

אסטרטגיות שיקום

- פרק 11: 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 חפיה 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.

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 (2015 Brinjikji)
- 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.

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.





כאב קשור יותר לרגישות מאשר לנזק

מה גורם לנו להיות רגישים יותר?

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

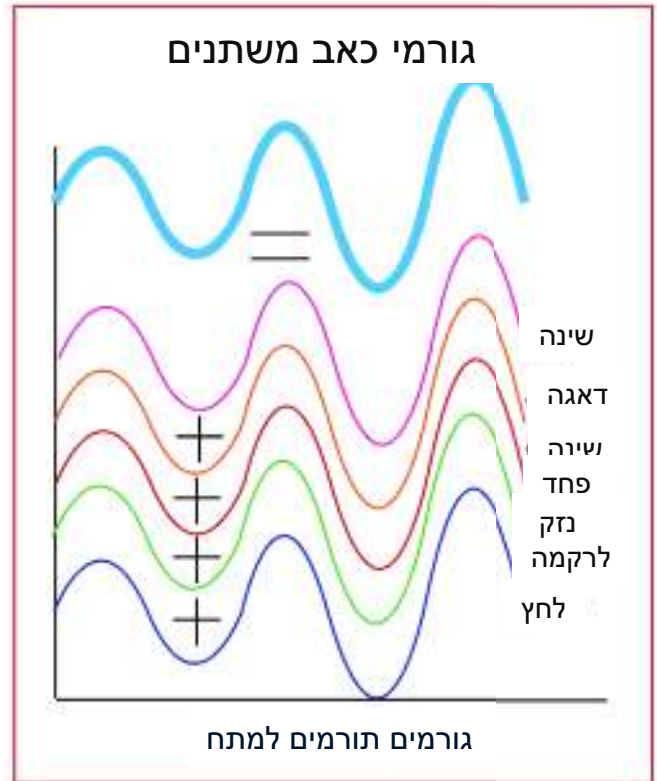
1. לכאב יש מתאם נמוך לנזק.
2. אפשר להשתחרר מכאב בלי שינוי ברקמה שלך.
3. נזק או שחיקה יכולים לבוא ביחד עם דברים אחרים בחיים שלכם שיש לכם שליטה עליהם.

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 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

ליקוי פיזי



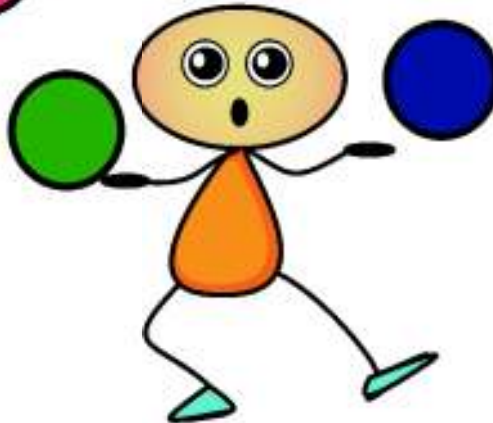
אמונות

הרגלים גופניים



גורמים רגשיים

פעילויות משמעותיות



אורח חיים/ בריאות/

גורמים חברתיים

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 שלכם.

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

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 שברים. 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 יכול 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.



תרגול, תנועה, חזרה לפעילויות בעלות משמעות, למידה אודות כאב, התייחסות לפעילויות המחמירות את הכאב וכל העומסים בחייכם משפיעים עליכם ויש לכם את היכולת לשנות אותם.

זכרו, הסתגלות יכולה לקחת זמן. אם אתם סובלים מכאב ממושך, אז עברתם הסתגלות איטית לאורך השנים. חשוב להיות סבלניים ולדעת שהתהליך יכול להיות מהיר או הדרגתי.

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.





תפקוד לקוי לא קשור לכאב בעל קשר ירוד לכאב

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.

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.

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



זה בסדר לעמוד כך





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?

