

הקלה על כאב - מדריך לעזרה עצמית לחולי פיברומיאלגיה

FMS patients Warding Off Pain - A self-help guide for

הכתבה תורגמה באישור, לעיתון 'חדשות אס'ף', גיליון מספר 2 (מהעיתון "פיברומיאלגיה פרונטליארס", בארה"ב) כל הזכויות שמורות. אין להעתיק, לשכפל או לפרסם את המאמר בכל מקום שהוא, ללא רשות מפורשת בכתב מעמותת אס'ף. לפרטים נוספים על המאמרים שפורסמו בעיתוני 'חדשות אס'ף', היכנסו לתפריט המתאים באתר

תרגום: מיכל פינקלשטיין, עריכה: ליאורה מנסן

הסובלים מפיברומיאלגיה (FMS) יודעים שקשה להתמודד עם הכאב היום-יומי גם מבלי שיגרמו לעצמם, ללא כוונה, כאב נוסף. כדי לעזור לכם למנוע פציעות וכדי שלא להכביד על שרירים כואבים ומאומצים ממילא, אנו מביאים כמה "טיפים" לעזרה עצמית. זכרו – יש להתייעץ עם רופאיכם לפני שאתם מנסים כל טיפול רפואי או תרגילי התעמלות חדשים.

שרון קלארק, פיזיולוגית בעלת תואר דוקטור המטפלת בחולי FMS, מציינת ש"פעולת כיווץ וקיצור השריר איננה גורמת לכאבים בדרך כלל, אולם פעולת כיווץ והארכת השריר בו-זמנית, הנקראת 'כיווץ אקסצנטרי', תגביר את ההסתברות לכאב בשריר". ייתכן שלא יורגש כאב באופן מיידי, אך לא יהיה זה מפתיע אם יופיעו כאבים ימים מספר אחר כך. פעולות הכרוכות בכיווץ אקסצנטרי כוללות ירידה במדרגות או הליכה במורד, פעולות כגון ייבוש שיער או צביעת תקרה (המחייבות החזקת הידיים מעבר לראש), שאיבת אבק, טאטוא או ניקוי הרצפה, סידור מיטות וגם גינון באדניות הממוקמות במרחק מה מולכם. גם אם עליכם להמשיך לבצע פעולות אלה, נסו ליישם את שיטת "20 הדקות" של ד"ר קלארק, המציעה לשנות את סוג הפעילות, או לפחות להפסיקה ולמתוח את השרירים מדי 20 דקות. מומלץ גם להפסיק תכופות פעולות שחוזרות על עצמן כגון הדפסה, הכנסת מסמכים למעטפות, שימוש במברג וכד'.

ד"ר מארק פלגרינו, מומחה לפיברומיאלגיה, מציע לדאוג להגנת אזור הגב התחתון ואגן הירכיים ע"י הימנעות מפעולות כגון הישענות קדימה, התכופות מהמותן, עמידה לאורך זמן או קימור הגב. הוא מכנה זאת "פריקת הגב". ד"ר פלגרינו מעודד חולי FMS לאמץ לעצמם את שינוי התנוחה התדיר כטבע שני, ולהפעיל את השרירים בפרקי זמן קצובים כדי למנוע נוקשות ועוויתות. חשוב לשמור על תנוחה ניטרלית עד כמה שאפשר. עם זאת, התמתחות לעיתים קרובות ושינוי בתנוחת הגוף ובסוג הפעילות עשויים להקל על הכאב. ניתן ללמוד תרגילי מתיחה טובים מקלטות וידאו שהותאמו במיוחד לחולי FMS או מהפיזיותרפיסט שלכם.

יש להימנע מנשיאת משאות כבדים, ועדיף לדחוף מאשר למשוך חפצים, תוך שימוש בירכיים וברגליים כמקור הכוח. אם אינכם יכולים להימנע מנשיאת חפץ כבד, ערסלו אותו בשתי הידיים קרוב לגוף. כמו כן מומלץ להשתמש בתיק מותני (פאוץ') במקום בתיקי צד כבדים שרצועתם לוחצת על הכתף. רצוי שנשים תקפדנה שכתפיות החזייה לא תהיינה צמודות מדי.

כולנו יודעים שיציבה נכונה חשובה להפחתת הכאב, אבל לא תמיד קל לנו לזהות את ההרגלים הרעים שלנו, ולכך יעזור אולי הטיפ הבא. אף על פי שאיננו מודעים לכך, אנו משתמשים בדרך כלל בעין אחת כדי להתמקד בחפץ מסוים. אם נדע איזו העין הדומיננטית שלנו, נוכל לארגן ולעצב את משטחי העבודה כך שלא נצטרך להסב את הראש או את פלג הגוף העליון שוב ושוב כדי לאפשר לעין הדומיננטית

להתמקד. ננסי שו, מיו-תרפיסטית (מומחית לתרפיה של קוצר הראיה) ופמלה קוזי, שמתמחה בריפוי בעיסוי נויורומוסקולרי, מציעות את הבדיקה הבאה:

- 1) חתכו עיגול בגודל מטבע של 5 אג' באמצע דף נייר.
- 2) החזיקו את הנייר לפניכם כשידכם מושטת לפניכם.
- 3) החזיקו עט או עיפרון בידכם השניה במרחק של כ-15 ס"מ מאחורי העיגול כך שתוכלו לראות את העיפרון דרך העיגול, כששתי עיניכם פקוחות.
- 4) עצמו עין אחת ואח"כ עין שנייה (או בקשו מחבר שיכסה אותן עבורכם לסירוגין) ובדקו איזו מהן "רואה" את העט דרך החור מאחורי הנייר. אם זו העין הימנית הרי שהיא הדומיננטית, ואם השמאלית אזי היא הדומיננטית. ניתן להשתמש במידע זה כדי לארגן את משטחי העבודה והפנאי. למשל, אם אתה ימני וגם בעל עין ימין דומיננטית, כדאי לשים את הניירות מימין למחשב, כך שיהיה קל לעין הדומיננטית להתמקד בכתוב בנייר מבלי להזיז את הראש, הצוואר ופלג הגוף העליון כל הזמן. אם תניח את החפצים משמאלך, במקרה זה, תגרום לגופך מאמץ ועייפות רבה ובסופו של דבר גם כאב שלא לצורך.

אנשים שעובדים כך שגופם נוטה לפנים לפרקי זמן ארוכים, או אנשים שעומדים לעיתים קרובות בהטיה לפנים, דרוכים מפני כאב או חרדה, עלולים לסבול מהתכווצות שרירי החזה שתגרום לאי-נוחות והקטנה של נפח בית החזה. הנשימה תיהפך אז לשטחית יותר ופחות חמצן יגיע לריאות, לזרם הדם ולשרירים. ניתן לטפל בבעיה זו ע"י תרגול נשימה אבדומיננטית ("בטנית").

הפיזיותרפיסטית ננסי קייסלה מציעה את התרגילים הבאים:

- 1) התרכזו בשאיפת אוויר לאזור הצלעות התחתונות ולבטן, תוך כדי הבלטת הבטן החוצה.
- 2) הניחו יד אחת על החזה ויד שנייה על הבטן.
- 3) כאשר אתם שואפים אוויר, עליכם להרגיש שהבטן מתרחבת ראשונה, אח"כ אזור החזה האמצעי ולבסוף אזור החזה העליון, ואז לנשוף. יש לתרגל זאת בקביעות.

אם האזור הבעייתי שלכם הוא הגב, יש לבדוק את שרירי הבטן: האם הם נוקשים ורגישים? האם הם רפויים? אם כן, יש לבקש מהרופא או מהפיזיותרפיסט ללמדכם כמה תרגילי מתיחה וחיזוק קלים שאפשר לעשות בבית, או אפשר ללמוד להשתמש במכשירי תרפיה שונים (כגון טראבנד, רצועות גומי או כדור שוודי) כדי לחזק שרירים אלה. יש להימנע משכיבות סמיכה שכן הן גורמות למתח רב בשרירי הצוואר והכתפיים. בקשו אישור מהרופא לבצע תרגילי חיזוק שרירי הבטן כגון אלה המוצעים כאן ע"י בת' אדיגר, מתרגלת המתמחה בעבודה עם חולי FMS:

- 1) שכבו על הרצפה והניחו כר או תומך אחר תחת צווארכם.
- 2) כווצו את הבטן כאילו רציתם לדחוף את הטבור אל עמוד השדרה, תוך שמירה על כתפיים וישבן צמודים כל הזמן לרצפה.
- 3) שאפו אוויר לפני תחילת התרגיל ונשפו החוצה בזמן כיווץ שרירי הבטן. הרפו.

אם הזכרנו תנוחה, זכרו שהתנוחה בזמן השינה גם היא חשובה ביותר. בזמן זה אנחנו לא רק מאמצים תנוחה מסוימת לפרקי זמן ארוכים, אלא שבכך אנו מרגילים את שרירינו לתנוחות מסוימות שיכולות לפעמים לגרום לנו נזק. אם אתם ישנים על הבטן, נסו לשנות הרגל זה. תנוחה זו גורמת נזק רב לגוף משום שהיא מגבירה את שכיחות כאבי הראש, הגב, את בעיות שרירי הצוואר/כתפיים ואת תסמונת מפרק הלסת (TMJ). בנוסף לכך נוטים אנשים הישנים על הבטן לשים את הידיים ליד הראש (וכך מקצרים את שרירי הזרועות) או מתחת לכרית (ובכך עוצרים את זרימת הדם לזרועות).

אם אתם ישנים על הצד, אמצו תנוחה נייטרלית והשתמשו בכרית מתחת לזרועותיכם או בין רגליכם כדי לצמצם את הלחץ על הגוף. רצוי שאלה הישנים על גבם יניחו כרית מתחת לברכיים כדי לשטח את הגב. בכל תנוחה שבה תבחרו לישון, חשוב שתבחרו כרית שתתמוך בראשכם ובצווארכם אך לא תגיע מתחת לכתפיים כדי שלא תדחף אותן קדימה. הימנעו מתסמונת תעלת שורש כף היד ע"י שמירת כפות הידיים ישירות בלילה. יש לדאוג לכך שהשמיכות לא תהיינה מתוחות סביב הרגליים, כדי למנוע התכווצויות של כפות הרגליים ושרירי השוקיים.

אל תשכחו את כפות הרגליים. כאבים בכפות הרגליים עלולים להגביל מאד את כמות ומשך התרגילים שתוכלו לבצע, ואף להצביע על בחירה לא נכונה של נעליים או על העברת משקל מוגברת מרגל לרגל בעת הליכה. גם אם אינכם סובלים מבעיות ייחודיות של כף הרגל, עלולה הליכה לא יציבה לגרום לחולי FMS לכאבים ברגליים, בברכיים, בירכיים ובגב התחתון ואף באזורים מרוחקים יותר בגוף.

חשוב מאד לרכוש נעליים שתומכות בכף הרגל היטב. עדיפות נעליים נשרכות ועשויות עור "נושם". רצוי להימנע מנעליים פתוחות-עקב, מקבוקים ונעלי עקב, ולא ללכת יחפים (אלא על שפת הים). דעו שבדרך כלל מידת כף רגלכם גדולה בערב במידה אחת יותר מאשר בבוקר, ואף במידה וחצי לאחר עיסוק בהתעמלות. רצוי, אפוא, לקנות נעליים בשעות הערב. במידת האפשר, רצוי לקנות נעליים רחבות ותומכות במיוחד לשעות הערב, כאשר הרגליים עייפות וכואבות. לפני שאתם רוכשים את הנעליים, הפכו אותן כדי לוודא שצורת הסוליה תואמת את צורת כף רגלכם; אם לא, הנעל איננה מתאימה לכם. אם הכאבים נמשכים, התייעצו עם מומחה לכף הרגל אשר יוכל לאבחן את הבעיה המסוימת שממנה אתם סובלים ולהציע פתרונות הולמים.

ולבסוף: שתו המון מים. במיוחד לאחר התעמלות או פיזיותרפיה. השתייה המרובה עוזרת בניקיון הגוף מרעלים.