוות פחד מכאב ופציעה גם הם נורמליים. חרדה ודאגה הן תגובות ראשוניות מועילות, זאת הסיבה לקיום הפחד. עדיף לחוש תחושת פחד שתי שניות לפני שהסכנה מופיעה, מאשר שתי שניות לאחריה.

גורמים התורמים לכאב הם בדרך כלל נורמליים ובלתי נמנעים. הכאב עצמו הוא נורמלי ובלתי נמנע. אם תלחצו על שרירים של חבר שלכם תמצא שרובם רגישים למגע, זה דבר נורמלי.

אתם תמצאו גם שנורמלי לחוות התקף של כאב קיצוני. אתם עלולים לעלות על מדרגה ולהרגיש כאב עצום בפיקה בברך או שאתם עשויים להסתובב בכיסא ולהרגיש דקירה חדה בגב. כל התחושות הללו נורמליות ולא בהכרח מעידות על נזק. הבעיה היא התגובה שלנו לגורמי הלחץ והכאב הנורמליים בחיינו. נחזור חזרה לאנלוגיית הספל: אנחנו יכולים להוריד את כמות גורמי הלחץ בחיינו או לבנות את הסבילות שלנו לגורמי הלחץ הללו.

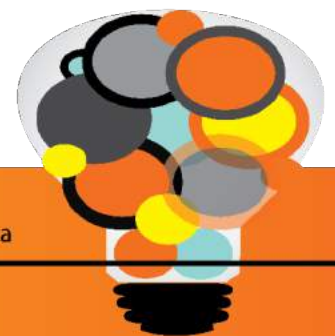


עקיצת הדבורה

עקיצת דבורה כואבת לרוב האנשים לתקופת זמן קצרה, זה די רגיל. אבל לאנשים מסוימים ישנה תגובה קיצונית לעקיצת דבורה. גופם מתנפח, נוצרת דלקת ותגובת יתר בכל הגוף. זה לא שעקיצת הדבורה מסוכנת, אלא התגובה שלנו לעקיצה זו.

ניתן להסתכל על הכאב בצורה דומה. זה נורמלי לחוות קצת כאב, זה נורמלי שיהיה ניוון או קרעים בשריר. אולם, כמו התגובה של חלק מהאנשים לעקיצת הדבורה, יכולה להיות תגובת יתר. תגובת היתר של הכאב מושפעת ממספר גורמים הנמנים בפרק זה. **כך שהדבר שאנו בעצם מטפלים בו הוא כל הגורמים שמובילים להגנת היתר.** כל דבר שיכול להפוך אתכם לרגישים יותר.

זכרו, עומס הוא דבר טוב. זה מה שגורם לנו להתאים את עצמנו. אבל היכולת שלנו להסתגל מוגבלת על ידי כל מיני גורמים בחיינו. לכן, אנחנו מוצאים את האיזון בין עומס להתאוששות. האיזון הזה ישתנה במהלך הזמן. אתם עלולים להימנע ממשוהו כרגע אבל בעוד חודשיים אתם תסתגלו ואז ההימנעות לא נדרשת עוד.



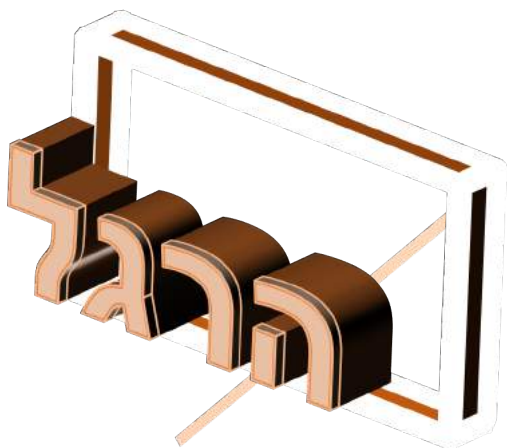


לזוז שונה בעקבות כאב איך הרגלים יכולים להנציח כאב

איך כאב דומה להרגל?

הרבה דברים מעודדים את ההרגלים שלכם. אם אתם מכירים מישהו שהפסיק לעשן, הם הרבה פעמים מדווחים על צורך לעשן בסביבת אנשים מסוימים או בסביבה מסוימת (לדוגמה כשיוצאים לפאב). הסביבה, ההקשר, והרגשות, כולם יכולים להיות גורם מעודד להרגל. אנשים עם התמכרויות, לעתים קרובות ינסו להימנע מהסביבה או מחברים המקושרים לבעיית השתייה שלהם.

אנחנו יכולים להסתכל על כאב באותו האופן. בהתייחס לתנועה, אם אתם תמיד זזים באותה צורה ואותן אמונות, תנועות אלו יכולות להיות מקושרות לכאב. אנחנו מעוניינים שתזוזו בצורה אחרת בכדי לשבור את ההרגל או בכדי ללמד אתכם הרגלי תנועה חדשים. הרגלים שלא מציגים את התנועה כדבר רגיש, מפחיד ואסור.



מה אתם יכולים לעשות?

ראשית, הכירו את האמונות שלכם לגבי כאב ונסו להבין אם הן תורמות להרגלי התנועה שלכם. לאחר מכן תתחילו להתנסות בתנועה. באופן כללי אין משהו שהוא מחוץ לתחום, זה רק תלוי ביכולת הראשונית שלכם. גופכם בנוי לנוע במספר דרכים שונות, נסו אותן.

ראה פרק IV על חקירת תנועה, פעילות גופנית וקביעת מטרות.

דבר נפוץ שאנו רואים בכאב הוא שאנחנו זזים באופן שונה. אם אתם נוקעים את הקרסול בד"כ תצלו. זוהי תגובה הגנתית נורמאלית שמטרתה לקדם את תהליך החלמה. לפעמים זה נעשה מבלי לחשוב על כך. בפעמים אחרות, אנו עלולים לצלוע בסביבה שבה אנחנו רוצים לתקשר בתת מודע שאנחנו צריכים עזרה.

דבר דומה יכול לקרות עם כאבי גב תחתון. כשאנשים סובלים מכאב גב תחתון (ורובנו המוחלט סובלים). הדבר הראשון שנעשה הוא לצמצם את כמות התנועה באזור הזה. "אם זה כואב אל תעשו זאת"- לגמרי הגיוני לטווח הקצר. למזלנו רוב האנשים יחזרו לזוז באופן נורמלי חסר פחד ודאגה.

אולם לפעמים עצה שכוונתה לעזור עשויה להסתיים בהנצחה של הרגל שלא עוזר יותר ועלול אפילו להזיק.

במשך זמן רב העצה שניתנה לאנשים עם אוסטאוארטרטיס (שחיקת סחוס) כאב גב תחתון, קרעים בשרירים, אוסטאופורוזיס או כאבי גידים הייתה מנוחה, תרופות והימנעות מביצוע פעילויות.

במקרים של כאבים לאורך עמוד השדרה, ישנן הרבה אמירות והמלצות על מה אסור לעשות. בטח שמעתם על "אל תתכופפו מהגב", "הרימו עם הרגליים", "חזקו את שרירי הבטן בשביל חיזוק הליבה שלכם". מה שאנחנו אומרים בעצם לחלקים בגוף שלנו זה להמשיך לצלוע. אפילו כאשר אין צורך בכך.

באותו אופן שבו הכאב הוא רב-מימדי כך הרבה דברים יכולים למלא את ספל הרגישות שלכם. הדרך בה אתם זזים גם מושפעת מכך. אם אתם חושבים שכיפוף הגב או להושיט את היד מעלה פוגעים בכם, אתם תתחילו להישמר, להתמלא פחד ולהיות מאוד מודעים לדרך בה אתם זזים. אתם עלולים לחשוב שישנה דרך אחת לבצע תנועה במקום להבין שיש אין ספור אופציות לתנועה ורובן, אם לא כולן, נכונות.

בכאב מתמשך, הרבה פעמים תאבדו אפשרויות תנועה ואז תתרגלו לנוע באותה צורה. זהו ההרגל שבעבר עזר אבל עכשיו הוא מקושר לכאב. הרגל תנועתי זה מעורר את מערכת האזעקה של הכאב. זכרו, אנחנו נעשים טובים יותר בתגובות ההגנה שלנו. כך שאותם ההרגלים והתנועות מובילים ביתר קלות לכאב.



"כאב הוא מוזר"

הכאב עלול להיראות מוזר אם לימדו אתכם שזה רק ביטוי של נזק לרקמות. אם אתם חושבים שזה רק נזק לרקמות אז זה בוודאי לא הגיוני שהכאב יכול לנוע במורד הגב, אל הירך שלכם, לפעמים לתוך הרגל ואז

אפילו לגרום לכם כאב ראש. יתכן שהזרוע / הכתף שלכם מרגישה מוזר או לא בסדר.

דוגמא נוספת לכמה כאב יכול להיות מוזר היא כאשר הכאב מופיע ללא סיבה נראית לעין למשך כמה ימים גם לאחר שהרגשתם די טוב בשבוע האחרון. כן, זה לא הגיוני בכלל אם משהו פגום והכאב הוא רק תוצאה של נזק.

אבל זכרו- לא כך הכאב עובד....

אנחנו מערכת אקולוגית

כאב הוא אזעקה של המערכת האקולוגית שלנו המושפע ממספר רב של גורמים שונים עבור כל אחד ואחד. מה שיש בספל שלכם שונה ממה שיש למישהו אחר. עומסים פיזיים (כמו חבלה) הם רק סוג אחד מתוך מגוון עומסים שאנחנו צריכים להסתגל אליהם. כל הלחצים בחיים שלכם וכיצד אתם מגיבים אליהם משפיעים על הכאב ועל הסיכוי לפציעה.

יותר מכך- הרגישות והסיבולת שלכם לכאב יכולים להשתנות מיום ליום ומשבוע לשבוע. בשל כך אתם תראו שינויים בדרך שבה אתם מרגישים וברגישות שלכם לכאב.

המידע הזה עשוי להישמע כמו האנשים שאומרים לכם שכאב הוא אך ורק בראש. זה פשוט לא נכון.

המוח שלכם בהחלט מעורב אבל זכרו כי הוא מעורב בכל מה שאתם עושים. אתם והמוח שלכם אוספים מידע ואיתו אתם בודקים "ומחליטים" אם אתם זקוקים להגנה.

אם תוצאות "ההחלטה" היא שנדרשת הגנה אז הכאב יכול להתעורר. אם חוויתם כאב מתמשך בעבר, יתכן ואתם יכולים להיות רגישים יותר ללחצים של החיים ולכן הכאב יכול להתעורר יותר בקלות.

חלק מהמידע שאתם מעבדים באופן בלתי מודע, יהיה מהעצבים סביב המפרקים, חלק מהשרירים וחלק מהגידים. זוהי אותה **נוסיספציה** שהזכרנו קודם לכן.

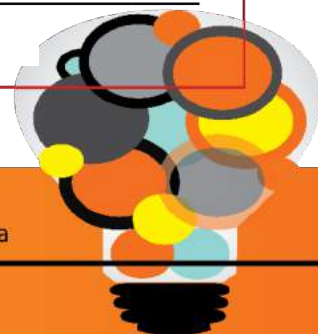
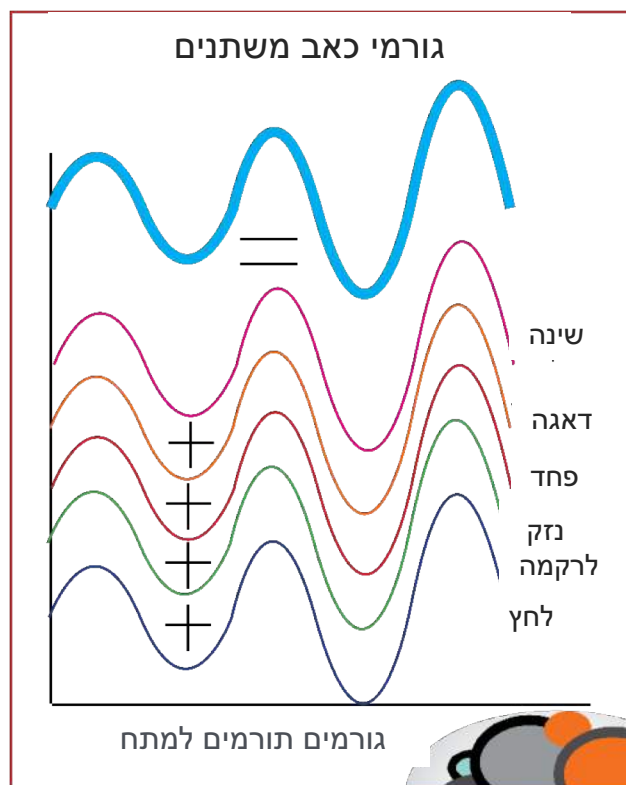
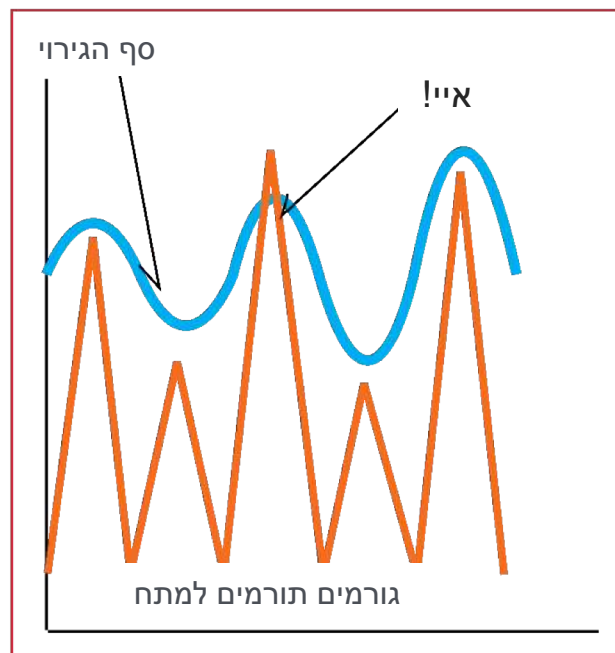
מידע אחר יכול להיות האמונות שלכם על כאב, הפחדים, הדאגות והלחץ הכללי בחיים שלכם. הבעיה היא שאנחנו עשויים לקבל החלטות, שבתחילה נועדו להגן, ועתה יגבירו את הכאב שלנו. זה יכול להיות שריר תפוס, נוקשות או אפילו עלייה ברגישות של העצבים ברקמות האלה.

אז למרות שהמוח שלכם מעורב בכאב זה לא מצב פסיכולוגי בלבד, אלא חלק ממערכת אקולוגית גדולה יותר.

פרק 3: גורמים תורמים לכאב

זה לא הכל בראש שלך

המערכת האקולוגית הרגישה והמגנה שלנו





רגשות וגורמים פסיכולוגיים תפקיד הקטסטרופיזציה והפחד

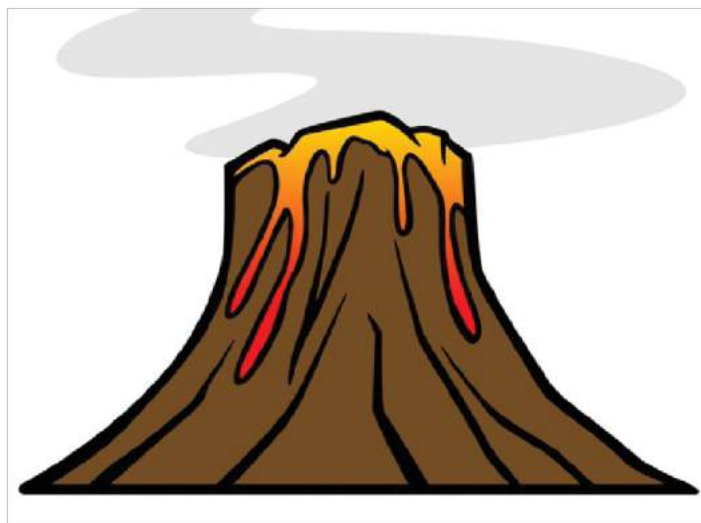
קטסטרופיזציה

"הנטייה להעצים את חשיבות הסכנה של גירוי מכאיב ותחושת חוסר אונים בהקשר לכאב, וחוסר יכולת יחסי למנוע מחשבות שקשורות לכאב, וציפייה לכאב, במהלך או לאחר סיטואציה שגורמת לכאב".

במילים אחרות כאשר אנחנו מפתחים קטסטרופיזציה אנו נוטים לראות את התוצאה הגרועה ביותר של מקרה מסוים ואז אנחנו חוזרים וחושבים ומתעסקים בכאב במחשבותינו כל הזמן. להיות דאוג וחרד לגבי דברים מסוימים זו תגובה נורמאלית שתגן עלינו. אבל במקרה של קטסטרופיזציה אנו דואגים יותר מדי והיא זאת שגורמת לנו לרגישות יתר.

כאשר מנסים להבין מה תורם לכאב שלכם, חשוב שתזכירו לעצמכם שקיום של תחושת כאב מושפע משילוב בין מספר גורמים. יכולה להיות לכם מתיחה של השריר ללא כאב רב, ויכולים להיות לכם מאפיינים אחרים שהופכים אתכם רגישים יותר, אך לא בהכרח תחווי כאב. זה כמו הניסוי במעבדה בו יוצרים הר געש מלאכותי:

חומץ הוא חומר בטוח לכשעצמו וכך גם סודה לשתייה. אבל אם תערבבו בין השניים תקבלו הר געש מבעבע ושוצף.



כאשר אתם שומעים את המטפל שלכם מדבר על מה שנקרא "גורמים פסיכו-סוציאליים", רצוי שתחשבו על יחסי הגומלין שהם יוצרים עם כל מה שקשור אליכם.

שני גורמים פסיכו-סוציאליים ידועים הקשורים לכאב הם "קטסטרופיזציה וקינזיפוביה". כמו הרבה גורמים אחרים גם אלה נורמליים במהותם, הגיוניים שמטרתם להגן עלינו. עם זאת, לאורך הזמן הם כבר לא עוזרים לנו וגורמים לעליה ברגישות המערכת והימצאותה במצב של הגנת יתר.

בואו נבחן את שני הגורמים הללו ומומלץ שתנסו לבדוק האם הם מתקיימים גם אצלכם:

קינזיפוביה היא פחד מתנועה. כאשר יש לכם כאב ואתם זזים, הכאב שלכם עשוי להתעצם. במקרים מסוימים חוסר בתנועה הוא רעיון טוב מכיוון שכאשר יש פציעה, המנוחה עוזרת לנו להחלים. עם זאת, לאחר זמן מה, כאשר הפציעה החלימה או עדיין נמצאת בתהליכי החלמה. תנועה דווקא נחשבת כדבר חיובי ונחוץ. אבל, הפחד מתנועה עדיין קיים וזוהי קינזיפוביה.

כמו קטסטרופיזציה, קינזיפוביה מתחילה כדבר חיובי לחלוטין. אבל לאחר זמן מה, החוסר בתנועה או הפחד מהכאב או מתנועה יכולים להעצים את הרגישות שלנו ויכולים להגביר את אזהרת הכאב שלנו. אנו מגזימים בתגובה שבבסיסה נורמלית. לאחר מכן אנו נקלעים למצב בו המערכת שבגופנו רגישה מדי והכאב עבר את השלב הראשוני בו הוא מועיל ומגונן.

מה אנחנו יכולים לעשות?

1. להכיר בכך שהגורמים הללו (קטסטרופיזציה וקינזיפוביה) מעורבים.
2. בדקו את האמונות שלכם ואת מה שלימדו אתכם לגבי הכאב שלכם. הרבה פעמים קבלתם עצות רעות עם כוונות טובות.
3. שיתוף פעולה עם המטפל שלכם יכול לתרום להתחלת ביצוע תנועות שבעבר דאגתם בגללן. חשיפה מדורגת לאותן תנועות יכולה להוריד את רמת הרגישות והפחד שלכם.
4. הצבת יעדי פעילות קטנים ובניית תחושת הצלחה בתנועות ופעילויות משמעותיות בחיים שלכם יכולים לתרום בהתמודדות עם קטסטרופיזציה. בעיקרו של דבר, אתם צריכים לשכנע את עצמכם שיש תקווה. אתם יכולים להתמודד ואתם הרבה יותר חסינים וחזקים ממה שאתם חושבים.

בפרק IV ישנו מדריך להצבת יעדי פעילות על מנת לעזור לכם בחלק זה.



אסטרטגיות ההתמודדות הלא מועילות שלנו: האם אתם מתמידים או נמנעים?

התמודדות על ידי התמדה

"אין כאב, אין תוצאות"
"כאב זה חולשה שעוזבת את הגוף"
"תחייך ותמשיך הלאה"
"תתעלם מהכאב ותמשיך בכוח"

כל אלה הן אסטרטגיות ומחשבות שקשורות בהתמדה למרות שהכאב מופיע. כפי שהוסבר- אלה אסטרטגיות שיכולות להיות מועילות בשלב הראשון. זה נורמלי לחוות כאב ולפעמים אנו רוצים להמשיך ולעשות דברים שחשובים לנו למרות הכאב. אבל, בגלל שאנו נעשים טובים בהפקת כאב אנו יודעים שיש מקום גם להרפות מעט ולתת לעניינים קצת להירגע.



התמודדות על ידי התמדה בדרך כלל מופיעה כאשר ניתנות עצות לא נכונות. אם יש לכם כאבי ברכיים יתכן ונאמר לכם לכווץ את שרירי הישבן והרגליים או להפנות את הברכיים החוצה בעת הליכה או עמידה. אסטרטגיית התמודדות מסוג זה עשויה להועיל לחלק מהאנשים. אבל אם היא גורמת לכאב ואתם ממשיכים לפעול לפיה, היא עשויה דווקא להיות מקושרת לכאב ואף עשויה לגרום לו. אותו הדבר קורה בגב התחתון. יתכן ונאמר לכם שצריך לכווץ את שרירי הבטן ולהימנע מתנועה. אז בעצם אתם חוזרים ועושים את הדבר שמחמיר את המצב שלכם.

אנשים שמתמודדים ע"י התמדה בד"כ לוקחים דבר טוב (להמשיך לנוע, להיות פעילים), אך מיישמים אותו יותר מדי. כמו עם הרבה דברים אחרים אנחנו רוצים למצוא איזון בין הימנעות (הגנה) להתמדה (חשיפה).

בעבודה עם המטפל שלכם אתם עשויים לגלות דפוס תנועה אשר ממשיך לגרום לכם להיות רגישים ואפילו לא ידעתם על כך.

**אתם יכולים להשתעשע עם כל חיה, אבל תיזהרו
מלעצבן אותה**



התמודדות על ידי הימנעות

הימנעות מכאב או פציעה היא תגובה מועילה ונורמלית כאשר הכאב מתחיל. אם נמתח לכם שריר זה בד"כ רעיון טוב להימנע מפעילויות מאמצות בטווח זמן קצר לאחר הפציעה. כמו הרבה גורמים תורמים אחרים לכאב, הימנעות בבסיסה היא תופעה מועילה, אך כאשר היא מבוצעת זמן ארוך היא עלולה לגרום לכאב חזק יותר או ממושך.

אם אתם חוששים שהרמה של היד מעל הראש או יציאה לטיול יגרמו לכם נזק או לכאב חזק יותר, אז אתם עלולים להימנע מלעשות דברים אלו. בגלל שאתם והגוף שלכם בעלי יכולת הסתגלות, אם תמשיכו להימנע מאותן פעילויות, תתחילו לפחד מהן ותהפכו להיות רגישים להן. בסופו של דבר הפחד וההימנעות מצדכם יכולים להפוך לגורם המפעיל את הכאב, גם אם אתם לא באמת גורמים לעצמכם לנזק.

הימנעות מפעילויות משמעותיות כמו תחביבים או בילוי עם חברים יכולה להגביר את הרגישות שלכם עקב הימנעות ממפגשים חברתיים, מצב רוח ירוד ודריכות יתר. כלומר, אתם לא בוטחים בגוף שלכם שיהיה חזק ועמיד ומרגישים צורך להגן עליו. זכרו מהי מהות הכאב- התפיסה שיש צורך להגן.

האם אתם חושבים שאתם נמנעים מביצוע פעילויות או תנועות מסוימות? אם כן, שאלו את עצמכם את השאלות הבאות:

- א- איזה תנועות גורמות לי לתחושת פחד?
- ב- האם יש תנועות או פעילויות שיגרמו לי נזק או כאב?
- ג- מדוע אני חושב/ת שתנועות אלה גורמות לכאב או מסוכנות?
- ד- מה אני חושב/ת שיקרה אם אתחיל לבצע את אותן תנועות או פעילויות שגורמות לכאב?





הימנעות ביוגרפית מתי אתם כבר לא אתם

מתגעגעים לדברים המשמעותיים בחיים שלכם?

לעיתים קרובות יחד עם ההתמודדות על ידי הימנעות מופיעה תופעה הנקראת "הימנעות ביוגרפית" (biographical suspension). זה אומר שאתם עוצרים את כל החיים שלכם. דברים שנהניתם בעבר לעשות נעלמים מחייכם בגלל הכאב שאתם חווים, הפחד מלהחמיר את הכאב, ורגשות האשם או הבושה בכך שאתם חווים כאב. יתכן ונאמר לכם שאתם חייבים להפסיק לרכב על אופניים, לעבוד בגינה או לרוץ בגלל שאתם תגרמו לגופכם נזק נוסף. אך במקום זאת אתם חיים "בקופסה" שהולכת ומצטמקת ואתם מאבדים את כל הדברים שעושים אתכם מה שאתם באמת.

ביחד עם "ההימנעות הביוגרפית" יכולה להופיע תחושה של בושה או אשמה על כך שאתם כבר לא יכולים להשתתף בפעילויות עם המשפחה או החברים כפי שהייתם רגילים בעבר. לחלופין, יתכן שתחושו שהמשפחה או החברים שלכם לא מבינים את הכאב שאתם מרגישים.

המסר העיקרי בספר זה הוא שניתן וכדאי לבצע בהדרגה את אותן פעילויות החשובות לכם.

אתם לא צריכים שיתקנו אתכם כדי לשוב לעשות את הדברים החשובים לכם.

אחת השאלות העמוקות והחשובות ביותר שאתם יכולים לשאול את עצמכם היא:

"מה הייתי עושה אם הכאב היה מהווה עבורי בעיה פשוטה יותר?"

אומנם אנו אומרים בקלות דעת: "טוב, אז תתחילו לנוע". בחלק מהמקרים זה עד כדי כך פשוט. אבל אצל אחרים ראשית נרצה למצוא את המחסומים שמונעים מהם לחזור ולבצע פעילויות משמעותיות בחיים שלהם. חלק 4 בספר זה מספק כמה אסטרטגיות לשיקום שיכולות לעזור לכם לזהות את המחסומים, ולתכנן חזרה לפעילויות משמעותיות בחיים שלכם. עתה, לאחר שקראתם את הספר הזה מה אתם חושבים שהמחסומים שלכם? האם המחשבות שלכם השתנו לגבי חזרה לפעילות?

רשומים מטה מספר מחסומים נפוצים. האם חלק מהם נשמעים מוכרים לכם?

- כאשר אני מתחיל לבצע פעילויות, יש לי החמרה בכאב למשך כמה ימים
- אני לא יכול לעשות כלום עד שהבעיה בגב/ירך/ברך תיפתר
- נאמר לי שאני צריך לנוח עד שאחלים לגמרי
- זה כואב מדי לעשות דברים עם החברים שלי
- והם לא מבינים אותי.
- אני מפחד לגרום לעצמי יותר נזק ממה שכבר יש לי.



לא בטוחים האם כדאי לבצע פעילות כלשהי? שאלו את עצמכם:

האם הפעילות הזאת תפגע בי?

האם אני "אשלם על זה" אחר כך?





מתי כאב הוא קו מנחה גרוע

אם אתם חווים כאב מזה זמן רב, אז כנראה שהכאב שלכם קשור יותר לרגישות מערכת האזעקה שלכם מאשר פגיעה ברקמה עצמה. כל זאת מקבל משנה תוקף כאשר נראה שהכאב לא פרופורציונלי לכמות העומס שאתם מעמיסים על הגוף שלכם. במקרה כזה ניתן לומר ש "**כאב לא שווה נזק**". הכאב שאתם חשים קשור יותר לרגישות מאשר נזק לרקמה בגוף.

בזמנים כאלה אנו עדיין רוצים להעריך את התנועות הכאובות שלנו ולראות אם יש דרכים בהם ניתן לזוז בצורה שתכאיב פחות, אך חשוב לדעת שזה תקין לחוות מעט כאב. ההבנה ש**כאב לא תמיד שווה נזק** עוזרת לנו להתאים את עצמנו ולהסתגל. הגעה לתחושת אי נוחות קלה וביצוע פעילויות שהן משמעותיות עוזרות לנו להוריד את רמת הרגישות של המערכת. בזמן שאנו נמנעים ומתחילים לפחד מכאב, או חושבים שאנו פוגעים בעצמנו, אנו בעצם מעלים את רמת הרגישות של האזעקה ובסוף אנו עושים פחות מהדברים שהם משמעותיים לנו.

באופן כללי מומלץ לבצע תנועה בה מרגישים כאב קל מספר דקות/חזרות. הצלחה תחשב ככזאת כאשר באותו יום, ויום למחרת לא תחושו החמרה בכאב. כמו בדברים רבים אחרים הכי חשוב למצוא את נקודת האיזון בין הימנעות והתמדה. נקודת האיזון הזו תשתנה לאורך זמן.

שיתוף פעולה עם מטפל מוסמך יכול לעזור לכם להגיע להחלטה- מתי יש להתעקש ולפעול גם כאשר יש כאב ומתי כדאי מעט להרפות. קראו את החלק הקודם בספר זה על התמודדות על ידי הימנעות לעומת התמדה.

פרק 3: גורמים תורמים לכאב

האם כאב שווה נזק?

אם אתם יכולים לענות על השאלה הזאת יהיה לכם הרבה יותר קל להחליט אם כאב צריך להדריך אתכם. בעבר נהגו לייעץ לאנשים להפסיק מיד בפעילות אשר מכאיבה להם, אחרת הם יזיקו לעצמם. לפעמים זו עצה טובה, ולפעמים כדאי להתעלם ממנה לחלוטין. חשיבות עצה זו נקבעת לפי מה שהכאב מנסה "לומר" לכם. בואו נבחן כמה דוגמאות שבהן כאב הוא קו מנחה מעולה, ומתי הוא עלול דווקא להוליך אתכם שולל: **יש לך ספק? דבר עם המטפל שלך!**

מתי להקשיב לכאב



אצל אנשים שלרוב לא חווים כאב ומבצעים פעילות שמכאיבה להם כמו מתיחות המבוצעות לאורך טווח גדול מדי או הרמת משקולות כבדות יותר ממה שרגילים להרים, מומלץ לשים לב לכאב. כאב במקרים כאלה הוא סימן טוב להתראה מפני פוטנציאל לנזק. **כדאי שתבחנו את מה שהכאב מנסה להציג לכם.**

נסו לבצע את התנועה הכאובה, אך נסו לבצע אותן מעט אחרת וראו האם רמת הכאב יורדת. בכאב קל המשיכו בתנועה 3-5 דקות ושימו לב אם הכאב יורד. אנו נקשיב לכאב במקרה שבו הוא מחריף ליותר מאשר תחושת אי נוחות או שהכאב נשאר לאחר הפעילות לכמה ימים. במקרה זה הורידו מעט את העומס האימונים ובהדרגה בנו את הסיבולת שלכם לאותה פעילות.

זכרו, אפילו כאב חדש אינו מעיד בדרך כלל על נזק. זו הסיבה שבגללה אנחנו מעריכים כל סיטואציה בפני עצמה ובודקים אם ניתן להוריד את רמת הכאב ע"י המשך הפעילות. **אם אתם שומעים רעש חזק ומבהיל מהמטבח שלכם, אתם לא תימנעו מכניסה אליו לעולם.** אתם הולכים ובודקים מה קרה. כאב במקרים מסוימים, מהווה סימן לפוטנציאל לנזק, ובמקרים אלה זה בהחלט מועיל להיזהר מעט לתקופה קצרה. אבל זה לא המקרה תמיד.

בואו נבחן כמה דוגמאות שבהן כאב הוא קו מנחה גרוע.





מסוגלות עצמית, סיבולת, והסתגלות

אף אחד לא צריך לתקן אתכם



אתם לא צריכים תיקון

זוהי תפיסה שלעיתים קשה להאמין בה. משמעות תפיסה זו היא שיש לנו יכולת עמידות גבוהה, מנגנוני התמודדות ויכולת מדהימה להסתגל. יכולה להיות לכם שחיקת סחוס או קרע בשריר ללא כאב. אתם יכולים לשבת כל היום ולהקליד במחשב ללא כאב. יכול להיות לכם רגליים באורך שונה, עמוד שדרה עקום ורגליים לא ישרות ללא כאב. חרדה ודיכאון יכולים להיות חלק מהחיים שלכם ובכל זאת לא תחושו כאב. שרירים חלשים ומקוצרים לא חייבים להוביל לנכות וסבל.

עדיין שווה להתייחס לכל אלה. כולם מרכיבים שממלאים את הספל האישי שלכם, אבל הם לא חייבים להשתנות, זה מה שמדהים בבני אדם. לדוגמה, לחץ לא חייב להיות דבר שלילי. זו התגובה ללחץ המובילה אותנו לקשיים ולבעיות. מסוגלות עצמית ובניית סיבולת לכל אותם עומסים, הם הגורמים המאפשרים לנו להסתגל. יתכן ושמעת על הביטוי: "אם אתם רוצים שמישהו תתבצע, תנו אותה לאדם עסוק". זוהי דוגמה מעולה לתגובה חיובית ללחץ.

על ידי תרגול הדרגתי. על ידי שינוי הדרך בה אתם רואים את הגוף שלכם, הכאב שלכם, תוצאות בדיקות ההדמיה שלכם ומה שאתם חושבים שאתם יכולים לעשות, תוכלו לשנות את הסיבולת שלכם. ככל שתתחילו לעשות יותר ותלמדו שזה אפשרי לנוע כך, תתחילו לבנות את המסוגלות העצמית שלכם.

ככל שהמסוגלות העצמית נבנית, ותתחילו לחוות הצלחה, האמונות וההתנהגות שלכם יעזרו לכם להגדיל את הספל ויובילו לשינויים בתכולת הספל שלכם. בדיוק כפי שלעיתים ניתן לראות בכאב כדור שלג מתגלגל עם גורמים שתורמים ליצירת מוגבלות בתפקוד היומיומי, כך ההצלחה והשיקום יכולים לדחוף אתכם קדימה, אל ההצלחה ולהעצים אותה. מסוגלות עצמית היא מקום מעולה להתחיל בו כאשר רוצים להתחיל לגלגל את כדור השלג שנקרא שיקום.



מסוגלות עצמית...

היא אמונה של אדם ביכולתו להצליח בסיטואציה מסוימת או להשלים משימה. אם אתם זוכרים את אנלוגיית הספל לכאב, אז תוכלו לחלק באופן גס את ההתמודדות עם הכאב והפציעה לשתי אפשרויות: אתם יכולים להגדיל את הספל שלכם או להפחית את מספר הגורמים התורמים לרגישות הנמצאים בספל. הבעיה היא שלעיתים זה קשה מאוד להפחית את כל העומסים בחיים.



במקרים אלו, אנו רוצים להגדיל את הספל וללמוד כיצד להתמודד ולהסתגל. מסוגלות עצמית היא דבר שעוזר לנו לבנות ספל גדול יותר.

רמות נמוכות של מסוגלות עצמית קיימות כאשר אתם מרגישים שמישהו צריך לתקן אתכם. או כאשר אתם חושבים שיש ניתוח מיוחד או טיפול שיכול לתקן אתכם, ועד אשר תקבלו אותם – אתם לא באמת יכולים להחלים.

אחת מהמטרות של ספר זה היא לעזור לכם ללמוד על מהות הכאב, לפתח יכולות לניהול הכאב ולתת לכם את הכוח להוביל את השיקום שלכם.

אתם החלק הכי חשוב בשיקום שלכם. המטפל שלכם הוא המעודד והמדריך, ושניכם יכולים לעבוד יחד על מנת למצוא את האסטרטגיה שמתאימה לכם. כל זה מדגיש שוב את המסר העיקרי שאתם לא צריכים שמישהו יתקן אתכם לפני שתהיו מסוגלים לשוב ולבצע פעולות.



כאב הוא מורכב

...כשאתם שואלים את עצמכם מה הוא אורח חיים בריא,
כדאי שתרחיבו את הגדרתכם מעבר לפעילות גופנית ותזונה.
התייחסו גם לבריאות הגופנית וגם לבריאות הרגשית.
התייחסו לאסטרטגיות ההתמודדות שלכם בעבודה. חישוב
על התחביבים החסרים לכם. קחו בחשבון את חיי החברה
ומערכות היחסים שלכם עם החברים והמשפחה.

אחד התחומים המשפיעים על כאב הוא הפן החברתי. בתונו נכללים גורמים תורמים ללחץ בחיים כמו: דאגה למצב הכלכלי, שביעות רצון/תסכול מהעבודה או התמיכה שאתם מקבלים מהמשפחה והחברים. אפילו התרבות שלנו משפיעה על תפיסת הכאב.

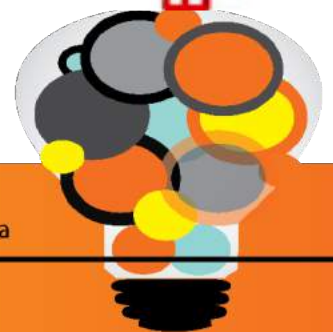
צינו בעמודים הקודמים את תפקיד השינה כחלק מאורח חיים בריא. אבל גורמים אחרים המקושרים לבריאות הכללית שלכם יכולים להשפיע על רמות הכאב. אתם יכולים להיות עסוקים מאוד בעבודה או בתחביבים שלכם עד להזנחת הבריאות שלכם.

בשיתוף פעולה עם הרופא או המטפל שלכם אתם יכולים להעדיף את הפעולות, שלדעתכם תצליחו לבצע בדרך להיות בריאים יותר. לפעמים די בצעדים קטנים כדי לחולל שינויים גדולים אשר מובילים בהמשך לצעדים גדולים יותר.

אתם תרצו לבחור בשינויים החשובים לכם.

מחלות רקע עלולות גם כן להשפיע על הרגישות והכאב שלכם. לדוגמא, תסמונות מטבוליות, מעלות את הסיכון לכאב בעקבות מחלות של הגידים ואפילו לכתף קפואה.

דרך טובה להתייחס לגורמים אלו היא לשאול:

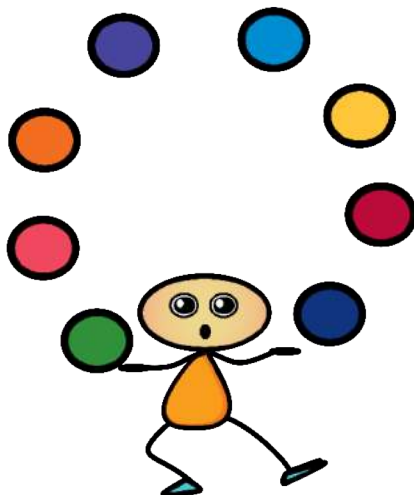




גורמים תורמים מה יכול להיות בספל?

הרגלים תנועתיים

לא מדויק להגיד שלמישהו יש יציבה לא טובה או שהוא זז בצורה לא נכונה. אבל לפעמים אנחנו נופלים לתוך הרגלים תנועתיים שתורמים לרגישות שלנו. יתכן למשל שאתם תכווצו את שרירי הליבה מידי או תטו את הצוואר בצורה מסוימת ואתם לא תתנו למערכת העצבים שלכם להירגע. לפעמים אנחנו צריכים מגוון של תנועות על מנת להפסיק את הגירוי שמוביל להחמרה. תחשבו על זה ככה, אתם חוזרים ועושים את אותן תנועות, והתנועות או היציבה הללו יתכן וגורמים לכם להיות יותר רגישים יותר.



פגיעה או שינוי ברקמה

האם אמרו שיש לכם אוסטאוארטריטיס, שינויים בגיד, או קרע בשריר? הגורמים הללו או דומים להם יכולים גם לתרום לכאב שלכם, או שהם יכולים להיות לא רלוונטיים. בעבודה עם המטפל שלכם תוכלו להעריך את מידת הרלוונטיות של אותם גורמים ברקמות, לכאב שלכם. חישובו האם אותם גורמים רלוונטיים לכאב שלכם. התייחסות לאותם גורמים או ניסיון ולהוריד את הרגישות שנוצרת בגלל גורמים אלה ואחרים יכולים לעזור.

פעילויות בעלות משמעות

כאשר אתם כאובים אתם הרבה פעמים לא עצמכם! אתם מפסיקים לעשות את הדברים החשובים ובעלי משמעות עבורכם. הימנעות מפעילויות, התרחקות חברתית, הפסד ימי עבודה וניתוק קשר עם בני משפחה וחברים יכולים לגרום לכם להיות רגישים יותר. חישובו על כל מה שאתם מפסידים, קחו בחשבון את ההשפעה שיש לזה על הבריאות הרגשית והפיזית שלכם.

ליקויים גופניים

אצל רוב האנשים כוח וגמישות לא רלוונטיים לכאב שלהם. אך לפעמים הם דווקא כן. קחו לדוגמה הרגלים הקשורים לתנועה: בואו נגיד שאתם ממשיכים לנוע בצורה שמחמירה את הכאב שלכם. אבל, כאשר אתם מנסים לזוז בדרך אחרת אתם מוצאים שאתם לא יכולים לעשות את זה. יתכן כי אתם לא יכולים לנוע כי אתם חלשים מדי, יש לכם ליקוי בשיווי משקל או חוסר בגמישות. במקרים כאלו, אנחנו נגיד כי הליקוי הפיזיקלי קשור לכאב כי הוא לא מאפשר לכם להימנע מביצוע התנועה שמחמירה את כאבכם. **אתם ממשיכים לעשות את התנועה שמחמירה את הכאב שלכם.** התייחסות לכך, ביחד עם גורמים תורמים אחרים יכול לעזור עם הכאב.

גורמים רגשיים/ פסיכולוגיים

פחד, קטסטרופיזציה, דיכאון, חרדה, התרכזות בפן השלילי, כעס יכולים כולם לתרום לדרגת הרגישות שלכם.

האם אתם מקבלים עזרה בתחומים אלו?

סגנון חיים, גורמים חברתיים ובריאותיים

באילו מן התחומים בחייכם יכולים להיות בריאים יותר? חישובו על:

- שינה
- לחץ
- שיווי משקל בין עבודה לחיים
- עודף משקל
- בריאות כללית

רמת הרגישות מושפעת ממספר גורמים. חישובו מה אתם יכולים לשנות?

אסטרטגיות התמודדות

האם אתם נמנעים או מתמידים?

נמנעים מפסיקים לעשות דברים שחשובים להם ותנועות מסוימות. הימנעות זו מובילה לעלייה ברגישות.

מתמידים ממשיכים לעשות את הדברים שמחמירים אותם והם לא מוצאים זמן להרגיע את המערכת.

מצאו את שיווי המשקל!

אמונות ומחשבות

למה אתם חושבים שכואב לכם? הרבה מאוד אמונות שגויות על כאב יכולות לתרום לרגישות של מערכת העצבים שלכם. אם אתם מאמינים שתנועה ועומס פיזי לא בריאים לגוף שלכם ועלולים לגרום לפציעה אז סביר להניח כי אתם תמנעו מפעילויות אלו אפילו אם הפעילויות הללו טובות לכם. האמונות שלכם עלולות להוליך לקבלת החלטות לא נכונות על הכאב.



אסטרטגיות שיקום

חלק IV: אסטרטגיות שיקום

מה מופיע?

1. כאב הוא רב ממדי: הספל העולה על גדותיו.
2. גורמים תורמים לכאב: מה יכול להיות בספל.

ביקורת עצמית

1. ביקורת עצמית: מה יש בספל שלכם?
2. ביקורת עצמית: נזק לרקמה?
3. ביקורת עצמית: הרגלים תנועתיים?
4. ביקורת עצמית: ליקויים גופניים?
5. ביקורת עצמית: פעילויות בעלות משמעות.
6. ביקורת עצמית: אורך חיים, גורמים חברתיים ובריאותיים.
7. ביקורת עצמית: דרכי התמודדות – הימנעות או התמדה?
8. ביקורת עצמית: גורמים רגשיים ופסיכולוגיים.
9. ביקורת עצמית: אמונות לגבי הכאב.
10. ביקורת עצמית: סכמו את הגורמים התורמים.

אסטרטגיות שיקום

1. אסטרטגיות שיקום: בנו ספל גדול יותר.
2. אסטרטגיות שיקום: היכן אתם יכולים לשפר את בריאותכם.
3. אסטרטגיות שיקום: חיזרו לפעילויות בעלות משמעות.
4. אסטרטגיות שיקום: התייחסו לגבולות שאתם מציבים לתנועה.
5. אסטרטגיות שיקום: הגיעו לאן שאתם רוצים להגיע.
6. אסטרטגיות שיקום: הצבת מטרות שבועית.
7. אסטרטגיות שיקום: התייחסות לפציעה או לנזק.
8. אסטרטגיות שיקום: התייחסות להרגלים או ליקויים.
9. אסטרטגיות שיקום: תתחילו לזוז!
10. אסטרטגיות שיקום: חיו בריאים ומאושרים עם הכאב.
11. אסטרטגיות שיקום: חשיפה הדרגתית לתנועה.





כאב הוא רב מימדי הספל העולה על גדותיו

נסו לראות את הכאב כהצפה של הספל. הרבה דברים יכולים לתרום למה שיש בספל. יכול להיות שמוטל עליכם לחץ מכאני, פיזי, חברתי ורגשי ועדיין שלא יהיה לכם כאב. אבל, בשלב כלשהו בחיים יש התעצמות של אחד מהגורמים או הוספה של גורם עומס נוסף הגורם למים לגלוש מהספל, ובשלב זה אתם תחוו כאב. במקרים רבים לבני אדם יהיו כאבים עם שינוי רמת הלחץ בחיים שלהם. זה חוסר היכולת להתרגל ללחצים חדשים בחיים ולא דווקא כמות הלחצים בחיים. כאב מופיע כאשר אנחנו נכשלים ביכולת להתמודד ולהתאים את עצמנו לכל הגורמים שמעמיסים עלינו בחיים. זה לא הלחץ עצמו, זה חוסר היכולת להתמודד אתו. אנחנו צריכים לשמור על הספל שלא יעלה על גדותיו.

אפשרויות רבות לשינוי

האופי הרב ממדי של הכאב מאפשר לנו אפשרויות רבות להתערב על מנת לעזור בכאב. אתם יכולים להפחית את השפעת אחד הגורמים התורמים העיקריים או להתמודד עם כמה מהם במקביל. אפשר גם **להגדיל את הספל**. זה אומר שעם הזמן אתם יכולים להיות חסינים יותר או לבנות לכם אסטרטגיות שיאפשרו לכם להסתגל לעומסים השונים בחיים. רוב האנשים לא יכולים לרוץ מרתון היום. אבל אנשים יכולים לאט לבנות בהדרגתיות את הסיבולת שלהם לריצה ולעשות זאת. שיקום מכאב והתמודדות זה בדיוק אותו הדבר. אתם יכולים להוריד את העומסים בחיים אבל אתם יכולים גם לבנות חסינות לעומסים האלו.

מה טוב כל כך בכל הגורמים והמורכבות הזו?

אתם יכולים להתמודד עם כל הגורמים האלה. אתם יכולים לעבוד ולהתמודד עם אלו שחשובים לכם אבל יש סבירות נמוכה שיש אחד שאתם **חייבים** לשנות בכדי לצאת מכאב. לעיתים קרובות, על מנת לגרום לשינוי גדול מספיק להשפיע על גורם אחד או שניים. בנוסף, להבין כמה הגורמים הללו משפיעים יכול גם כן להועיל לכם.



כאשר כאב מתמשך, הקשר שלו לנזק ברקמה פחות דרמטית והוא מתחיל להתקשר לדברים אחרים או קשור למשהו ספציפי הגורם לכם להיות יותר רגישים. זכרו, כאב הוא דבר נורמלי אבל כאשר הוא מתמשך אנחנו נעשים טובים בלייצר אותו. בצורה מסוימת יש לנו מערכת שהיא רגישה ומגנה עלינו מדי. זה נעשה קל יותר להפיק את הכאב ודברים רבים בחיים שלנו יכולים לתרום לכך.

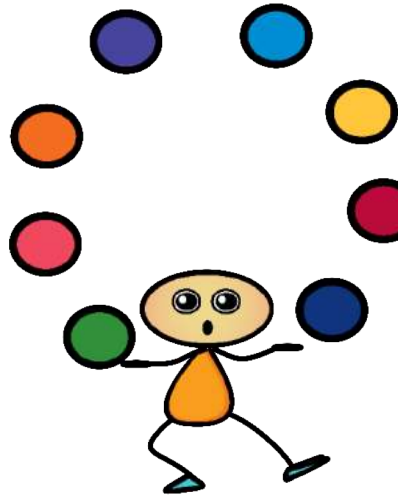
זה לא רק השרירים, הגידים והמפרקים (למרות שלפעמים הם חשובים). זה הכול בחיים שלנו. לדוגמה, גם שחקני כדורגל גדולים וחזקים נוטים להיפצע יותר כאשר מוטל עליהם עומס גופני/מכאני רב. לזה רוב האנשים יצפו. אבל, יש להם הרבה יותר פציעות גם בגלל שמוטל עליהם עומס פסיכולוגי רב. רקדנים נוטים יותר להיפצע כאשר הם ישנים פחות טוב או כאשר הם יותר כעוסים או עצבניים.





הרגלים תנועתיים

זה לא נכון להגיד שלמישהו יש יציבה לא טובה או שהוא זז בצורה לא נכונה. אבל לפעמים אנחנו נופלים לתוך הרגלים של תנועה שתורמים לרגישות שלנו. יתכן למשל שאתם תכווצו את שרירי הליבה מידי או תטו את הצוואר בצורה מסוימת ואתם לא תתנו למערכת העצבים שלכם להירגע. לפעמים אנחנו צריכים מגוון של תנועות על מנת להפסיק לגרות את מערכת העצבים. תחשבו על זה ככה, אתם חוזרים ועושים את אותן תנועות והתנועות הללו או היציבה הזו יתכן וגורמת לכם להיות יותר רגישים.



פגיעה או שינוי ברקמה

האם אמרו לכם שיש לכם אוסטאוארטריטיס, שינויים בגיד, או קרע בשריר? הגורמים האלה או דומים להם, יכולים לתרום לכאב שלכם, או שהם יכולים להיות לא רלוונטיים. בעבודה עם המטפל אתם יכולים להעריך את התרומה שלהם.

בדקו אם מרכיב הרקמה הוא רלוונטי לכאב שלכם. להתייחס לרקמה והורדת הרגישות שלה יכולים לעזור ביחד עם התבוננות בכל שאר הדברים היכולים לגרום לכם לרגישות

פעילויות בעלות משמעות

כאשר אתם כאובים אתם הרבה פעמים לא עצמכם! אתם מפסיקים לעשות את הדברים שהם חשובים ובעלי משמעות לכם. הימנעות מפעילויות, התרחקות חברתית, הפסד ימי עבודה וניתוק קשר עם בני משפחה וחברים יכול לגרום לכם להיות רגישים יותר. חישבו על כל מה שאתם מפסידים, קחו בחשבון את ההשפעה שיש לזה על הבריאות הרגשית והפיזית שלכם.

ליקויים גופניים

אצל רוב האנשים כוח וגמישות לא רלוונטיים לכאב שלהם. אבל לפעמים הם עלולים להיות. קחו לדוגמה הרגלים הקשורים לתנועה. בואו נגיד שאתם ממשיכים לנוע בצורה שמחמירה לכם את הכאב. אבל כאשר אתם מנסים לזוז בדרך אחרת אתם מוצאים שאתם לא יכולים לעשות את זה. יתכן כי אתם לא יכולים לעשות זאת כי אתם חלשים מידי, חסר לכם שיווי משקל או גמישות. במקרים כאלו, אנחנו נגיד כי הליקוי הפיזיקלי קשור לכאב כי הוא לא מאפשר לכם להימנע מביצוע את התנועה שמחמירה את כאבכם. **אתם ממשיכים לעשות את הדברים שמציקים לכם.** התייחסות לכך, ביחד עם גורמים תורמים אחרים יכול לעזור עם הכאב.

אמונות ומחשבות

למה אתם חושבים שכואב לכם? אמונות שגויות על כאב יכולות לתרום לרגישות של מערכת העצבים שלכם. אם אתם מאמינים שתנועה והרמה הם לא בריאים לגוף שלכם ועלולים לגרום לפציעה, אז סביר להניח שתמנעו מפעילויות אלו אפילו אם הפעילויות הללו טובות לכם האמונות שלכם עלולות להוליך לקבלת החלטות לא נכונות בשיקום שלכם.

אסטרטגיות התמודדות

האם אתם נמנעים או מתמידים?
נמנעים מפסיקים לעשות דברים שחשובים להם ותנועות מסוימות וההימנעות הזו מובילה לעלייה ברגישות.
מתמידים ממשיכים לעשות את הדברים שמחמירים אותם והם לא מוצאים זמן להרגיע את המערכת.

מצאו את שיווי המשקל!

סגנון חיים, גורמים חברתיים ובריאותיים

אילו מן התחומים בחיים יכולים להיות בריאים יותר? חישבו על:
- שינה
- לחץ
- שיווי משקל בין עבודה לחיים
- עודף משקל
- בריאות כללית

רמת הרגישות מושפעת ממספר גורמים. חישבו על מה אתם יכולים לשנות?

גורמים רגשיים/ פסיכולוגיים

פחד, קטסטרופיזציה, דיכאון חרדה, התרכזות בשלילי, כעס יכולים כולם לתרום לדרגת הרגישות שלכם.

האם אתם מקבלים עזרה בתחומים אלו?





ביקורת עצמית: מה יש לך בספל?

לפני שתשאלו שאלות ספציפיות לגבי מה שקראתם עד כה, רשמו כמה גורמים תורמים לכאב שלכם. לאחר שעברתם על השאלות והחלקים השונים בנושא הגורמים התורמים לכאב הרגישו חופשי להוסיף אחרים משלכם

עכשיו התרכזנו בגורמים התורמים לרגישות שלכם. אבל מה עם הדברים החיוביים? מה הם הדברים הגורמים לספל שלכם להיות גדול יותר? מה הדברים שעוזרים לכם? מה אתם חושבים שתוכלו לעשות על מנת להגדיל את הספל?



***טיפ: זה יכול לעזור אם תרשום/י בכל יום שלושה דברים המעידים על הכוח שלך או דברים שאת/ה גאה בהם?**



ביקורת עצמית: פגיעה או שינוי ברקמה

רשמו מטה פציעות או בעיות ברקמת הגוף שלכם שאתם מאמינים שמשפיעים על הכאב שלכם. לדוגמא: "החלק החיצוני של הירך שלי כואב ונאמר לי שיש לי דלקת בגידי השרירים שבאזור הירך".

בהתחשב בדברים שקראת וכמה עקרונות מרכזיים שהוסברו לגבי כאבים מה אתם חושבים שניתן לעשות?

האם מדובר במקרה שבו אתם אמורים לנוח או האם אתם זקוקים לעומס בכדי לגרום לגופכם להסתגל ולהוריד את הרגישות שלכם?

האם גורם זה (הפציעה או בעיה ברקמת הגוף שציינתם בסעיף הראשון) יכול להיות, אך לא חייב להיות, הגורם היחידי לכאב שלך? האם לדעתכם ישנם גורמים נוספים התורמים לרגישות שלכם?



סמנו ב- V בריבוע אם לדעתכם
זה יכול להיות גורם תורם





ביקורת עצמית: הרגלים תנועתיים

האם ייתכן שישנם הרגלים תנועתיים המשאירים אתכם רגישים?
לדוגמא: דן ממשיך לקבע את עמוד השדרה שלו ולעצור את הנשימה שלו כאשר הוא מרים דברים, יושב או זז, למרות שבדרך כלל הוא מרגיש טוב יותר כאשר הוא רגוע, מתנועע בצורה מרושלת, לא מקובע ולא חושב על הגב שלו כל היום.

רשמו כמה מהתנועות שמחמירות את הכאב שלכם.

האם אתם חושבים שאתם ממשיכים לבצע את התנועות הללו מבלי להיות מודעים לכך?

האם אתם חושבים שאתם ממשיכים לבצע פעולות מסוימות רק מכיוון שכך נאמר לכם (לדוגמא: "צריך לשבת ישר וזקוף בשביל הכאב צוואר שלך")?

זכרו, ישנן לעיתים ציפיות והן לא תמיד רלוונטיות.
למרות שאנחנו רוצים למצוא דרכים כואבות פחות לזוז, זה לא תמיד הכרחי או אפשרי. לפעמים זה לא רלוונטי ויש להיות זהירים ומודעים לעובדה שיתכן ולא ניתן יהיה לנוע ללא כאב. כי..... יתכן ותנועה שכזו לא קיימת. במקום זאת, אנחנו נחפש גורמים אחרים התורמים לרגישות שלכם או שנבנה את הסיבולת שלכם לעומסים ואז תוכלו לשבת, לעמוד, וללכת בכל צורה שתמצאו.



סמנו ב- V בריבוע אם לדעתכם
זה יכול להיות גורם תורם





האם יש לכם ליקויים גופניים שיש לטפל בהם על מנת להוריד את רמת הרגישות?
לדוגמא: לשרה יש כאבי ברכיים, אך היא צריכה לכופף את ברכיה לעיתים קרובות. היא מצאה שהיא מרגישה הרבה יותר טוב כאשר הברכיים שלה יכולות לעבור את הבהונות בזמן סקוואט, אך קשה לה לעשות זאת, משום שקרסוליה לא גמישים.
זוהי דוגמה שבה "ליקוי" בטווח התנועה של הקרסול אינו מאפשר לשרה לבצע תנועה באופן שבו היא תרגיש טוב יותר.
פיזיותרפיסטים טובים במציאת אותם ליקויים. עבדו איתם על מנת לקבוע אם "הליקוי" רלוונטי לכאב שלכם. זכרו, לפעמים עצם הניסיון לכשעצמו לטפל בליקוי מסייע בכאב!



**סמנו ב- V בריבוע אם לדעתכם
זה יכול להיות גורם תורם**





ביקורת עצמית: פעילויות בעלות משמעות

אילו פעילויות ביצעתם לפני שהיה לכם כאב, אשר אתם כבר לא עושים היום, והייתם רוצים לחזור לעשות?



האם אתם מוצאים את עצמכם נמנעים מפעילויות רבות שמהם נהנית בעבר?

האם אתם מוצאים שהימנעות מחלק מהפעילויות שמהם נהניתם בעבר עשויה להיות הגורם התורם לכאב שלכם, לבריאות הכללית או להנאה בחיים שלכם?



סמנו ב- V בריבוע אם לדעתכם
זה יכול להיות גורם תורם





ביקורת עצמית: אורך חיים, גורמים חברתיים ובריאותיים

איך השינה שלכם? כמה זמן אתם ישנים? מה איכות השינה שלכם?

האם הכאב שלכם מחמיר כאשר אתם ישנים פחות טוב?



האם אתם ישנים ומתעוררים בשעות קבועות?

האם אתם שותים משקה המכיל קפאין בשעות הערב?

האם אתם מתאמנים או צופים במסכים בהירים (טלפונים סלולריים לדוגמה) ממש לפני השינה?

האם היו לכם שינויים גדולים ברמת המתח שאתם חווים (על רקע תעסוקתי, חברתי, משפחתי, רגשי)? אם כן, מה קרה?

האם יש לכם אבחנות רפואיות נוספות? האם מסייעים לכם בהתמודדות איתם?



סמנו ב- V בריבוע אם לדעתכם
זה יכול להיות גורם תורם

פרק 4 : אסטרטגיות שיקום





ביקורת עצמית: התמודדות: הימנעות או התמדה?

האם אתם מוצאים את עצמכם נמנעים מביצוע תנועות כאובות?

האם אתם חוששים שהפעילות שתבצעו תפגע בכם?

האם אתם מרגישים שהכאב אומר לכם שקיימת פגיעה ברקמה ושאתם חייבים להפסיק את הפעולה שאתם מבצעים?

האם אתם ממשיכים בפעילות גם כשהכאב מתגבר?

האם אתם חושבים שצריך להתעלם מהכאב ושאתם תנסו חזק מספיק הכאב יעלם?



סמנו ב- V בריבוע אם לדעתכם
זה יכול להיות גורם תורם





ביקורת עצמית: גורמים רגשיים ופסיכולוגיים

האם אתם מתמודדים עם חרדה או מדיכאון?

אם כן, האם זה מטופל? אם לא, האם אתם חושבים שאתם זקוקים לעזרה בנושא?

האם פחד מתנועה שולט במחשבות שלכם או משפיע על מה שאתם עושים?

האם אתם חוששים שתפגעו בעצמכם אם תבצעו פעולה מסויימת?

האם אתם חושבים שמידת כאב בהכרח מעידה על חומרת הנזק ושאיתם חייבים להפסיק את מה שאתם עושים?

כמה סביר לדעתכם שאתם תוכלו להתאושש ולחיות הרבה פחות כאב?



סמנו ב- V בריבוע אם לדעתכם
זה יכול להיות גורם תורם





ביקורת עצמית: אמונות לגבי כאב

ייתכן שתמצאו להקדיש זמן ולעבור שוב על פרק זה ועל הגורמים התורמים לכאב. בפרק זה בחנו הרבה תפיסות מוטעות לגבי כאב. התייחסות מחודשת לתפיסות מוטעות אלו היא חלק חשוב מההחלמה, מכיוון שכאב מושפע מגורמים נוספים מאשר פגיעה ברקמה בלבד. קחו לדוגמה את האשליה האופטית משמאל. בתמונה העליונה תראו שני קווים בעלי אורך זהה. בתמונה התחתונה, יש לנו שני קווים עם תוספת של החצים. בשני המקרים הקווים באותו האורך אבל עכשיו הם נראים אחרת. אנחנו רוצים שתחשבו בצורה אחרת על הכאב שלכם. התייחסות לקיום אמונות מוטעות שכאלה היא הצעד הראשון.

רשמו מטה חלק מהאמונות המוטעות שלכם לגבי כאב. אתם יכולים לציין גם כיצד שינוי האמונות הללו יכול לסייע לכם בהחלמה.
לדוגמה:

יאיר האמין שחוליות הגב התחתון שלו מנוונות, ולכן חלשות ופגיעות. זה גרם לו להפסיק לשחק כדורגל, להתחיל לכווץ בחוזקה את שרירי הליבה שלו באופן קבוע וגרם לו לדאוג לגבי עתיד הגב שלו.



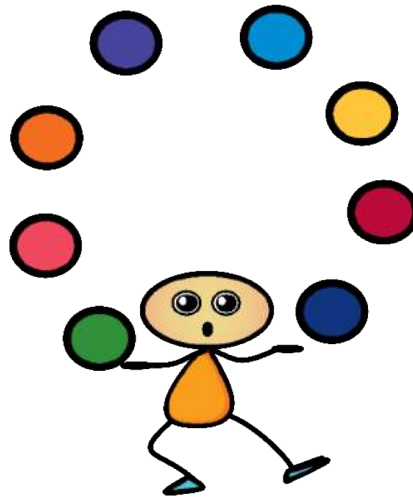
סמנו ב- V בריבוע אם לדעתכם
זה יכול להיות גורם תורם





הרגלים תנועתיים

פגיעה או שינוי ברקמה



פעילויות בעלות משמעות

ליקויים גופניים

אמונות לגבי הכאב

התמודדות: הימנעות
או התמדה?

סגנון חיים, גורמים
חברתיים ובריאותיים

גורמים
רגשיים/פסיכולוגיים





אסטרטגיות שיקום: בניית ספל גדול יותר!

בחלק ה- III ניסינו למצוא גורמים תורמים לרגישות שלכם. עתה אתם יכולים, ביחד עם המטפל שלכם, לתכנן את הדרך הטובה ביותר כיצד להתייחס ולטפל בהם. ספר זה הוא התחלה. הוא נועד לאפשר לכם ללמוד על כאב ולשנות את הדרך בה אתם רואים כאב ופציעות. זה יכול לתרום לשינוי אמונות שגויות לגבי כאב אשר יתחיל את תהליך הורדת הרגישות.

אנחנו גם רוצים לבנות לכם ספל גדול יותר. אנחנו יכולים לקבל ספל גדול בשתי דרכים:

1. בניית הסיבולת שלכם לעומסים.
2. להתייחס, להבין או לשנות את הגורמים התורמים שיש לך בספל.

לאחר קריאת הספר מה הם הדברים שאתם חושבים שאתם יכולים לעשות כדי לשפר את הסיבולת שלכם לעומסים?

האם לאחר קריאת הספר ומענה על השאלות, שינית את דעתך לגבי כאב והדרכים לעזור לעצמך? האם יש דברים שכעת אתם יכולים לעשות אחרת?





אסטרטגיות שיקום: איך ניתן להיות בריאים יותר?

למרבה המזל, חלק מהדברים אשר מגדילים את הספל ומשפרים את הסיבולת שלנו לעומסים, גם כן משנים את הגורמים התורמים לכאב.

דברים כמו:

- אימון או פעילות גופנית.
- חזרה לתחביבים אישיים או פעילויות בעלות משמעות עבורכם.
- פנייה לאנשי מקצוע לגבי התמודדות עם לחץ.
- בניית לוח זמנים קבוע לשינה.
- לאפשר לגוף שלכם לבצע, לנוע ולחקור תנועה. תנועה צריכה להתבצע ללא פחד, אנחנו מתוכננים לנוע.
- שינויים בהרגלי התזונה.
- כמעט כל דבר שעושה אתכם שמחים יותר.
- התמקדות בהצלחה.

רשמו מטה דברים שאתם חושבים שאתם יכולים או רוצים להתחיל לעשות כדי להיות בריאים יותר. מה צריך להתרחש כדי שדברים אלו יתרחשו?

בדפים הבאים יתואר מדריך להצבת יעדים, שיעזור לך להתחיל לבצע פעילויות המשמעותיות לך





אסטרטגיות שיקום: חזרה לביצוע פעילויות משמעותיות

מה הייתם עושה אם הכאב היה מהווה עבורכם בעיה פשוטה יותר?

מטרת האסטרטגיה הזאת היא למצוא פעילויות שחשובות לכם. כאב לא מחייב אתכם להפסיק לבצע פעילויות בחייכם. זכרו: כאב מתמשך אומר שיש לכם מערכת אזעקה פעילה יתר על המידה וכל זה קשור הרבה פחות לנזק והרבה יותר לצורך בהגנה. הבעיה היא שאנו מגנים על עצמנו יתר על המידה. אנו צריכים לשכנע אתכם, את הגוף והמוח שלכם שאתם לא צריכים את אותה תגובת הגנה יותר. אין שום דבר בכם שצריך תיקון ע"מ שתתחילו לבצע פעילויות.

העשייה עצמה היא פעולת התיקון

דוגמא:

למירי יש כאב גב במשך 6 שנים. הכאב התחיל באביב כאשר היא התכופפה בעת עבודת גינון בגינתה והיא החלה להרגיש בכאב קל.

הכאב הלך והתגבר וצילומי הרנטגן שהרופא הזמין, הראו שינויים ניווניים ובלט דיסק. מירי הייתה בת 47 באותו הזמן, והיא לא ידעה שאותם שינויים הם די נורמליים וכנראה יש לה אותם כבר כמה עשורים. מירי הפסיקה לבצע את אימוני הכושר שלה, את עבודת הגינון בגינה והחלה להרגיש שהגב שלה ממש מתפרק לגורמים. נאמר לה שהשרירים סביב האגן שלה "לא עובדים", שרירי הירך שלה "מקוצרים", ושרירי הליבה שלה "חלשים", ועד שהיא לא תתקן את כל אותם דברים היא לא תוכל לבצע עבודות בגינה שלה.

הבעיה עם כל זה היא..... שכל זה לא נכון. אומנם יש לה את כל הדברים הנ"ל אבל הם לא רלוונטיים לכאב שלה. גינון הגינה הוא אחד הדברים שיכולים לעזור למירי. זה מאוד משמעותי בשבילה: תנועות טובה לעמוד השדרה שלה, ועבודה בגינה לא יכולה לפגוע בעמוד השדרה שלה. לאחר קריאה בספר הזה, אתם יכולים לדעת שחולשה, קיצור, חוסר יציבות ודברים דומים נוספים לא בהכרח קשורים לכאב. צילומי רנטגן, חוץ ממקרים של שברים, לא ממש מועילים.... חוץ מ-ממש להבהיל אתכם. דבר אחד שיעזור למירי זה להתחיל לטפל בגינה שלה או לעשות כל דבר שיהפוך אותה לבריאה יותר ושמחה יותר. הטריק הוא להתחיל בצורה הדרגתית. הגוף שלכם ומערכת הגנת הכאב שלכם כבר יסתגלו בהתאם. החמרה בכאב עלולה לקרות אבל זה רק אומר שיש לכם רגישות מסוימת. אתם ומירי יכולים לחזור בהדרגה לבצע פעילויות.

רשמו מטה חלק מהפעילויות שהייתם רוצים לחזור לעשות





אסטרטגיות שיקום: התמודדות עם מחסומים לפעילויות

בעמוד הקודם רשמתם את הפעילויות שאתם רוצים לחזור לעשות. פעילויות שהתגעגעתם אליהם. פעילויות שאתם חושבים שיתכן ויעזרו לתהליך ההחלמה שלכם.

אבל מה מונע מכם להתקדם? בעמוד זה, רשמו חלק מהדאגות והחששות שלכם. מה המחשבות שלכם אודות חזרה לביצוע אותן פעילויות. להיות מודאג זה נורמלי. זהו שלב טוב להתחיל להעלות את אותן חששות עם המטפל שלכם.

אם אתם מזהים פעילויות שאתם מעוניינים לחזור לעשות, אתם יכולים לקבוע אם אתם אכן מוכנים ע"י שאילת 2 שאלות את עצמכם:

1. האם אני אפגע בעצמי אם אבצע את אותן פעילויות?
2. האם "אשלם על זה אח"כ" אם אבצע את אותן פעילויות?

כעת, רשמי/ מה את/ה חושב/ת שצריך להתרחש על מנת שתוכלו לבצע את אותן פעילויות או דברים שעוצרים מבעדכם להתקדם? מה הדאגות והחששות שלכם? איך ניתן לפתור אותן?

זהו חלק חשוב שכדאי לשתף בו את המטפלים שלכם. הם יוכלו לשנות ולהתאים לכם תרגילים או אימון על מנת להכין אתכם בהדרגתיות לפעילויות או שיתכן ואתם תמצאו דרך לחזור לפעילות עם הידע החדש שרכשתם.





אסטרטגיות שיקום: להגיע להיכן שאתם רוצים להגיע

זיהיתם פעילויות שהייתם רוצים לחזור לעשות. בעמוד זה רשמו בעמודה הימנית מה אתם חושבים שאתם מסוגלים לעשות כיום או מה עשיתם בשבוע האחרון. לאחר מכן רשמו בעמודה השמאלית מה הייתם רוצים לעשות בעוד 3 חודשים.

איפה תרצו להיות?

איפה אתם היום?





אסטרטגיות שיקום: הצבת מטרות שבועית

רשמו את ההישגים היומיים או השבועיים שלכם

רשמו את המטרות היומיות/שבועיות שלכם (מה וכמה)
לדוגמא:

1. 10 דקות הליכה לאחר ארוחת ערב
2. לצאת לבית קפה עם בן/ת הזוג פעמיים בשבוע

הדפיסו והשתמשו שוב במידת הצורך, עקבו אחר ההתקדמות שלכם





אסטרטגיות שיקום: התייחסות לפציעה או נזק

האם אמרו לכם שרקמה ספציפית תורמת לכאב שלך? למשל שינויים בגידים או רגישות של הברך (לדוגמא אוסתאו-ארטריטיס). גורמים תורמים גופניים כאלה בדרך כלל דורשים טיפול פיזי. כלומר, תרגילים או פעילות גופנית בדרך כלל מועילים מאוד. כל זה יהיה בנוסף להתייחסות לכל דברים התורמים לרגישות. זכרו, יכול להיות גורם גופני לכאב, אבל הוא יוצצם על ידי הגורמים האחרים בחיך.

נסו להתייחס לכל דבר: לדברים הכי חשובים לכם או אלה העשויים להיות הכי רלוונטיים.

מה אתם יכולים לעשות כדי להתייחס לאותם גורמים גופניים הקשורים לכאב והתפקוד שלכם? מה המטפל שלכם ממליך?





אסטרטגיות שיקום: התייחסות להרגלים וליקויים

האם ישנם הרגלים תנועתיים רלוונטיים לכאב שלכם? האם אתם או המטפל שלכם זיהיתם תנועות המפריעות לכם ואתם ממשיכים לבצע? האם מצאתם דרכים חדשות לנוע (אסטרטגיות תנועה חדשות) אשר עוזרות לכם עם הכאב?

מה הם ההרגלים התנועתיים שלכם? מה הן אסטרטגיות התנועה החדשות ששיניתם על מנת לטפל בהם?

רשמו אותן למטה, ניתן גם לצייר תמונה או לבקש מהמטפל שלכם שיצייר לכם ציור עם הנחיות.

****שיתוף פעולה עם המטפל היא דרך מצוינת למצוא את ליקויים רלוונטיים וללמוד דרכים חדשות לנוע****





למה דווקא פעילות גופנית?

בטח כבר שמעתם עליה הכל, אבל לפעילות גופנית יש יתרונות בריאותיים רבים: ללב, ריאות, עצמות, מניעת סרטן, חוזק מנטלי וכו'. יותר מזה, לכל דבר שתעלו על דעתכם פעילות גופנית עוזרת. אבל ההתחלה יכולה להיות מעט מלחיצה. אתם לא חייבים להיכנס לבגד גוף או לבצע תרגילים מגוחכים שלא תרגלתם מאז שהייתם בתיכון.

פעילות גופנית היא יותר מסתם "אימון"

פעילות גופנית יכולה להיות כמעט כל דבר שאתם אוהבים לעשות, כל עוד אתם מתאמצים מעט יותר מאשר אתם בדרך כלל עושים. הליכה בים, עבודה בגינה או משחק עם הילדים שלכם - כולם יכולים להיחשב כפעילות גופנית.

התרגיל החשוב ביותר אותו אתם יכולים לבצע הוא זה שאכן תבצעו

פעילות גופנית יכולה לעזור עם כאב

לעיתים רחוקות מאוד בני אדם סובלים מכאב בגלל שהם לא בכושר או חלשים. עם זאת, פעילות גופנית עוזרת עם כאב בגלל סיבות אחרות. עצם העלאת הדופק יכולה לתרום בהקלה ברמת הכאב. בנוסף, אימון התנגדות יכול לתרום לשיפור כאב בטווח הארוך. **פעילות גופנית היא אחד הדברים שמגדילים את הספל.** היא מורידה את רמת הרגישות ומשפרת את הסיבולת שלכם לעומסים. כאשר משלבים פעילות גופנית ומידע על כאב, שינוי הרגלים, חזרה לפעילויות בעלות משמעות, ושינוי דרכי החשיבה והאמונות שלכם, כל אלה עוזרים להחזיר את חייכם למסלולם ולהשתחרר מהכאב.

פעילות גופנית אפילו יכולה להפחית את כמות הכימיקלים המגבירים את הרגישות במצבים כמו אוסתא-ארטריטיס. זכרו, אנחנו יכולים להסתגל לעומסים. פעילות גופנית יכולה גם להיחשב כעומס.

איך להתחיל?



1. מצאו פעילות שאתם רוצים לעשות.
2. קבלו אישור רפואי מהרופא שאתם כשירים להתחיל פעילות.
3. התייעצו עם המטפל שלכם על מנת לבחור את מינון הפעילות שאתם חושבים שאתם יכולים לבצע היום, בלי לגרום לנזק או החמרה.
4. אתם יכולים להשתמש בדף המטרות השבועיות (עמ' 65) על מנת לעקוב אחר ההתקדמות שלכם.

טיפים והצעות

1. לבצע 1-2 דקות הליכה, סקוואטים או שימוש במדרגות כל שעה- בהחלט נחשב כפעילות גופנית.
2. הצטרפו לקבוצת כושר באזור מגוריכם.
3. אין פעילות שהיא מחוץ לתחום. הרגישו חופשי להתנסות בדברים חדשים ובדקו כיצד אתם מגיבים אליהם.





כאב הוא תופעה מוזרה ומושפעת ממספר גורמים. במילה אחת, כאב הוא מסובך. אנחנו חייבים לקבל שלרבים מאתנו יהיה כאב במהלך החיים. חיפוש אחר חיים ללא כאב היא משימה בלתי אפשרית. למשל, אם אתם מתאמנים באופן סדיר, זה סביר שהקרוסוליים והברכיים שלכם ירגישו נוקשים וכאובים ביום שלמחרת. אם יש לכם שחיקת סחוס בירך אז זה בסדר ונורמלי לחלוטין שיהיו לכם קליקים וחוסר נוחות לאחר שלא זזתם הרבה זמן. לרוב האנשים יש כאב מידי פעם, ולהרבה אנשים יש כאב ברמה נמוכה כל הזמן.

לרבים מאתנו, היעד הוא להגיע לשינוי.

יותר מאשר הרצון שהכאב יעלם לתמיד, עדיף שנתמקד במה שאנחנו יכולים לעשות ויגרום לנו להיות בריאים ושמחים. יתכן שהכאב עדיין יהיה קיים, אבל זה לא אומר שהוא חייב לעצור אתכם מלעשות דברים חשובים ומשמעותיים לכם.

בתחילת הפרק הזה של "טכניקות שיקום" שרטטנו בקווים כלליים גישה להצבת יעדים שכוללת חזרה לביצוע פעילויות המשמעותיות לכם. אומנם גישה זו יכולה לעזור בהורדת רמת הכאב, אך אפשר לראות בה כמטרה בפני עצמה: הדבר החשוב הוא לחזור להיות פעיל ולחיות.

זה לא שהכאב לא רלוונטי. רמת הכאב עדיין יכולה לרדת אבל אנו נמקד את תשומת הלב שלנו במה שאתם יכולים ורוצים לעשות.

לכן, בכל הצבת יעדים ומעקב אחר ההתקדמות אנו לא מודדים את רמת הכאב. תשומת הלב צריכה להתמקד ברמת הפעילות.

בנוסף, אנו צריכים להבין שלעיתים תיתכן החמרה ברמת כאב. זה נורמלי כחלק מתהליך ההחלמה והחזרה לחיים איכותיים. אנו לא צריכים לצפות שאף פעם לא תהיה החמרה ברמת הכאב. במקום זאת אתם יכולים לנהל את אותה החמרה ולהמשיך לעשות את הדברים החשובים לכם.

לחומר עיוני נוסף בנושא ניתן להיכנס לאתר:

www.healthskills.wordpress.com

או לחפש:

The Progressive Goal Attainment Program



מה הייתם עושים אחרת אם הכאב לא היה מהווה מכשול בעבורכם?



אסטרטגיות שיקום: חשיפה מדורגת לתנועה

אם אתם מפחדים מג'וקים, זה יהיה בלתי אפשרי להימנע מהם לנצח. הימנעות מהם יכולה להגביר את הפחד והרגישות שלכם. על מנת להתמודד עם הפחד שלכם אתם צריכים לחשוף את עצמכם בהדרגה לג'וקים. אתם יכולים להסתגל, להתרגל ולשנות את התגובה שלכם לג'וקים. לפעמים אנחנו יכולים לעשות את אותו הדבר עם כאב.

יתכן שאתם נמנעים מתנועות שמכאיבות, מפחידות או גורמות לכם חוסר נוחות. לעיתים זה הדבר הנכון לעשות, אבל לאחר זמן מה ההימנעות מאותן תנועות עלולה להפוך אתכם לרגישים ומפוחדים יותר. לעיתים, אתם צריכים להתמודד עם אותן תנועות על מנת להתרגל אליהם ו"להנמיך את עוצמת האזעקה".

רשומים מטה מספר צעדים בגישת "חשיפה הדרגתית" להורדת רמת הרגישות. ישנן דרכים שונות לעשות זאת, וזוהי רק דוגמה אחת:

1. מצאו תנועה שאתם מוצאים אותה כרגישה, אולי מעט מפחידה, משהו שהייתם רוצים לעשות.
2. חישבו מה עוצר מבעדכם לבצע אותה. האם משהו בספר הזה שינה את הרגשתכם?
3. כעת, נתחיל לבצע אותה בצורה איטית. הנה כמה הצעות איך לבצע זאת:



אופציה 2: התאמות

שנו את התנועה הכאובה בדרך כלשהי. לדוגמה, אם כיפוף הגב בעמידה כואב, אז נסו לבצע את אותה תנועה בשכיבה על הבטן או הגב. הוסיפו עוד שינויים כמו יצירת מתח בשרירים או דמיינו שאתם רפויים ורכים. שנו בכל דרך שתמצאו ושימו לב אם זה משנה את הכאב שלכם. אם רמת הכאב משתנה נסו לבצע את התנועה ללא אותם שינויים. התחילו ב-1 דק' בכל שעה ובהדרגה נסו להאריך את משך התרגול. שלבו את אופציה זו עם אופציה 1. אתם יכולים לנסות לנוע עם פחות כאב (אחרי ההתאמות) או לנסות לנוע עם כאב כאשר התנועה מרגישה פחות מאיימת. הצלחה תיחשב כאשר ניתן יהיה לנוע עם כאב מבלי לחוות החמרה ביום למחרת.

אופציה 1: חקירה

1. התחילו בהדרגה לבצע תנועה עד שתרגישו חוסר נוחות.
2. חזרו מעט אחורה מאותה נקודה והעריכו כיצד אתם מרגישים. עשו שוב את התנועה עד לחוסר נוחות וחכו. בדקו מה אתם מרגישים.
3. נשמו, הרגיעו את השרירים שלכם או אפילו כווצו את השרירים באותו גבול של חוסר נוחות.
4. האם חוסר הנוחות פוחתת?
5. חזרו על כך למשך 1-3 דק', ותנסו לעשות זאת כל שעה.
6. המשיכו לעשות זאת אם אין לכם החמרה בכאב.
7. הישארו באותו אזור של חוסר נוחות לפרקי זמן ארוכים יותר.

**** יתכן ותשימו לב לכך שאתם מגיבים בצורה מסוימת וספציפית. למשל אתם עוצרים את הנשימה ומצפים לכך שהתנועה תכאב. תנסו להימנע מניחושים לגבי מה עלול לקרות ואיך אתם חושבים שאתם צריכים לזוז. פשוט תנסו לזוז ותראו מה יקרה. כלומר, אתם יכולים לנסות לזוז אחרת, מה שמוביל אותנו לאופציה 2: התאמות (מטפלים – בדקו את EDGEWORK לידע נוסף).**

**** נסו לא להתמקד בלחשוב מהי הדרך "הנכונה" לנוע. יש המון דרכים לנוע ואתם תמצאו את הדרך שמתאימה לכם ותוריד את הרגישות שלכם לאותן תנועות מפחידות/כאובות.**

לעיתים קשה מאוד להוריד רגישות דרך חשיפה הדרגתית. המשיכו לעבוד על כך עם המטפל שלכם, אבל אם אחרי 3-6 שבועות הכאב החמיר, אולי עדיף להימנע מתבניות תנועה ספציפיות לזמן קצר ולעבוד על דברים אחרים שיכולים להוריד את הרגישות שלכם. לאחר מספר שבועות, אתם יכולים לנסות שוב להוריד את הרגישות שלכם דרך חשיפה הדרגתית.





סיפורים מאנשים עם כאב ועל כאב

1. Pain-ed.com
2. www.mycuppajo.com
3. healthskills.wordpress.com
4. paintoolkit.org

היבטים טכניים של כאב ומעט עזרה ותמיכה

1. bodyinmind.org
2. painscience.com
3. fmperplex.com
4. paininmotion.be
5. retrainpain.org

בלוגים מעולים על כאב, יציבה ותפקוד

1. bettermovement.org
2. painscience.com
3. pain-ed.com
4. specialistpainphysio.com
5. Edgework - forwardmotionpt.com

ספרים נוספים על כאב ושיקום

1. Explain Pain
2. The Protectometer
3. Graded Motor Imagery Handbook
4. Explain Pain Supercharged (more for therapists)

