

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 מטרת 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. חישוב 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? חישוב על:
- שינה
- לחץ
- שיווי משקל בין עבודה לחיים
- עודף משקל
- בריאות כללית

רמת הרגישות מושפעת ממספר גורמים. חישוב 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 (הפגיעה 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 צואר 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





ביקורת עצמית: ליקויים גופניים

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

פרק 4 : אסטרטגיות שיקום





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?





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 לדוגמא) 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 ושאתם חייבים להפסיק את מה שאתם עושים?

כמה סביר לדעתכם שאתם תוכלו להתאושש ולחוות הרבה פחות כאב?



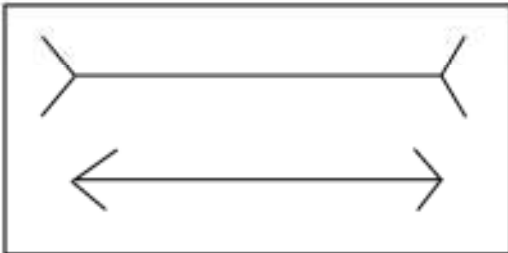
סמנו ב- V בריבוע אם לדעתכם
זה יכול להיות גורם תורם

פרק 4 : אסטרטגיות שיקום



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



ביקורת עצמית:

סכמו את הגורמים התורמים שלכם לכאב



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 אזהרה 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: תנועתיות 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 בחייך.

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 ממליץ?





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****





אסטרטגיות שיקום תתחילו לזוז

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 אוסתאו-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.





אסטרטגיות שיקום: לחיות בריאים ומאושרים עם כאב

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 ונורמאלי 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 שחשובים 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-1-2 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.

** 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.

אופציה 1: חקירה

1. התחילו בהדרגה לבצע תנועה עד שתרגישו חוסר נוחות.
2. חיזרו 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 פחתה?
5. חיזרו 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).

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)

