כאבי גב תחתון

בראיה הסינית

מירי כנען-מור. miri_cmor@walla.com , 0506-223581

ניר בר. Emails4nir@yahoo.com , 0546-553707

תמורות

עבודת גמר

יולי 2007

תוכן

תקציר 3
הקדמה 5
כאב גב תחתון בראייה מערבית 7
הגישה לחולה עם כאב גב 7
אפיון הכאב 7
אבחנה מבדלת 8
טיפול 9
כאבי גב תחתון בראייה הסינית 11
אטיולוגיה 11
סנדרומים 13
אבחנה 14
טיפול 15
5 הפאזות 16
תזונה 19
מטופלים 21
מקרה 1 21
מקרה 2 23
מקרה 3 27
מקרה4 33
מסקנות 38
ביבליוגרפיה 40
נספח א' 41

תקציר

חלק גדול מהאוכלוסייה סובל מבעיה אקוטית ו/או כרונית בגב התחתון. בעיה זו מאלצת אותם להתמודד עם סבל וכאב.כאבי הגב התחתון גורמים לאדם הסובל לעוגמת נפש,כאב,אובדן ימי עבודה,צמצום תפקוד,מגבלות תנועה ועוד.
כ-85% מכלל האוכלוסייה סבלו לפחות פעם אחת בחייהם מכאבי גב תחתון.
המענה של הרפואה המערבית במקרים רבים הוא מצומצם ותורם בעיקר להפגת כאב באמצעות נטילת תרופות משככות כאב וטיפול פיזיוטרפי קצר מועד.מרפאות כאב מסייעות ומלמדות את המטופל כיצד לחיות ולהתמודד עם הכאב,הן נחשבות למפלט האחרון והרופאים לרוב מפנים למרפאות אלו לאחר שהמטופל סיגל לעצמו אורח חיים מוגבל.
בחלק של הרפואה המערבית פירטנו את אפיוני הכאב, האבחנה המבדלת ודרכי הטיפול.

ברפואה הסינית הראיה היא ראיה הוליסטית המקשרת בין גוף נפש,תזונה,פעילות גופנית מתונה והרפיה ובאורח חיים זה להגיע לתוצאות של שמירה על גוף מתפקד.
התייחסנו לאטיולוגיה לפי הראיה הסינית לכאבי גב תחתון :
פעילות גופנית מאומצת יתר על המידה.
פעילות מינית מוגברת.
הריון ולידה.
חדירת קור ולחות.
חסר פעילות גופנית.
מצאנו כי לפי הרפואה הסינית קיימים שלושה סינדרומים שהם הגורמים הנפוצים לכאב גב תחתון :
קור ולחות.
סטגנציה צ׳י ודם.
חולשת כליות.
הרחבנו את האבחנה לפי תיאורית חמשת הפאזות,תיאוריה זו מדגימה את ההוליסטיות של הפילוסופיה הסינית. כך ובעצם ניתן לראות כיצד פתולוגיות באיברים שונים יכולים להביא בעקיפין או במישרין לחולשה של הכליות ,שממנה הדרך לכאבי גב תחתון ברורה.

בעבודה זו אנו מציגים ניתוח אבחנה מערבית וסינית של ארבעה מטופלים אשר המכנה המשותף הינו כאבי גב תחתון. קביעת אסטרטגיה טיפולית,תהליך עבודה עם כל מטופל בנפרד,סיכום טיפול של כל מטופל בנפרד .
סיכום טיפול של ארבעה מטופלים וניתוח המקרים על פי ההנחה שהנחנו כי בכל כאב גב תחתון מעורב בהכרח חולשה של הכליות.

בכל ארבעת המטופלים שטופלו מדובר בסינדרומים משותפים למרות השוני בין מטופל למטופל.הבולט בהם בהקשר הגבי הוא חולשת כליות.
ידוע כי מטפלים רבים גורסים שבכל כאב גב חבויה חולשה כל שהיא של הכליות.אולי לא ניתן לראותה,אולי היא מתבטאת אך ורק באותו כאב גב תחתון.חולשה זו מספקת קרקע פורייה לפתוגנים ו/או

סטגנציות שהופכות את המצב למורכב יותר. זוהי אחת המסקנות החשובות שהגענו אליהן,למרות שמדגם זה אינו מייצג, ראינו בעבודתנו זו בסיס כי חולשה של הכליות תוליד בהכרח כאב גב תחתון.

מאפיין נוסף משותף לכל המטופלים היה סטגנציה של צי׳ הכבד.אומנם אין זה נדיר לראות באדם המודרני אבחנה זו ,אך,מעניין לראות אבחנה זו בהקשר של כאב גב תחתון.

בעבודה זו שילבנו תזונה על פי סינדרום.
צירפנו תרגילים לגב תחתון המסייעים למטופלים להתמודד עם הכאב .תרגילים אלו הם מטלות שעל המטופל לבצע בביתו .מצאנו בעבודתנו כי מטופלים אשר ביצעו התרגילים דרך קבע,רמת השיפור של הכאב וטווח התנועה היו גבוהים יותר.

לסיכום העבודה שילבנו בין התיאוריה לבין העבודה המעשית.

הקדמה

בספר הרפואה הפנימית של הקיסר הצהוב,פונה הקיסר אל טיאן שיין : "שמעתי פעם כי בימי העבר האנשים חיו והגיעו לגיל של מאה שנים ולמרות גילם הגבוה נשארו פעילים ולא נפגעו בתכונותיהם.אך כיום אנשים אינם מגיעים אפילו למחצית שנותיהם וכבר הם חסרי יכולת ואון.האם זה כיון שהעולם משתנה מדור לדור? או זה כיון שהאדם מתרחק ומזניח את חוקי הטבע?"

צ'י פו השיב : " בזמנים עתיקים אותם אנשים שידעו את הטאו,את דרך השמירה העצמית,טיפחו עצמם לפי עקרונות היין והיאנג,שני עקרונות,וחיו בהרמוניה עם אומנות נבואה.הם היו מרוסנים באכילה ובשתייה,שעות השינה והיקיצה שלהם היו סדורות וקבועות ולא נתונות לחשק מקרי.כך שמרו הקדמונים את הגוף באיחוד עם הנפש,וכך הגשימו את שנדרש מהם בקטע הזמן בו חיו,מאה שנים לפני שמתו"

החיים המודרניים מאלצים אותנו לעבוד עבודה רבה אך אינה מצריכה פעילות פיזית,אורח החיים של האדם המודרני היא של רדיפה אחרי הזמן,פעילויות חברתיות,בילויים וטלוויזיה גורמים לנו להיכנס בשעות מאוחרות למיטה,בשל עבודה,לימודים ופעילויות אחרות אנו קמים מוקדם. התוצאה היא שלא ישנים מספיק. התזונה שלנו לא באמת מזינה את גופנו,והחיים המודרניים מאלצים אותנו לחיות עם מתח ולחץ.
האדם המודרני למד לפתור מכשולים של מרחק ומזג אויר,התוצאה היא שגופינו נאלץ להתמודד תוך שעות ספורות בשינוי אקלים קיצוניים.
כאשר קר בחוץ אנחנו מחממים את מקום המצאותינו,כאשר חם החוץ אנחנו מקררים את מקום המצאותינו. איננו מאפשרים לגוף שלנו להתמודד ולספק את יכולתו להתמודד עם מזג האוויר.
לצד הנוחיות וההישגים של החיים המודרנים אנו נאלצים להתמודד עם תחלואות שלא תמיד יש לרפואה הקונוונציונלית את התשובות.
נמצא כי 85% מהאוכלוסייה סבלו לפחות פעם אחת מכאבי גב תחתון.לחלק גדול מהאוכלוסייה זו בעיה אקוטית המאלצת אותם להתמודד עם סבל וכאב.
כאבי גב תחתון גורמת לאדם הסובל מבעיה זו לעוגמת נפש,כאב,אובדן ימי עבודה,צמצום תפקוד,מגבלות תנועה ועוד.
העבודה המוגשת כאן הינה קטנת היקף,היא מבוססת על ספרות מקצועית ברפואה המערבית וברפואה הסינית ושילוב החומר התיאורטי עם עבודה מעשית שבוצעה על ארבעה מטופלים ,אשר המכנה המשותף שלהם היה כאבי גב תחתון.
בעבודה זו רצינו להראות את הקשר בין כאבי גב תחתון לבין חולשת הכליות,הקור והלחות והסטגנציה.
כפי שפתחנו בתחילת ההקדמה,ראינו את החשיבות בלראות בכל מטופל את השלם ולנסות ולאזנו מעבר לטיפולי שיאצו,על כן עשינו שימוש בידע שרכשנו במהלך שנות לימודינו באיזון תזונתי,שיטות הרפיה,תרגילים,נשימות והחשיבות של פעילות גופנית מתונה.
בחלק המעשי של העבודה פירטנו וניתחנו את הסינדרומים של כל מטופל והתוונו תוכנית טיפולית ייחודית עבור כל מטופל ומטופל לפי האבחנה.

ואולם, עם השוני בין אדם ואדם, עם ההבדלים בין המטופלים, רצינו לראות מה משותף לאנשים הסובלים מכאבי גב. הבחנו בבסיס משותף בין כולם. בכל אחד ואחת מהמטופלים שלנו הכאבים היו על רקע של חולשה כלשהי של הכליות. לא משנה עד כמה הכאב הגיב טוב לטכניקות מפזרות כגון טווינא, תאינלדי ועוד, הרקע הבסיסי שעליו עומד כאב הגב הינו חולשתן של הכליות.

הדגמנו כיצד טיפול משולב ומאוזן של חיזוק ופיזור, משולב עם פעילות מתונה ומחזקת, שינוי אורחות חיים ותוזנה יכולים לעזור למטופל הסובל מכאבי גב.

כאב גב תחתון בראייה מערבית

כאב גב תחתון הינו אחד מהסמפטומים הנפוצים ביותר של פתולוגיה בעולם המערבי באנשים מתחת לגיל 45. נמצא שבארה״ב שעלות כאבי הגב מגיעה ל50 מיליארד דולר בשנה – בחיסורים מעבודה, עלות של טיפולים ותרופות ועוד. זוהי הסיבה השנייה להגעה לרופאה וכ1% מאוכלוסיית ארה״ב מוגבלת באורח חייה עקב כאבי גב בצורה כלשהי.

הגישה לחולה עם כאב גב

אפיון הכאב

כאב מקומי – נגרם בגלל לחץ מקומי על קצוות עצבים סנסוריים (שמשמשים לתחושה).

כאב מוקרן – ההקרנה היא לגב. לרוב בגלל איברים פנימיים של הבטן או באגן. כאב הגב מלווה את הכאב באתר הראשוני. אין שינוי של הכאב בשינוי תנוחה. לעתים נפגוש אדם שיתלונן על כאב גב בלבד, אך בעצם יהיה זה תוצאה של בעיה באיבר פנימי אחר.

כאב גב המלווה בכאב מוקרן – לרוב הכאב מוקרן לישבן או לרגליים. מדובר בפתולוגיה שפוגעת באיזור הלומברי. אך ההקרנה איננה תואמת את איזור השליטה של העצבים הפגועים.

כאב גב רדיקולרי – כאב שנוצר עקב לחץ על בסיס העצבים הספינליים, ומתבטא לפי איזורי השליטה של העצב. כך נוכל לקבל כאב בזרוע או ברגל, תלוי במיקום של העצב שנמצא תחת לחץ. הכאב מוגבר כלחץ תוך בטני עולה (עיטוש, שיעול, התאמצות בשירותים או כשסוחבים משאות). כאב של sciatica הוא דוגמא לכאב רדיקולרי.

ההבדל בין כאב רדיקולרי לכאב הקודם הוא ההתאמה בין האיזור הפגוע והמקום אליו מקרין הכאב – לפי איזור השליטה של העצב או שלא.

כאב גב שרירי – נובע מספאזם של שרירי הגב. מתרחש עקב סיבות רבות ומביא ליציבה לא נורמלית, מתיחות של שרירי הגב וכאב עמום.

כאב גב במנוחה שאיננו קשור לתנוחות מסוימות – כאב זה מעלה את החשש מפתולוגיה מסוכנת – גידול בעמוד השדרה (עמוד שדרה), שבר, זיהום או הקרנה מאיבר פנימי)

הערכה גופנית:

על הרופא לבדוק את הבטן ולבצע בדיקה רקטאלית, בניסיון לגרות איברים פנימים בבטן והאגן ובכך למצוא קשר בין כאב הגב ופתולוגיה בטנית.

עקמומיות הגב – לגב יש קיפוזיס טבעי באיזור בית החזה, ולורדוזיס טבעי באיזור המותני והצווארי. עקמומיות יתר יכולה להביא לכאבי גב.

יש לבדוק הגבלה בטווח תנועה (ROM) ועל הרופא לערוך בדיקה נוירולוגית הכוללת בדיקת רפלקסים, בדיקת כוח גס בחיפוש אחרי חולשה, דלדול שרירים (כששריר איננו מעוצבב כיאות הוא עובר אטרופיה – מוות)

אבחנה מבדלת

בעיות מולדות התפתחותיות:

טראומה – לחץ על עמוד השדרה או פגיעת whiplash

שברים: טראומתיים עקב נפילה או תאונה, לעומת הלא טראומתיים עקב אוסטאופרוזיס, גרורת סרטן או טיפול בסטרואידים.

הרנייציה של דיסק בינחולייתי – זו פתולוגיה נפוצה כגורם לכאבי גב הנקראת גם פריצת דיסק. בין חוליה לחוליה ישנו מפרק, ובתוכו דיסק עשוי מחומר דמוי ג'לי. הדיסק מוחזק במקומו על ידי טבעת פיברוטית (רקמת חיבור חזקה) ומשמש לספיגת כוחות הפועלים על עמוד השדרה בזמן הליכה, קפיצה ותנועה בכלל. עם השנים, שינויים ניווניים גורמים לטבעת להחלש, בייחוד אצל אנשים עם עודף משקל, ויש סכנה שהדיסק יפקע מהטבעת הפיברוטית. כל תנועה יומיומית כמו עיטוש, שיעול או התכופפות קדימה יכולה להעלות את הלחץ שפועל על הדיסק ובכך לגרום לו לפרוץ קדימה. בצילום שלפנינו ניתן לראות שהדיסק בין L5 לS1 פרץ אחורנית ולוחץ על שורשי העצבים. המנגנון שגורם לכאב אינו ברור – יש מעורבות של לחץ פיזי רק בחלק מהמקרים, וכנראה שלדלקת ועצבוב לקוי יש תפקיד גם כן.

בפריצת דיסק נוכל לראות תנוחה לא נורמלית, הגבלת ROM של עמוד השדרה בייחוד בכיפוף וכאב רדיקולי או איבוד תחושה באיזור בו שולט העצב שנפגע. בטווח ארוך תתיכן חולשה, אטרופית שריר (מוות של תאי השריר). לרוב הסמפטומים יהיו חד צדדים, אלא אם יש פריצה רחבה.

חשוב לציין שדיסק שפרץ או בולט לחלל חוט השדרה הוא ממצא אקראי בצילומי רנטגן (או MRI) ולא כל פריצה מלווה בסמפטומים הנ"ל.

טיפול – ישנן מספר גישות לטיפול בפריצת דיסק. במקרים חמורים בהם יש חולשת שרירים קשה, כאבים משתקים, חוסר שליטה בסוגרים או שאין שיפור משמעותי לאחר 1-3 חודשים מתחילת הטיפול השמרני

שחיקה – מחלות דגנרטיביות של העצמות, מפרקים או הדיסק.

ארתריטיס (דלקות מפרקים) –

למשל סופדילוזיס, הנקרא גם אוסטאו-ארתריטיס של עמוד השדרה. זהו שינוי שמתרחש לרוב בגיל מבוגר יותר וקורה בעיקר בחוליות הצוואריות ובמותניות וסקרום. כאב הגב מוחמר בתנועה ויש הגבלה בROM. הממצאים ברנטגן אינם בקנה מידה אחד עם מידת הכאב וההגבלה של המטופל.

סרטני – גרורות, סרטן דם, גידולי עצם.

זיהום או דלקת – אוסטאומייליטיס חולייתי, אבצס, מנינגיטיס.

מחלה מטבולית – אוסטאופרוזיס.

אוסטאופרוזיס נגרמת ומואצת בגלל גורמים שונים ורבים – שימוש רב בסטרואידים, גיל מבוגר, היפרתירודיזם ועוד. במחלה זו העצם נחלשת והופכת לנקבובית יותר. מסת העצם עצמה יורדת. מאחר ועמוד השדרה שלנו נושא את המשקל של פלג הגוף העליון, וכך החוליות נשברות. אוסטאופרוזיס הינה הסיבה הנפוצה ביותר לשבר חוליות שאינו נובע מטראומה. לעתים, הסימן היחיד של שבר בחוליה הוא כאב הגב שמוחמר בתנועה. לעתים ישנו רק כאב מוקרן.

הטיפול בהוא באוסטאופרוזיס (תוספת סידן ותרופות בונות עצם כמו ביספוספונט ולעתים יש שימוש באסטרוגן)

שונות – פסיכיאטרי, סנדרום כאב כרוני, הקרנה מאיבר פנימי, על רקע תנוחתי.

כאב מוקרן יכול לנבוע מבעיה באיבר בטני, מבית החזה או אגן. לרוב הכאב יהיה באזור המתאים (כאב שנובע מבית החזה יהיה בגובה החוליות הטוראקליות, בטני יהיה בחוליות לומבריות או חלק תחתון של הטוראקליות וכו').

בטני: כיב קיבה , גידול של הקיבה או תריסריון. כאב גב כתוצאה מכיב יושפע מאכילה, יוחמר ממאכל של פירות הדר (הם חומציים), קפה, אלכוהול, ומוקל באכילה (שבעצם נוגדת את החומצה.) כאב הגב יכול לנבוע גם מפתולוגיה של הלבלב (דלקת לבלב – פנקרטיטיס או סרטן). [1]

טיפול

כשמדובר בכאבי גב עם אבחנה מדוייקת, אם ממקור גב או הקרנה ממקור אחר, טיפול במחלה הגורמת לכאב הגב הוא הטיפול הנחוץ. נוגדי חומצה לכיב קיבה, פרוצדורה ניתוחית לפריצת דיסק. אולם במקרים רבים כאבי הגב הם ממקור שאינו ידוע לרופאים, או שהטיפול שבוצע לא פתר את הבעיה. במקרים ללא מענה יש רופאים המפנים את מטופליהם לרפואה המשלימה.

חומרי הרדמה מקומית, סטרואידים וחומרים אחרים יכולים להיות מוזרקים לשרירים, לעצבים, למרווח האפידוראלי או למפרקים בין החוליות. ההזרקה עצמה יכולה לאבחן האם מקור הכאב הוא ספינאלי או מוקרן ממקום אחר.

ניתן להקהות את קצוות העצבים בעזרת Percutaneous radiofrequency – שידור גלים בתדרים גבוהים במתמר שחודר את העור. נוצר אלחוש של העצב לתקופה מוגבלת, שלאחריה העצב מתאושש, הכאב חוזר ויש לעבור את הטיפול שוב.

פיזיותרפיה – כוללת את הטיפול הפאסיבי – שהפיזיותרפיסט עושה למטופל. הטיפול מתאים למצבים אקוטיים ולא כרוניים. ניתן ללמד את המטופל תרגילים שיטיבו איתו אם מדובר על מצב כרוני. הכלים של הפיזיותרפיסט אינם רק תרגילים ומתיחות. אולטראסאונד, סטימולצית שריר חשמלית, חימום וקירור בקרח הן שיטות שמתאימות למצבים מסויימים בפיזיותרפיה.

ישנם אפילו בתי ספר לגב (back schools) שמלמדים את המטופלים כיצד לשמור על הגב שלהם בעזרת תרגילים מתאימים. לא הצליחו להוכיח את יעילותם במחקר רפואי, אך רמת שביעות הרצון של המטופלים בארה"ב הייתה כ95%, ייתכן שאך ורק מאחר ושם התייחסו ברצינות לתלונות שלהם.

מרפאות כאב קיימות שרחבי העולם, המורידות רמת כאב שמלמדות אנשים כיצד לחיות ולהתמודד איתו. הן נחשבות למפלט אחרון, והרופאים לרוב מפנים את המטופל לשם לאחר שהמטופל סיגל לעצמו אורח חיים מוגבל.

ניתוח הוא אופציה קונטרוברסלית ומתאימה לאנשים עם בעיות שמקורן בפתולוגיה של הדיסק. [2]

כאבי גב תחתון בראייה הסינית

כאב גב תחתון הינו כאב באיזור הגב מתחת לגבול התחתון של כלוב הצלעות (איזור UB21 – גובה T12) כולל הישבן. בעיות sciatica נפוצות בקרב הסובלים מכאבי גב, והאטיולוגיה והסנדרומים שלהם דומים מספיק כדי להכלל כחלק מבעיית כאב הגב עצמו.

איזור זה, מקום מושבן של הכליות (Kid), מושפע מהמרידיאנים שלהן ושל שלפוחית השתן (UB). בנוסף, מרידיאן הGV (governing vessel או DU) משפיע על עמוד השדרה והchong (penetrating vessel) גם הוא משפיע על הגב. שני מרידיאני האקסטרא עוברים בכליות ומגיעים לגב.

אטיולוגיה

כבכל מחלה ובעייה, יש להבדיל בין בעייה אקוטית לכרונית. כאב גב אקוטי הינו כאב שמתחיל בצורה חדה ופתאומית. כאב גב כרוני מתאר מצב שבו יש כאבי גב בצורה קבועה, שייתכן ומופיעים בהדרגה. ייתכן ואנשים עם כאבי גב כרוניים יחוו כאב אקוטי.

ברפואה הסינית אנו רואים סיבות שונות שמביאות למצב של כאב גב.

פעילות גופנית מאומצת יתר על המידה

סיבה זו מתייחסת למאמץ יתר של שרירי הגב, בפעילויות כמו הרמת משאות כבדים, ספורט, רקדניות בלט או מרימי משקולות. זו הסיבה הנפוצה ביותר לכאבי גב תחתון. מאמץ זה מחליש את הגב בשתי דרכים. במישור הפיזי – המאמץ פוגע בשרירי הגב עצמם, ובמישור האנרגטי הוא מחליש את צ׳י הכליות. החלשה של צ׳י הכליות מחלישה את השרירי הגב, ובכך מתחיל מעגל שמזין את עצמו, מאחר וכששרירי הגב חלשים, מאמץ פחות קשה יגרום לפגיעה בגב ובכליות.

פעילות פיזית מאומצת מביאה לחסר יאנג הכליות.

הפעילות פיזית יכולה גם לגרום לסטגנצית דם וצ׳י כשמתבצעת בעודף, או על רקע חולשה, והסטגנציה הזו מביאה לכאב.

לכן, פעילות גופנית יכולה להביא לכאב אקוטי או כרוני.

פעילות מינית מוגברת

פעילות זו מחלישה את הגב במובן אנרגטי מאחר והיא מרוקנת את הכליות, ומחלישה את צ׳י הכליות. כאמור, צ׳י הכליות מזין את שרירי הגב. בספר הצהוב של הקיסר מתואר שכשגבר שופך או אישה מגיעה לאורגזמה, יש התרוקנות של תמצית הכליות, מאחר והפעילות המינית היא ביטוי שלה [תמצית הכליות]

סיבה זו גורמת לכאב גב כרוני.

הריון ולידה

הריון ולידה פועלים בשני המישורים – האנרגטי והפיזי. על האישה לסחוב בבטנה התחתונה עובר, שמושך את כל החלק התחתון כלפי מטה וקדימה, מה שמגדיל את הלורדוזה הטבעית של עמוד השדרה. בנוסף, יש

שימוש בצ׳י הכליות. בצורה קיצונית נוצר חסר יין, וכך בנשים מבוגרות ניתן לעתים לראות מצב זה בגילאים מתקדמים.

פתולוגיה זו לא מתרחשת כבודדת. הריון ולידה אינם מספיקים לגרום לכאב גב ללא חולשה כלשהי, או אם האישה לא דואגת למנוחה ולהתאוששות לאחר הלידה. לידות מרובות חוזרות גם הן יכולות להיות סיבה לכאב גב.

חדירת קור ולחות

סיבה זו נפוצה מאד בעולם המערבי כגורם לכאבי גב. הגב התחתון הינו המקום בו נמצא הצ׳י המולד והאש ושער החיות (vitality gate – מינג מן). בספרות יש מחלוקת לגבי מיקומו של המינג מן – אם הוא הכלייה הימינית או שהוא נמצא בין הכליות, אך יש לו תפקידים חשובים, ללא קשר למיקום. האש של שער החיות חשובה לתפקוד הצ׳י המולד, בייצור דם, לפעילות כל האיברים הפנימיים, חימום המחמם התחתון, עוזר לעיכול המזון ומיצוי צ׳י תזונתי (GU-QI) בכך שמחמם את הטחול והקיבה ועוד.

חשיפה לקור ולחות פוגעת בפעילות המינג מן, ויש סכנה לחדירת פתוגנים לשרירי הגב ולמרידיאנים.

חשיפה זו מתרחשת בעיקר כשמתלבשים בצורה לא נכונה, שחושפת את הגב התחתון לרוח. חולצות קצרות מדי, בקיץ, בשילוב עם המזגנים שפועלים במקומות רבים משאירים את הגב התחתון בסכנה לחדירת הפתוגנים. אנשים שלובשים בגדים לחים (מי שמזיע בריצה בחוץ, שהולך לים ולא מתייבש)

פלישת הפתוגנים יכולה להביא לכאב גב כרוני או אקוטי.

לאחר הפלישה, אם לא יסולקו, הקור והלחות יביאו להחלשה את הכליות. כך נקבל מצב מורכב של עודף (של לחות וקור) וחסר (של הכליות).

לעתים רחוקות רואים חדירה של חום ולחות למרידיאן הUB או GB אך זה לא נפוץ.

עבודת יתר

עבודת יתר, בעולם המערבי, מביאה לחסר יין בגלל ״חשיבת יתר״. זו הסיבה הנפוצה ביותר לחסר יין בעולמנו המודרני. מדובר במצב כרוני, לאחר שנים של מאמץ מנטלי, סטרס, חוסר הרגעות, אכילה לא מסודרת ומאוחרת, וחוסר בפעילות גופנית מאוזנת ובריאה. לרוב, אנו משתמשים באנרגיות יאנגיות המתמלאות במהרה. המאמץ המתמשך ללא הפסקה, לא מאפשר לגוף להתאושש, ולכן הוא משתמש באנרגיות ייניות המאוחסנות בכליות.

במצב זה אין הזנה נאותה של הגב ואנו נראה כאבי גב כרוניים.

חסר פעילות גופנית

בעולם התעשייתי והמודרני שבו אנו חיים, האנשים עושים פחות פעילות גופנית. בעבר, ללא מכוניות, ללא עבודה משרדית, האנשים היו פועלים יותר ויושבים פחות. ב50 השנה האחרונות, מאז הגידול העצום במספר המכוניות לנפש, פחות משתמשים באופניים או הולכים. חוסר התנועה מביא לחולשה של הגב, ומעלה סיכון לבעיות יציבה ופתולוגיות הקשורות לדיסק הבינחולייתי.

סנדרומים

ישנם שלושה סנדרומים שהם הגורמים הנפוצים לכאב גב תחתון.
קור ולחות
סטגנצית צ׳י ודם
חולשת כליות

קור ולחות

כאמור, חדירת פתוגנים אלו יכולה לגרום לכאב אקוטי או כרוני. הכאב חזק יותר בבוקר ומוטב בפעילות גופנית מתונה, שמניעה את הלחות ומחממת את הקור. הכאב מגיב לחימום, ומוחמר במזג אוויר קר ולח.

אם הקור דומיננטי יותר, נראה שרירים נוקשים ומכווצים. הכאב קשה יותר, מוחמר במנוחה ומוטב בתנועה. החום יעיל בהפגתו. אם הלחות היא הבעייה העיקרית, נוכל לראות נפיחות, תחושת נימול והרגשה של כבדות.

בעצם, מדובר בסוג של סנדרום בי שנקרא גם painful obstruction syndrome. כשהגוף חלש יש חדירה של קור, לחות או רוח (או כל שילוב של השלושה). סנדרום זה יכול להתרחש במקומות רבים בגוף, בגב, ראש, בקרסול ועוד.

סטגנצית צ'י ודם

נגרם מטראומה. מדובר בכאב חד, כמו סכין, שמוחמר במנוחה ומוטב בפעילות מתונה. בפעילות יתר הוא יוחמר. בעמידה או ישיבה הוא מתגבר. ישנה רגישות למגע, אין קשר למזג האוויר וללא תגובה לחימום האיזור. האדם נוקשה עם הגבלה בROM, בייחוד בפלקציה (כפיפה קדימה), אקסטנציה (כפיפה אחורנית) וסיבוב (twist) של עמוד השדרה.

הסטגנציה היא מאורע אקוטי, אך במצב כרוני מדובר בסטגנציות חוזרות שבאות על רקע חולשת כליות.

חולשת כליות

חולשת כליות גורמת למצב כרוני של כאבי גב. הכאב עמום, תוקף לסירוגין. מוטב במנוחה, ומוחמר או נגרם כשהבן אדם מעייף את עצמו יותר מדי. פעילות מינית בייחוד מחמירה כאב זה.

אם מדובר בחסר יאנג, תהיה הרגשה של קור בגב, עם תגובה כלשהי לחימום אזורי.

חסר יאנג הוא הגורם הנפוץ לכאב גב שנובע מחולשת כליות, אך הוא אינו היחיד. בנוסף, כאמור , חולשת כליות יכולה להביא לחדירת פתוגנים או לסטגנצית צ׳י ודם. יש מטפלים הגורסים שבכל כאב גב יש מעורבות כלייתית כלשהי. חדירת פתוגנים או טראומה יביאו לפגיעה קשה יותר ככל שהכליות חסרות יותר.

חולשת כליות נפוצה יותר במבוגרים וקשישים. בצעירים הסובלים מכאבי גב זה נובע לרוב מפעילות גופנית מאומצת כגון עבודה בחווה או בלט.

אבחנה

התבוננות

צבע פנים: חיוורון יעיד על חסר יאנג בכליות. אודם יעיד על חסר יין, כחלחלות תעיד על סטזיס של דם או כאב כרוני.

גב ורגליים: נימים כחולים או דליות ברגל האחורית מעידים על סטזיס של דם במרידיאני הגב.

שקע באיזור Kid 3 מעיד על חולשת צ'י.

תשאול

יש לברר אם אקוטי, כרוני או החמרה של כאב כרוני בצורה אקוטי.

אופי הכאב: כאב חד וחזק מעיד על סטגנצית דם וצ'י, עמום מעיד על חסר.

פעילות גופנית: אם משתפר בפעילות גופנית יש לחשוד בסטגנציה מקומית, ואם מוטב במנוחה הכיוון הוא חולשת כליות.

תזמון הכאב: כאב שמתרחש וחמור יותר בבוקר ומשתפר עם המשך היום מעיד על קור. כאב שמופיע עם התקדמות היום וחמור יותר בערב יעיד על חולשת כליות.

מזג האוויר: החמרה עם מזג אוויר קר ולח מעיד על חדירת פתוגנים אלו. אם אין קשר למזג אוויר, נחשוב על הפתולוגיות האחרות.

מגע

התחושה בזמן מישוש הגב חשובה מאד לאבחון המצב והבנתו.

שרירים נוקשים מעידים על סטזיס של דם, על רקע טראומה. קור בגב או בחלק האחורי של הרגליים מעידים על פלישת קור. מרווחים גדולים בין החוליות יורגש באנשים שעשו פעילות מאומצת מדי בזמן ילדות ובחולשת כליות.

שטח כואב גדול מעיד יותר על חולשה או חדירת קור ולחות. איזור מצומצם מכוון לטראומה.

דופק

הגב התחתון מתבטא בעמדה השמאלית אחורית (chi) משמאל. בייחוד כשמעורב מרידיאן הUB. בכלליות, דופק שמורגש שטחי מצביע על מצב אקוטי, ודופק שמורגש עמוק מצביע על בעיה כרונית.

כשנרגיש דופק פתולוגי ייתכן ומדובר בבעיה של המרידיאן או פתולוגיה של האיבר. בעמדת Chi שמאל נוכל לקבל תמונה על מצב מרידיאני הגב או בKid/UB כאיבר. נבדיל בין המצבים הללו ע"י חיפוש של סמפטומים המתאימים לUB- קשיים או כאב במתן שתן, טפטוף של שתן בסיום או Kid – טיניטוס, סחרחורת, שתן בהיר בנוסף לכאבי הגב הכרוניים. ללא סמפטומים מתאימים הדופק יכוון אותנו לבעייה מקומית במרידיאן.

למרות זאת, ייתכן מצב בו הביטוי היחיד לחסר כלייתי הוא כאב הגב.

טיפול

הטיפול בכאבי גב לפי ג׳יאובני לא מחייב הבדלה בין הפתולוגיות השונות, כמו שעדיף להתמקד ולהבחין בין מצב אקוטי וכרוני. חשוב למצוא נקודות מקומיות ודיסטאליות יעילות, שבלחץ עליהן תורגש הקלה משמעותית. הבחירה שלהן מושפעת יותר ממיקום ואופי הכאב מאשר הסנדרום שהביא את הכאב על המטופל.

למרות זאת, כשמתייחסים לכאבי גב, יש מספר גישות המתאימות לסנדרומים השונים.

קור ולחות: במצב אקוטי יש לפזר, ובמצב כרוני לחזק ולפזר בצורה מאוזנת. יש להשתמש במוקסה (מתאימה בנקודות הדיסטאליות שמפורטות בהמשך), חימום, שמנים אתרים ומנוחה.

נקודות רלבנטיות:

Sp 9 – לסילוק לחות.

UB26 – לסילוק קור (מעבר להשפעה על גב תחתון)

סטגנצית דם וצ׳י: שוב, נפזר מצב אקוטי ובמצב כרוני (של מצבים אקוטיים חוזרים) נשתמש בשיטה המאוזנת. כל עוד אין סימנים לחום שנוצר מהתקיעות, מוקסה תהיה יעילה גם כאן. היא תניע צ׳י שיפזר את הסטגנציה. הגישה הדיסטאלית יעילה כאן, מאחר ובמצב האקוטי לעתים קשה למטופל לקבל מגע ישיר בגב.

נקודות רלבנטיות –

UB26 Liv3

חולשת כליות: יש להשתמש בחיזוק, ומוקסה יעילה מאד בחסר יאנג.

מצבים אקוטיים

תוצאה של סטגנצית דם/צ׳י או חדירת קור ולחות.

נקודות דיסטאליות

הבחירה שלהן תלויית מיקום

UB40 – מתאימה לכאב בחלק התחתון של הגב

UB10, GV26 – אם הכאב בקו האמצע (על עמוד השדרה, שם עובר הGV).

SI3 – כאב חד צדדי בגובה הטבור

UB58 – בכאב שמגיע לרגל, ונמצא באיזור שאינו מתאים לאף מרידיאן, בין הUB לGB.

UB62 – כאב חד צדדי שמקרין לכיוון רגל אחת.

UB59 – כשיש קשיים בהליכה.

נקודות אלו יעילות גם לדיקור. בזמן הדיקור אפשר לומר למטופל להניע קלות את הגב בזמן שהמדקר מפעיל את הנקודות בפיזור. המטפל יתחיל בטיפול דיסטאלי לפני שיעבור לנקודות מקומיות. טיפול זה יכול להתבצע בעמידה כדי לאפשר למטופל להניע את הגב.

נקודות מקומיות

אלו נבחרות לפי רגישות. בשיאצו או דיקור מפעילים אותן בפיזור. נקודות אלו יכולות להיות נקודות אה-שי (ah shi), או נקודות כלליות, שלאו דווקא יהיו רגישות.

GV 3 – לחיזוק גב ורגליים, יעילה כשהכאב מקרין לרגליים.

GV4 – מחזקת יאנג כליות וגב.

GV8 – מרגיעה רקמות רכות, התכווצויות ונוקשות.

UB23- נקודת אסוציאציה לכליות.

UB26 – נקודה המשפיעה על הגב התחתון.

UB32 – עוזרת כשהכאב באזור הסקרום.

נקודות ג׳יאג׳י בשליש התחתון.[3,4]

5 הפאזות

על פי הראיה הסינית,כמיקרוקוסמוס,בני אדם מגלמים את כל השלבים שבתוכם.בכל אחד מהדברים כלולים כל הדברים כולם.

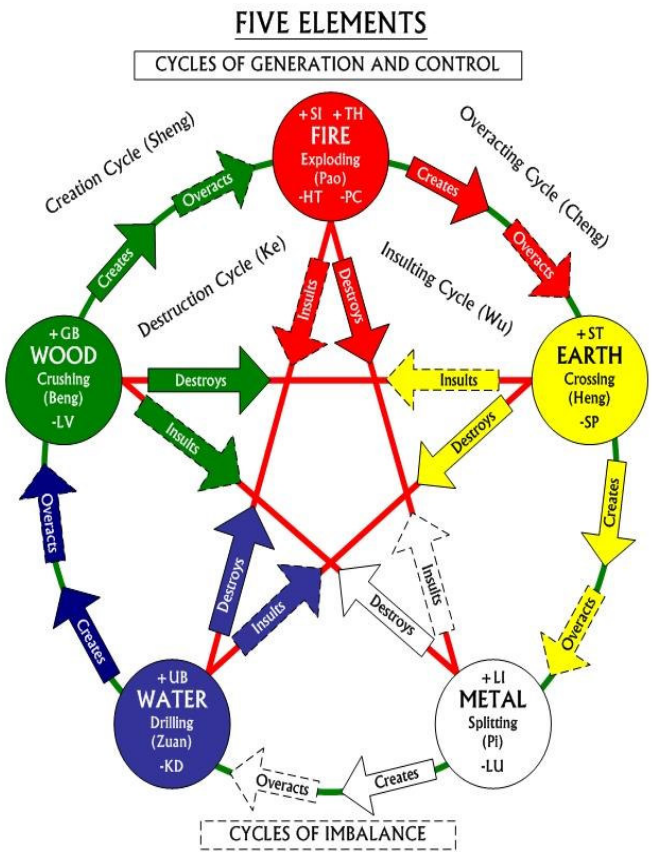
בתוך הזרע נימצא העץ,בתוך העץ מצוי היער....צורות חיים הן תחנות לקבלה ושינוי,צורה של כוחות,שבאמצעותם כולם מוזנים.

כל דבר קיים כדי להזין את האחרים ובתורו כדי להיות מוזן בעצמו.כל ממלכה של טבע תפקידה לקבל ולהעביר חיים.

דחף לארגן ולהגדיר את תפיסתנו את העולם,הוא עתיק כימי האנושות עצמה,הדבר נחוץ לנו לפזר מסתורין.

הפילוסופיה הסינית עושה זאת באמצעות הטאו (הדרך),היין והיאנג ובאמצעות תיאורית חמשת הפאזות.

הקוסמולוגיה הסינית רומזת שתנועת החיים היא כמו כדור מסתחרר על נהר זורם,גאות ושפל של רוח ומים,מערבולת המסתובבת בעת שהיא מתכווצת ומתרחבת בקצב יין-יאנג,בעת שאנו נשאים הלאה על ידי זרמי הטאו.



תיאורית חמשת הפאזות,וו קסינג-שמשמעו בסינית חמישה תהליכים,סוכנים,שלבי גומלין,תנועות,שינוי צורה או כוחות יסודיים.

התיאוריה ממשיכה ומחלקת את הדינאמיות הזו למערכת יחסים בין חמש כוחות יסודיים,ומחלקת את ההמשכיות של התנועה לשלבים מזוהים.

לפי חשיבה זו ניתן לתאר התפתחות של צורות,מערכות ואירועים.התיאוריה מניחה כי כל דבר בבריאה יכול להיות מסווג במסגרת גורמים בסיסים אלה :

עץ-אש-אדמה-מתכת ומים

אם היין והיאנג הם כמו צל ושמש,הרי שחמשת הפאזות הם כמו ספקטרום של קשת בענן.

חמשת הפאזות מעניקות את הצורה,האופי והגוון :

ירוק-צהוב-לבן,אדום-שחור.

כפי שניתן להשתמש ביין והיאנג לתיאור החילופין בין שמש לצל,חום וקור,יבש ורטוב,כך,חמשת הפאזות מייצגות את עונות האדמה,את השלבים של חיי אדם,את ההתמלאות וההתרוקנות של יין ויאנג.

כפי שהיום הוא יאנג והלילה יין,הרי השחר הוא עץ,חצות הוא אש,אחר צהריים אדמה,ערב מתכת ושעות הלילה מים.

מושגי חמשת הפאזות ויין ויאנג,תמיד מאירות זה את זה ומטילות צללים אחד על השני.

כאן עלינו להסביר שני מושגים :

רצף הקה :פעילות גומלין של חמשת הפאזות,המתארת את המחזוריות שבו פאזה אחת שולטת,מווסתת,מדכאת ומשגיחה על פאזה אחרת.עץ מדכא אדמה,אדמה מדכאת מים,מים מדכאת אש,אש מדכאת מתכת ומתכת מדכאת עץ.

רצף השנג-הפעילות ההדדית של חמשת הפאזות. מווסתת,מדכאת ומשגיחה על פאזה אחרת.מייצרת,מעלה ומזינה פאזה אחרת. עץ מעורר אש,אש מעוררת אדמה,אדמה מעוררת מתכת,מתכת מעוררת מים ומים מעוררת אש.

הקה המייצג את הדינאמיקה של הריסון,העיכוב והבקרה,שיווי המשקל מושג באמצעות דפוסים מנוגדים אלה של התרבות והגבלה.

ברצף השנג,פאזה אחת מולידה את השנייה וברצף הקה כל פאזה קובעת סייגים ומבטיחה ששום פאזה לא תחרוג מגבולותיה.

כל פאזה מייצגת מערכת איבר,כל מערכת איבר מתייחסת למערכת שלמה של תפקודים גופניים ונפשיים ולא כל כך למבנה גופני מסוים הקבוע באתר המבנה.

כל מערכת מורכבת :

כבד-כיס מרה
לב-מעי דק
טחול קיבה
ראות-מעי גס

כליה-שלפוחית שתן
עודף או מחסור פשוטים באחת ממערכת האיבר,הממשיכים לאורך זמן,מתפתחים לדפוסים מורכבים של חוסר תיאום ומחלה .

מחלה של עודף נודדת לפעמים לאורך רצף הקה,ואילו מחלות חסר מתפתחות לעיתים לאורך רצף השנג.

הדפוס המתואם מתאר את מערכת האיבר השולטת בשיווי משקל חסר של המערכות האחרות.

הדפוס המוגזם מייצג את מערכת האיבר השולטת,המדכאת את מערכות האיבר לאורך רצף הקה.

הדפוס הממוטט מראה לא רק את הדלדול של מערכת האיבר השולטת,אלא גם את דלדולן של אלה הניצבות לאורך רצף השנג,עם השגת גבול של אותן מערכות הפרושות לאורך רצף הקה.

תיאוריה זו מדגימה את ההוליסטיות של הפילוסופיה הסינית כך בעצם ניתן לראות כיצד פתולוגיות באיברים שונים יכולים להביא בעקיפין או במישרין לחולשה של הכליות, שממנה הדרך לכאבי גב ברורה.

למשל חולשת ריאות (מתכת) שאמורות להזין את הכליות, יכולה להביא לחולשה של הכליות. הריאות אמורות למצות את הצ׳י מהאוויר, והכליות עוזרות להן להוריד למטה. הפעילות שלהן קשורה. [5]

שיטות עזר

כאמור, דיקור הינו כלי יעיל ביותר בנוסף לשיאצו, בטיפול בכאבי גב אקוטיים וכרוניים גם יחד. טיפול בצמחים פחות רלבנטי בבעיות מסוג זה.

כוסות רוח יעילות מאד במצבים אקוטיים.

מניעה

לפי ג׳יאבוני, אחד הגורמים העיקריים לכאבי גב בעולם המודרני הוא חוסר בפעילות גופנית רגילה ובריאה. לאנשים הסובלים מבעיות גב מומלץ להתחיל לעשות הליכות, טאי צ׳י, מתיחות לגב ותרגילים שכוללים סיבוב של עמוד השדרה (twisting).

תרגילים לחיזוק הגב ולמניעת כאבים מצורפים בנספח א׳

מצד שני חשוב להמנע מפעילות יתר שפוגעת בגב. בייחוד פעילות גופנית קשה כמו ריצה או פעילויות אירוביות אחרות. בייחוד באנשים בשנות ה-40 לחייהם שמתחילים פתאום בעוצמה גבוהה לאחר שלא עשו ספורט מסוף הצבא. לאחר תקופה ארוכה של חוסר פעילות גופנית עדיף להתחיל בפעילות קלה ולהעלות את מידת המאמץ רק לאחר שהגוף הסתגל לשינוי באורח החיים, ולעשות הכל במידה ואיזון.

יש להמנע מנשיאת משאות כבדים באנשים שיודעים שיש להם נטייה לכאבי גב אקוטיים על רקע טראומה (״לתפוס את הגב״). הנשיאה עצמה פוגעת בגב ובצ׳י הכליות. מומלץ להם גם להוריד מינון של יחסי מין (נשים וגברים). [3]

תזונה

יש להתאים את המלצות התזונה למטופל – לסנדרום הספציפי שלו, ולאורח חייו והמאכלים אותם הוא אוהב.

חולשת כליות

חסר יאנג כליות

להימנע: מזונות קרים או קפואים (כולל מזון טרי, חיטה, מוצרי חלב), מזון מתועש, , אלכוהול, קפאין

המלצות: ירקות מבושלים ממשפחת הבצל. בטטה, ערמונים דגנים(אורז, דוחן, שיפון, שיבולת שועל, כוסמת, קינואה) קטניות (שעועית שחורה, קטניות ירוקות מבושלות). יש לזכור את הדמיון בין שעועית לכליות שייתכן ונותן להן יכולת חיזוק טובה יותר.

בשר ודגים: כבש, כליות כבד עוף, עוף, פורל. חלבונים חשובים בסנדרום זה.

תבלינים: תבלינים הינם חולייה מקשרת בין מזון לצמחי מרפא, שכן הם מרוכזים ביותר. כאן נמליץ על ג׳ינג׳ר יבש, הל, ציפורן, קינמון, כורכום, פפריקה מתוקה וחריפה, פלפל אנגלי, כמון, זרעי שומר, זרעי אניס

שתייה: תה סיני ירוק, תה יסמין, תה עם חלב וג׳ינג׳ר, תה זרעי שומר, יין אדום יבש, מעט משקה חריף שליקה, חליטה, בישול עד רתיחה וקירור מהיר מאד הן שיטות הבישול שהמטופל צריך לסגל לעצמו.

חסר יין בכליות

אנו זקוקים למזון מחזק יין של הכליות, ניטרלי קריר או קר, מזון מייצר נוזלים, מזון שאינו מחמם, מחזק יאנג או מייבש.

להימנע: תבלינים חריפים, מזון מיובש, בשר ודגי בריכה, יתר פעילות מינית, יתר מאמץ גופני, יתר מתח, שינה מאוחרת.

מומלץ: מבחינת ירקות- ערמוני מים, שעועית ירוקה, פטריות לבנות ושחורות, חסה, סלרי, אספרגוס, מלפפון, סלק (צבע), פטריות שטאקי, תרד, גזר קולרבי, לפת, צנון, צנונית, אצות ים. גרגרי חיטה, דוחן, תפוחי אדמה ופקעות לא חריפות, אורז בר, אורז אדום, תירס, , קטניות אדומות שחורות, שעועית Kid חמין, פולי סויה.

לחמים מומלצים הם שיפון, שאור, תירס, בירה, פריכיות אורז
מלון, אוכמניות, תפוחי עץ, תאנים גם מיובשות, בננה, תמרים, שזיף מר, גרגרי יער, פרי מיובש, תות-עץ
בשר ודגים: כליות, ברווז, דגי ים כולל סלומון, סרדינים
שומנים: קשיו (גם הוא דומה לכליות אך לא טוב ללחות אם קיימת), זרעי שומשום שחור, זיתים שחורים, לוז, אגוז מלך

תבלינים: רוזמרין, חומץ, מנטה, נענע, שמן אתרי של אקליפטוס (התווית נגד הריון והנקה), מלח , שורש לוטוס, אגוז מוסקט, זעפרן

בירה שחורה, מים, מיץ (תפוחים, ענבים, מנגו, פפאיה, אוכמניות חמוציות), וורבנה, לואיזה, לימונית, בנג׳ה

שיטות בישול המומלצות הן הקפאה, שליקה, חליטה, בישול עד רתיחה וקירור מהיר מאד

קור ולחות

עדיף להמנע מחלב ומוצריו, אלכוהול, בשר, ממתקים, סוכר, דבש, פירות, כרוב, חיטה, טופו, מזון שמן, אספרגוס, קוקוס, מזון קר ונא. חומרי צבע, חומר משמר, חומר מייצב, מונוסודיום גלוטמאט, מזון מעושן.

וניתן לשלב מרק פטריות (שחורות), מרק עוף, בטאטה, חלב אורז, תה סיני ירוק. [6]

סטגנציה של צ'י ודם

לגבי פתולוגיה זו, שהיא לרוב אקוטית, אין המלצות תזונה ספציפיות וטיפול מפזר יעיל מאד.

מטופלים

מקרה 1

מטופל בן 56.

תלונה עיקרית:

כאבי גב תחתון ועורף.

מתקשה להירדם, והשינה לא רגועה.

כאבי הגב החלו להופיע לפני כחמש שנים ללא טראומה חיצונית. בבדיקה קונוונציונלית נמצא שחיקה וניוון ב L3-L4,מיטיבים תנועה וחימום. התקף אקוטי מחייב זריקות וולטרן וכדורים להרגעת הכאבים,ולאפשר תנועה. (במצבים אקוטים מגיע למצב של חוסר תנועה כלל. בדרך כלל כל הזמן סובל מכאב מעמום ועד חד.)

קושי להירדם,גם כאשר עייף מאוד. מתעורר בקלות , שינה קלה ,מתעורר גם מרחשים וגם התעוררות ספונטאנית. השינה לא רגועה,מלווה בחלומות מפחידים ומאיימים.

בנוסף,סובל מלחץ דם גבוה מזה כ-9 שנים, מאוזן תרופתית, נמצא במעקב רפואי.

עיכול

סובל לעיתים קרובות ממלאות בבטן ,גם בזמן ארוחות קטנות, הנפיחות מתבטאת במרכז הבטן ומתחת לטבור, מחמיר אכילת יתר,אכילה מהירה. אכילה איטית ובמנות קטנות מסייעת.

סובל משלשול לעיתים קרובות ללא כאבים או צריבה.

נשימה ועור

קוצר נשימה במאמץ, קושי בהכנסת אויר. מסייע מנוחה (אינו פעיל גופנית). לפעמים מופיע גירוי בירכיים,ללא קשר למזון או מזג אויר. גירוי בגרון ושיעול ללא סימפטומים נוספים.

במצבי התרגשות תופיע הזעה,אודם בפנים ובצוואר.

שלד ותנועה

כאבים בעורף,כאב עמום כמעט קבוע. מחמיר מאמץ,לחץ נפשי. מסייע עיסוי, מנוחה וחום. סובל מכיווצי שרירים בעיקר ברגלים ובגב עליון.

ראש

קוצר רואי מגיל צעיר, מרכיב משקפיים. סובל מדימומים בחניכיים. שקיות מתחת לעיניים. צבע כהה מתחת לעיניים במצב של עייפות.

סובל מכאבי ראש לעיתים קרובות,מתבטא ברקות ובעיניים. ללא ממצא פתולוגי. מקל על הכאב נטילת תרופות להרגעת הכאב. מחמיר אי אכילה בבוקר.

אופי ומצב רוח

המטופל מאפיין עצמו כאדם כועס במצבים רבים. הוא ביקורתי כלפי עצמו וכלפי סביבתו.לעיתים קרובות חש פחדים,לא רק במהלך החלומות.סובל לעיתים קרובות ממתח. מתקשה מאוד להגיע להחלטות.

הפרשה ומין

למטופל בעיות פוריות מגיל צעיר כתוצאה מדלקת בפרוסטאטה וכריתת אשך.

אבחנות

התבוננות: חסר שקט,הזעה קלה ואודם קל בפנים וצוואר.שקיות מתחת לעיניים בצבע כהה,מתלונן על עייפות. גוף נוקשה,תנועתיות תזזיתית וחדה.

לשון: לשון גדולה, רחבה,עבה.צבע אדום עם חיפוי קל צהבהב, מתקשה להחזיק אותה רפויה.נצפה ב-SUB גודש.צבע כהה יותר בטיפ.

דופק: הדופק מיתרי,78 פעימות בדקה.עמדה שלישית אינה מורגשת בשני הצדדים.

אבחנת בטן: עודף ונוקשות בכבד, חסר בכליות ובטחול.

מעדיף קור,אוהב את הצבע הירוק וטעם מלוח.

ניתוח

מצב של חסר,כרוני.

חומרים: צ׳י,ליחה/לחות,jing.

איברים: כליות, ריאות, כבד.

Kid Qi def - המטופל סובל מחולשה קשה של הכליות,המצב מתבטא בעקרות מגיל צעיר,כאבי ברכיים מגיל צעיר,קוצר רואי (נזקק לעדשה מספר חמש,החל להרכיב משקפי ראיה מגיל 5,שקיות בעיניים,לחץ דם תורשתי מגיל 32,סובל מפחדים.

Liv Qi stg - למטופל כבד סטגנטיבי מתבטא :בהזעות,לחץ בחזה,בעיות צוואר כיווצי שרירים,כאבי ראש,כעס וביקורתיות.

ובנוסף- SP Qi def

אסטרטגיה טיפולית:

1.חיזוק
2.הנעה ופיזור
שיאצו וטווינה
מגנטים

תזונה

תרגילי נשימה

פעילות גופנית מתונה

מוקסה

נקודות: pc6,gb34,liv3,4,ub18,19,23,sp6,kid1,3,6,10,cv4

טיפולים

המטופל הגיע לסדרת טיפולים לאחר כחודש וחצי מאז ההתקף האקוטי האחרון בגב התחתון ולאחר קבלת אישור מהאורתופד אשר המליץ על טיפולי שיאצו,טיפול טכניקות גב מתקדמות ללא מניפולציות חדות.

במהלך הטיפולים הראשונים היה צורך להשכיב את המטופל על הצד,בשל כאבי הגב התחתון ולטפל בנקודות דיסטליות. סיוע רב בכריות להטבת התנוחה. המטופל היה נוקשה בתנועותיו גם בשל החשש שהטיפול יגרום לו לכאב.

לאחר כ-5 טיפולים ניתן היה להשכיבו פוסטריורית ואנטריורית, שוב בסיוע כריות.

במהלך הטיפולים החל לדווח כי הכאבים ממשיכים אך חש הקלה ליום יומיים שלאחר הטיפול. הכאב נשאר עמום ואינו מתפתח לאקוטי.

המטופל קיבל מספר תרגילים לבצע בבקרים לפני קימה מהמיטה,לדוגמא :בשכיבה על הגב,רגליים עומדות,לקרב ברכיים לבטן בעזרת הידיים, בתנועות סיבוביות ,לאט ובעדינות,לנסות ולהגדיל את טווח התנועה מבלי להגיע לנקודת כאב.בזמן התרגיל לנשום נשימות עמוקות וארוכות.

תרגיל שני :בשכיבה על הגב,להעמיד את שתי הרגליים,לקרב בעזרת הידיים ברך אל הבטן,להחזיר הרגל ולחזור על אותו תרגיל עם הברך השנייה. בהמשך,לנסות ולהביא את שתי הברכיים לבטן בסיוע הידיים.

הוא הודרך ,תוך הדגמה בקליניקה, במצב של כאב לשכב על הגב ,להניח כריות מתחת לירכיים וכרית לראש,שתונח גם על הצוואר. תנוחה זו מאפשרת תנוחה מלאה של הגב התחתון על המזרון ומקל על הכאב.כמובן,שימוש בכרית חמה שמטיבה.

המטופל הקפיד לבצע התרגילים בביתו.

לאחר קבלה של יומן תזונה, שינינו בהדרגה את התזונה. ארוחת בוקר של דייסת שבולת שועל(ארוחת בוקר מסודרת למניעת כאבי הבוקר). יותר ירקות מאודים /מבושלים/מוקפצים,אורז מלא,קמח שיפון או מלא. הורדנו מטוגן,מעט מאוד חלב פרה ומוצריו.

כאבי העורף פסקו לחלוטין,השינה טובה יותר.
רוקינג עדין אפשר למטופל להרפות יותר ולהירגע.

סיכום

מטופל בן 56 – הגיע עם כאב גב תחתון ועורף. מתקשה להירדם, השינה לא רגועה.

כאבי גב התחתון החלו לפני כ-5 שנים, באבחנה קונוונציונלית נמצא שחיקה וניוון ב- L4-L3 מטיב תנועה וחימום.בהתקף אקוטי נזקק לזריקות וולטרן וכדורים להרגעת הכאבים.

כאב עמום בעורף כל הזמן,מחמיר במצבי לחץ ומתח,מסייע עיסוי,חום ומנוחה.

בנוסף מתקשה להירדם ,מתעורר לעיתים קרובות ספונטאנית או כתוצאה מרחש קל חיצוני,השינה מלווה בחלומות מפחידים ומאיימים.

סובל מלחץ דם גבוה מזה כ-9 שנים, מאוזן תרופתית ונמצא במעקב רפואי.

בסריקת מערכות עולה כי סובל מנפיחות במרכז הבטן ומתחת לטבור (גם בארוחות קלות). אכילה איטית ובמנות קלות מסייעת לעיכול.סובל משלשול לעיתים קרובות ללא כאבים או צריבה. מבחינת נשימה סובל מקוצר נשימה במאמץ,אינו פעיל גופנית,גירוי מופיעה לעיתים בברכיים ללא ממצא פתולוגי. בהתרגשות תופיע הזעה,אודם בפנים ובצוואר. גירוי בגרון ושיעול ללא סימפטומים נוספים.

במערכת הראש,סובל מקוצר רואי מגיל צעיר (עדשה מס׳ 5).דמומים בחניכיים,שקיות מתחת לעיניים בצבע כהה. במצב של עייפות הצבע מתכהה יותר. לעיתים קרובות סובל מכאבי ראש ברקות ובעיניים.מקל נטילת תרופות . מחמיר כאשר יוצא בבוקר ללא אכילת ארוחת בוקר.

למטופל בעיות פוריות מגיל צעיר כתוצאה מדלקת בפרוסטאטה וכריתת אשך. המטופל מאפיין עצמו ככועס לעיתים קרובות,ביקורתי כלפי עצמו וסביבתו,סובל לעיתים קרובות ממתח, מתקשה להגיע להחלטות.לעיתים חש פחדים גם בשעות ערנות.

לשון גדולה, רחבה, עבה, צבעה אדום ,כהה יותר בקצה. יש חיפוי קל צהבהב. מתקשה להחזיק את הלשון רפויה.sub גדוש. בבטן :עודף ונוקשות בכבד.חסר בכליות ובטחול. דופק מיתרי,78 פעימות בדקה. עמדה שלישית אינה מורגשת בשני הצדדים.

מעדיף קור,אוהב את הצבע הירוק והטעם המלוח.

מדובר במצב של חסר,כרוני. החומרים :צ׳י, ליחה/לחות, jing, והאיברים המעורבים :כליות,טחול,כבד.

הסנדרומים : .Sp.qi def. liv.qi stg. Kid.qi def.

אסטרטגיה טיפולית :חיזוק והנעת צ׳י הכבד,שימוש במגנטים,שינוי תזונה לטחול. לימוד תרגילי נשימה,שימוש במוקסה לגב התחתון והמלצה לפעילות גופנית.

למטופל עם חסר כה גדול,חשוב לנסות ולשמר את התמצית בצורה היעילה ביותר .

המטופל נמצא בטיפול אינטנסיבי אחת לשבוע מזה כשנה וחצי,עדיין סובל מכאבים עמומים ,אך לא מגיע להתקפים אקוטיים.יש ימים שאינו חש כל כאב בגב התחתון.כאבי העורף פסקו לחלוטין.מרגיש יותר רגוע.

לאחרונה החל להקדיש לעצמו זמן איכות.חזר להקשיב למוזיקה,דבר ששנים זנח.המטופל החל לעסוק לפני כשישה חודשים בפעילות גופנית,הפחית ממשקלו,מקפיד על תזונה נכונה,הופעתו החיצונית מקרינה חיננויות.

איכות השינה טובה יותר,עדין קיימים חלומות מפחידים ,אך,בתדירות נמוכה יותר.

המטופל ממשיך ליטול תרופות לאיזון לחץ הדם הגבוה.

המטופל מתעתד להמשיך בטיפולי השיאצו.לדבריו,הטיפול סייע לו הרבה מעבר להקלה על כאבי הגב.

מקרה 2

מטופלת בת 50.

תלונה עיקרית

כאבי גב תחתון.אובחנה ארטרוזה של החוליות,בעקבות טראומה חיצונית.עברה טיפול של פזיוטרפיה ללא הקלה ממשית.

הכאבים מחמירים במצבים של עבודה קשה,לחץ ומתח.מסייע מנוחה וחימום.הכאבים מתגברים במהלך היום ומתבטאים קשה בערב ובלילה.

המטופלת סובלת מאסטמה מגיל צעיר ובהתקף משתמשת בונטולין.

סובלת מאלרגיה לאבק המוחרפת בעונות המעבר,מתבטא באף סתום ונוזלת שקופה.

סובלת ממיגרנות מגיל צעיר,כאב חד ממוקד ברקות.

עיכול

סובלת מעודף משקל,מלאות באזור הטבור,המלאות גם לאחר אכילה של מנה קלה.סובלת מצרבות בעיקר בשעות הערב (בעברה,מחלת אולקוס בתריסריון.טופלה קונוונציונלית.מזה מספר שנים ללא תופעות).

יציאות רכות מתפזרות בין פעמיים לשלוש פעמים ביום,ללא ריח חריף במיוחד.סובלת מגזים ללא ריח חריף במיוחד.

ראש

מגיל צעיר מיגרנות,בעיקר בשעות הערב,ממוקד ברקות,כאבים חדים. מסייע טיפול תרופתי ושינה,מחמיר,מצבים של לחץ ומתח נפשי.

מגיל 20 זקוקה למשקפי ראיה בשל קוצר רואי,כיום זקוקה גם למשקפיי קריאה.

גניקולוגיה

קיבלה ווסת ראשונה בגיל 12 ,המחזור בדרך כלל סדיר בן 28 יום.כמות דם גדולה בצבע אדום כהה,יש קרישים בדם וסובלת מתסמונת קדם ווסתית הכוללת נפיחות גדולה בבטן תחתונה ושדיים.התסמונת מלווה בעייפות גדולה.הסימנים חולפים ביום הראשון לפעמים ביום השני.

בחודשים האחרונים המחזורים האחרונים לא סדירים (תואם גיל).

אופי ומצב רוח

ביקורתית מאוד כלפי עצמה וכלפי אחרים.מתארת אי שקט תמידי.סובלת מקלסטרופוביה.

מתארת שסובלת לעיתים קרובות מדיכאון .אין שימוש בתרופות.

מתעוררת במהלך הלילה עם תחושת מתח ומועקה.מצליחה להירדם מחדש.

אבחנות

הסתכלות : נאה,יש עודף משקל,נראת עייפה.

לשון : תפוחה,סימני שיניים בצידי הלשון,לחה. במיקום הראות שני חריצים אופקיים.חיפוי חלקי לבן עם נקודות אדומות.נצפה SUB גדוש.

אבחנת בטן : כבד בעודף,ראות,טחול,כליות בחסר.
דופק : מיתרי,חלש בעיקר בצד שמאל.
סובלת מקור,אוהבת מלוח.

ניתוח

מצב של חסר-כרוני.

חומרים : יין qi ודם.

איברים :

אלרגיות המחמירות בעונת המעבר מאפיין את הכבד הסטגנטיב,מתבטא באף סתום ונוזלת מאפיין חולשה של הראות.

כאבי הראש,מיגרנות,הכבד במצב של סטגנציה אשר לאורך זמן הופך למצב כרוני.

קרישים בדם הוסת מאפיין סטגנציה של הכבד. אי סדירות במחזור בחודשים האחרונים מתאים לגילה,מצב העלול לגרום לחסר יין.

התעוררות באמצע הלילה מאפיין את הכבד הסטגננטי.הפחדים מבטאים חולשה של הכליות.כנראה שלאורך השנים : וסת,לידות ועם הסימנים הנלווים :משקפים,עייפות רבה ודימום רב המטופלת הגיעה גם למצב של חסר דם.

חולשת הכליות באה לידי ביטוי במחלת האסטמה והאלרגיה בגיל צעיר,קוצר ראיה בגיל צעיר כאבים כרונים בגב תחתון ,חרדה,שקיות מתחת לעיניים.

אבחנה : Yin def, Bld def, Kid def, Liv stg, SP/St def, Lu def

אסטרטגיה טיפולית : חיזוק דם

חיזוק צ'י
הנעה ופיזור

נקודות : ub 17 ,18 ,20 (ששת הפרחים)

מוקסה זעירה pc6,sp10,st36,liv3'cv4,6

Kid3,6,7

Ub31,32,33,57,58

Mx ren

Anmian

שיאצו וטווינה.

הפניה לטיפול בצמחים.
תזונה ממוקדת לחסר יין.
פעילות מתונה כגון :יוגה,פילטיס,טאי-צ'י.

טיפולים

במהלך שלושת הטיפולים הראשונים דיווחה על עייפות רבה,שעות עבודה ארוכות,כאבי גב תחתון שמחמירים ושינה לא איכותית.מתעוררת בין שלוש לארבע פעמים בלילה.

הודרכה על ידי לשכב בלילה על הצד בסיוע של כריות להקל על הכאב,כן להשתמש בכרית החמה לפני השינה.

בטיפול הרביעי מדווחת כי הצליחה לישון כל הלילה בצף,מה שהוביל לפחות עייפות במהלך היום.כאבי הגב התחתון עדיין חזקים.

ההקלה המשמעותית על כאבי הגב ,מהטיפול השמיני .

סיכום

מטופלת בת-50, הסובלת מכאבי גב תחתון. סובלת מארטרוזה של החוליות בעקבות טראומה חיצונית. עברה טיפול פיזיוטרפי ללא הקלה ממשית. הכאבים מחמירים במצבים של עבודה קשה, לחץ ומתח. מסייע- מנוחה וחימום. הכאבים מתגברים בשעות הערב והלילה.
המטופלת סובלת מאסטמה מגיל צעיר. בהתקף משתמשת בונטולין.
סובלת מאלרגיה לאבק (מגיל צעיר), האלרגיה מוחרפת בעונות המעבר, מתבטאת באף סתום ונזלת שקופה.
מגיל צעיר סובלת ממיגרנות, כאב חד ממוקד ברקות.
מהתשאול הסיני עולה שסובלת מעודף משקל, מלאות באזור הטבור, גם באכילת ארוחות קלות. מופיעה צרבת בעיקר בשעות הערב. בעברה אולקוס בתריסריון, טופלה קונוונציונלית והמחלה לא חזרה.
יציאות רכות, מתפזרות. שתיים עד שלוש יציאות ליום. ללא ריח חריף. סובלת מגזים ללא ריח חריף.
אוכלת בצורה לא סדירה, מדלגת על ארוחות. ארוחה עיקרית בערב. מגיל צעיר מרכיבה משקפיים בשל קוצר רואי.
ווסת ראשונה בגיל 12, מחזור בן 28 יום. כמות דם גדולה בצבע אדום כהה עם קרישים. סובלת מתסמונת קדם ווסתית הכוללת נפיחות גדולה בבטן ובשדיים. מלווה בעייפות גדולה. התסמינים חולפים ביום הראשון או שני של הווסת. בחודשים האחרונים המחזורים לא סדירים, תומים לגיל המנופאוזה.
מבחינת אופי ומצב רוח: ביקורתית מאוד כלפי עצמה וסביבתה. סובלת מאי שקט תמידי. סובלת מקלאוסטרופוביה. מתארת דיכאון לעיתים קרובות, ללא שימוש תרופתי. מתעוררת במהלך הלילה עם תחושת מתח ומועקה.מצליחה להירדם מחדש.
לשון:תפוחה, סימני שיניים בצדי הלשון, לחה. במיקום הראות שני חריצים אופקיים, חיפוי חלקי בצבע לבן עם נקודות אדומות. נצפה sub גדוש. בטן: כבד בעודף, ראות, טחול וכליות בחסר. דופק מיתרי,חלש בעיקר בצד שמאל.
סובלת מקור,אוהבת טעם מלוח.

אנו רואים מצב של חסר ,פנימי ,כרוני. החומרים הרלבנטיים הם יין,צ׳י ודם, והאיברים המעורבים, כליות, כבד וריאות. הסדנרומים הם Kid.def.,sp.\st.def.,yin def.bld. def.,lu.def.,liv.qi stg.

אסטרטגיה טיפולית:

חיזוק והנעה.חיזוק דם.

המטופלת קיבלה סידרה של 20 טיפולים,שילוב של שיטות גב מתקדמות,טווינה,עבודה על שכמות ,עורף וצוואר.טיפול במוקסה סיגר ומוקסה זעירה.

החל מהטיפול הרביעי דיווחה על שיפור באיכות השינה.

המטופלת החלה לתרגל בבית תרגילים ומתיחות גב כפי שהודרכה,אך לא הקפידה על כך כל יום.

המטופלת הופנתה לטיפול בצמחים והומלץ בפניה על פעילות גופנית מתונה.

המטופלת סיימה את סידרת הטיפולים ולא חשה כאב בגב התחתון,אך,במידה ולא תקפיד על תזונה נכונה,טיפול בצמחים ופעילות גופנית מתונה,סביר להניח כי ההטבה הינה זמנית והסימפטומים יחזרו.

מקרה 3

תקופת הטיפול – 20/2/06-16/03/06

מטופלת בת 24. סטודנטית לרפואה, גובה 1.60 ומשקלה 44 ק״ג

תלונה עיקרית

כאבי גב תחתון

כאבי הגב החלו לפני 4 שנים, ומתרחשים כ3-4 פעמים בחודש. הכאב ממוקם באיזור זוקפי הגב, בגובה L4-5. הוא נמשך כיומיים, מציק אך אינו משתק ומפריע לפעילות היומיום בצורה משמעותית. הכאבים מופיעים לאחר הליכה על עקבים ולפני מחזור. בכאבים שקודמים למחזור יש צורך בשינה ומנוחה כדי שיעברו, והם מלווים בכאבים בבטן תחתונה. הכאב מוטב מעט בחום, אך לא נעלם. הכאבים מוקלים במתיחות ומסאז׳ים.

לפני 3 שנים אובחנה סקוליוזיס קלה. לאחר טיפול כירופרקטי שכלל מתיחות ומניפולציות על עמוד השדרה הוקלו כאבי הגב.

בעברה: מום מולד – חוסר סימטריה בפנים. מתבטא בדפורמציה של צד ימין של הפנים, הצריך ניתוחים פלסטיים בארה״ב.

עיכול

שתייה: קפה ותה – 4-5 כוסות ביום, דיאט קולה כ800 מ״ל ביום.

אוכל: התפריט שלה מכיל ירקות חיים וגלידות, לא אוכלת עד עשר בבוקר (קמה בשש), אך מקפידה על ארוחה חמה אחת לפחות ביום. בורבוריגמוס לפני 10.

יציאות סדירות ללא דימום, רכות אך לא דביקות או מתפזרות, אחת ליום. לעתים הרגשה של מלאות לאחר ארוחות.

נשימה

קול חלש. ללא קוצר נשימה.

אקנה, מגיל 14, הוטב לאחר שימוש בגלולות. באזור הפנים, ללא אזור ממוקד.

שלד ותנועה

כאבי ברכיים לאחר ישיבה בתנוחות שיש בהן עומס על הברכיים (ישיבה רגל על רגל, עם רגל אחת על הכסא בזמן שימוש במחשב.)

רצה 2-3 פעמים בשבוע. שברי מאמץ בtibia השמאלית, שיוחסו לריצות.

הפרשה ומין

מתעוררת פעם בלילה להשתין, מקשרת לקפה, תמיד היה ככה. הולכת לשירותים 6-7 פעמים ביום (כל שעתיים-שלוש). צבע שתן בבוקר כהה, במשך היום בהיר.

גניקולוגיה

וסת ראשונה בגיל 14, משך המחזור 28 יום סדיר, הוסת נמשכת 3-4 ימים. כמות דם מועטת. לוקחת גלולות, ומעבר לכך שהיה לא סדיר לא זוכרת בבירור איך היה המחזור לפני. כאבי בטן לפני המחזור, בבטן תחתונה (כאמור, מלווים את כאב הגב)

אופי ומצב רוח

כשלא עומדים בציפיות שלה, תכעס, אך לא תשמור בפנים. ביקורתית – בודקת את עצמה ואת האחרים פרפקציוניסטית. יכולה לכעוס ממשהו קטן (חוסר סדר), נכנסת למתח פנימי, ואז היא צריכה לפרוק אותו (על ידי ריב), יש מתח בעבודה ובלימודים.

מתוסכלת מהלימודים, או מהמשפחה הקרובה. התסכול נבע מכך שהרגישה שהיא לא יכולה לעזור והמצב לא משתנה.

עקשנית - יכול להכנס לה "ג'וק" לראש, ועד שהיא לא תעשה אותו היא לא תרגע.

לוקחת ללב. מחכה לראות אם יעבור לה לבד (יודעת שרגישה).

אבחנות

לשון: חום במחמם עליון, חולשת כליות וסטייה של הלשון ימינה. המטופלת לא הרגישה בנוח להוציא לשון, ולכן במהלך הטיפולים, המעקב היה לפי אבחנת בטן.

בטן: עודף בטחול, חולשת ריאות וכליות. קונסטיטוציה חלשה.

סובלת מקור.

ניתוח

פנימי,חוסר, חום וקור.

חומרים: דם, צ'י
איברים: כליות, ריאות, טחול, כבד.

אופי כאב הגב מתאים לסטגנציה, שנפתחת עם המחזור. נראה שעקב עבודתה כסטודנטית, בה עליה לעמוד הרבה, וייתכן שהפעילות הגופנית אותה היא עושה מאומצת מדי, והיא איננה מכינה את הגוף לקראתה בחימום ומתיחות מתאימות. כסטודנטית שקדנית, עליה ללמוד בישיבה מספרים, ישיבה בתנוחות שהיא מעידה שאינן נכונות וגורמות לכאבי ברכיים. מאידך, הפעילות הגופנית שנעשית ללא הכנה של הגוף הופכת לשינוי קיצוני ביותר עבורו, ולכן יכולה לפגוע יותר.

חולשת צ'י כליות – בעקבות המום המולד (פגיעה בהתפתחות), כאבי הברכיים וההליכה המרובה לשירותים ניתן להסיק שישנה חולשת של צ'י הכליות. אין סימנים של חסר יאנג, היא גם לא עובדת בעבודה פיזית קשה. מבחינת חסר יין, אין סימני חום מדומה בערב. מצד שני, היא סטודנטית לרפואה, חושבת הרבה, נמצאת במתח. לכן למרות גילה הצעיר היא נמצאת בסכנה לחסר יין, ולכן בטיפול בה יש התייחסות ליין הכליות והמלצה לטיפול בצמחים.

Liv Qi stg – לפי המחזור, האופי ותיאור הכאב כסטגננטיבי ניתן לראות שיש מעורבות של הכבד ויש לשחררו.

חסר דם - ישנו חסר דם, המטופלת רגישה מאד, הדימום במחזור מועט. אין סמפטומים אחרים, אך ייתכן ומדובר במצב שיתפרץ בעתיד.

LU Qi def – הקול החלש והאקנה יכול לרמז על חולשת ריאות. באבחנת בטן הורגשה חולשת ריאות ניכרת

כאבי הגב של מטופלת זו מגיעים על רקע של חולשת כליות, כאבים של סטגנציה, שפורצים עקב החולשה הבסיסית של הכליות וסטגנציה שקיימת בכבד. הם מוקלים בפעולה קלה, אך מוחמרים מפעילות קשה מדי, מאחר ויש כאן חולשה אמיתית של Kid.

אסטרטגיה – חיזוק כליות והנעת צ'י הכבד. פיזור הסטגנציה שבגב.

טיפולים.

המטופלת עברה סדרה של 10 טיפולים, אחת לשבוע. הטיפולים היו משולבים.

פיזור

התמקדו בהנעה – רוקינג, עם התמקדות על UB וGV. שולבו טכניקות גב מתקדמות, רוטציות, מתיחות ותרגילים מפזרים מהמסאז' התאילנדי לפיזור הסטגנציה והנעת צ'י הכבד. נקודות liv 3 + LI 4, נקודות ג'יאגי' שליש תחתון. עבודת מצונאגה על LIV.

חיזוק

ההנעה הייתה בעיקר בתחילת הטיפול, ולאחריה התמקדות בחיזוק. טיפול בטן, עבודה על UB בסגנון נמיקושי, ST36 + SP6 Kid 3,6, UB23.

טיפולים.

המטופלת עברה סדרה של 10 טיפולים, אחת לשבוע בגישה ששילבה פיזור וחיזוק. רוקינג בUB וGV, מניפלוציות גב, רוטציות, מתיחות ופיזור ע״י מסאז׳ תאילנדי. הנקודות: LI 4 + liv 3, ג׳יאגי׳ שליש תחתון. החיזוק התבטא ב טיפול בטן, עבודה על UB בסגנון נמיקושי, ונקודות: ST36 + Kid 3,6, UB23, SP6. בנוסף הומלצה פעילות גופנית מתונה יותר ומתיחות מתאימות, והפסקה בנעילת עקבים.

בטיפולים הראשונים הטיפול התמקד יותר בהנעה, אך החל מהטיפול ה-4, המיקוד הוסט לחיזוק, הקצב של הרוטציות והמעברים ממניפולציה אחת לשנייה הואט, הרוקינג הפך לעדין עוד יותר.

בחלק מהטיפולים (טיפול 2, 3 ו6) הגיעה המטופלת עם כאב גב, שלאחר הטיפול הוטב משמעותית. בנוסף בטיפול 2, בו הייתה לפני מחזור, התלווה כאב בטן שגם הוא השתפר בסיום הטיפול.

בטיפול במטופלת זו ראינו תגובה טובה לעבודת סקרום, ונקודות ah shi, גם כשהגיעה ללא תלונה על כאב גב מורגש.

בהתחלה הטיפול התמקד יותר בהנעה, והחל מהטיפול ה-4, עברנו יותר לחיזוק. האטנו את הקצב של הרוטציות והמעברים ממניפולציה אחת לשנייה והרוקינג הפך לעדין עוד יותר.

לאחר טיפול 6 החלה עם המתיחות, רכשה נעליים נוחות ללימודים (אך עדיין יצאה עם נעלי העקב), ושיפור משמעותי יותר בכאבי הגב התרחש, גם מספר ימים לאחר הטיפול. קל להסיק ששינוי אורחות חיים (ספורט מתון, מתיחות ונעליים נוחות) הוא חשוב ביותר, בייחוד בטיפול בחסר, שהוא מצב כרוני ופנימי, חשוב לא פחות מהטיפול החד שבועי.

בטיפולים שבהם הייתה לפני מחזור חשה הקלה במיחושיה עקב טיפולי בטן.

הומלץ לפנות לטיפול בצמחים בהקשר חסר הדם והיין האפשריים, אך המטופלת לא פנתה למטפל בצמחים.

בתום הטיפולים תדירות כאבי הגב פחתה ל1 ל2-3 שבועות, במקום 1 לשבוע בערך, ומשכם התקצר. כאבי הבטן לפני המחזור השתפרו גם הם.

סיכום

כאמור, מדובר במטופלת בת 24, סטודנטית לרפואה, שסובלת מכאבי גב בגובה L4-5 באזור זוקפי הגב (בגובה הכליות) מזה 4 שנים, בתדירות של 3-4 פעמים בחודש בממוצע. הכאב נשמך לרוב יומיים – מציק אך אינו משתק, ומוחמר כשהולכת על עקבים ולפני מחזור. כשמדובר בכאבים הקודמים למחזור הוא מוטב בשינה ומנוחה, ומעט בחימום. הכאבים בכלל מוטבים במתיחות ובמסאז׳ים. לפני 3 שנים אובחנה סקוליוזיס קלה, הלכה לטיפול של כירופרקט שכלל מתיחות ומניפולציות על עמוד השדרה, והקל על כאבי הגב. בנוסף, נולדה עם חוסר סימטריה בפנים, מום שחייב מספר ניתוחים פלסטיים שנערכו בילדותה בארה״ב.

בתשאול לגבי מערכת העיכול מדווחת על שתיית 4-5 כוסות קפה וכ-800 מ״ל של דיאט קולה. ביום יום אוכלת תפריט קר של ירקות חיים, גלידות מרובות, ללא ארוחת בוקר. מקפידה על ארוחה חמה ביום. עד הארוחה הראשונה, ב10 בבוקר מדווחת על בורבוריגמוס.

בעלת קול חלש, ואקנה מגיל 14 שהוטב ע״י גלולות. כאבי ברכיים כשיושבת לא נוח. מקפידה על פעילות גופנית 3-2 פעמים בשבוע. מספרת על שברים מאמץ בtibia השמאלית, שיוחסה לריצות.

הולכת לשירותים 7-6 פעמים ביום, לרוב צבעו בהיר.

וסת ראשונה בגיל 14, משך המחזור 28 יום, סדיר, הוסת נמשכת 4-3 ימים. כמות דם מועטת. לוקחת גלולות, לא זוכרת איך היה המחזור לפני. כאמור כאבי בטן לפני המחזור, בבטן תחתונה (כאמור, מלווים את כאב הגב).

מטופלת זו הינה ביקורתית, פרפקציוניסטית, מתוחה, מופנמת, עקשנית ולוקחת ללב.

סובלת מקור.

באבחנת לשון - חום במחמם עליון, חולשת כליות וסטייה של הלשון ימינה. בבטן - עודף בטחול, חולשת ריאות וכליות. קונסטיטוציה חלשה. המטופלת לא הרגישה בנוח להוציא לשון, ולכן במהלך הטיפולים, המעקב היה לפי אבחנת בטן.

מדובר במצב פנימי,חוסר, חום וקור. החומרים- דם, צ״י והאיברים : כליות, ריאות, טחול, כבד.
הסנדרומים - חולשת צ״י כליות, Liv Qi stg, חסר דם, LU Qi def.

כאבי הגב של מטופלת זו מגיעים על רקע של חולשת כליות, כאבים סטגננטיים בגלל הכבד, שפורצים עקב החולשה הבסיסית של הכליות. הם מוקלים בפעולה קלה, אך מוחמרים מפעילות קשה מדי, מאחר ויש כאן חולשה אמיתית של Kid.

אסטרטגיה – חיזוק כליות והנעת צ״י הכבד. פיזור הסטגנציה שבגב. המלצנו בנוסף על שינוי באורחות חיים.

ההנעה הייתה, כמובן ,חשובה ויעילה ביותר. הפיזור מעניק מענה מיידי לכאב קיים, ודבר זה חשוב מאד להענות המטופל. מטופל שיוצא מרוצה ומרגיש את ההבדל בטווח המיידי יתמיד יותר בטיפול. זו תוצאה שאפשר לראות בעיניים. נקודות ah shi היו יעילות בכך.

ברור היה כי מדובר כאן בחולשה, והחיזוק חשוב ביותר, במיוחד כדי למנוע את הישנות הכאבים. ראינו יעילות להביא את החיזוק בחלק השני של הטיפול, מאחר והמטופלת הייתה יותר רגועה לאחר טיפול מניע ובכך הייתה יותר מקבלת.

חלק חשוב מהחיזוק הוא שינוי אורח החיים. הרגלה לנעול נעלי עקב פגע ביציבתה והחליש את הכליות שלה.

השיפור היה הדרגתי (מעבר לשיפור המיידי בסוף כל טיפול). ראינו שלאחר שרכשה נעליים נוחות בהמלצתנו, לאחר אמצע הסדרה, היה שיפור משמעותי בכאבי הגב (מעבר לשיפור הבסיסי שהורגש כחוט השני מטיפול לטיפול).

בסיום הסדרה מעבר לכאבי הגב, כאבי הבטן שלפני המחזור השתפרו גם הם במשכם ותדירותם.

מקרה4

מטופלת בת 29, פסיכולוגית במקצועה. גובה 1.62 ומשקל 53.

תלונה עיקרית

כאבי גב תחתון על רקע פריצת דיסק.

בגיל 14 פריצהשל 2 דיסקים L4-5, L5-S1 עם הקרנות לרגל שמאל על UB וKid עד כף הרגל במצב קיצוני. לאחר מנוחה של חודשיים במיטה, הזרקות אפידורליות של אנטי דלקתיים הגיעה לניתוח discectomy. בגיל 21 פריצה שנייה שטופלה בשאיבת דיסק והזרקת סטרואידים. בגיל 24 פריצה שלישית ולבסוף בגיל 27 פריצה נוספת. עד גיל 27 כולן היו בגב תחתון, בפריצה האחרונה הייתה פריצה של C8 בנוסף עם כאבים המקרינים לזרוע שמאל במסלול של הTW, עד כדי נמלול באצבע 4 ו5. (אצבע חמישית שייכת לHT,SI)

הכאב עמום בגב התחתון, לעתים חד. בכל הפריצות הכאב לא היה פתאומי אלא הדרגתי.

מוחמר בסוף יום עבודה ארוך, ואחרי שמתעוררת בשינה. להשאר סטטית בתנוחה אחת, קור (מזגן, מאווררים) תופסים לה את הגב.

מיטיבה עימה פעילות גופנית, תנועתיות, מסאז׳, פילאטיס (מתאמנת פעם בשבוע) לשכב בתנוחת עובר (שמשטיחה את הלורוזה הלומברית).

הכאב מלווה אותה במידה כזו או אחרת בכל מקום.

עיכול:

אוכלת ארוחות מסודרות. מקפידה על ארוחת בוקר וארוחה חמה ביום. התפריט שלה כולל מאכלי חלב רבים וירקות חיים. אם לא תאכל בבוקר תרגיש חולשה.

מבחינת יציאות תדירותן 1-2 ביום, ללא ריח חריף, גזים. איננה דביקה או מתפזרת.

נשימה ועור

אסתמה בגילאים 2-7, הייתה מתבטאת בשיעולים לחים וקשיים בנשימה (לא זכרה אם בהוצאה או הכנסה) לא השתמשה במשאף או סטרואידים.

ברונכיטיס מלווה אותה עד היום, מתבטאת בהתקפי שיעול לשבוע, שמתרחש בקור (או חורף או כששוהה יותר מדי במזגן בקיץ).

אלרגית בסוף האביב, מתבטא בעיניים דומעות ואדומות.
היא מזיעה בקלות, כשמתרגשת, בקיץ.
הקול מעט חלש, לא מורגש אם לא שמים לב לכך. זה מתרחש יותר כשהמטופלת מרגישה בנוח, לאחר זמן מה שנמצאים איתה. כאילו כשהיא נפתחת ונרגעת, היא מראה את חולשת הריאות שלה – היא מגבירה את הקול, אולי על ידי הכבד, וכשנרגעת, היא גם חושפת.

שלד ותנועה

דלקות גידים וציסטות בצבא ביד שמאל, לאחר שהקלידה הרבה. טופל בזריקת קורטיזון. ROM מעט מוגבל משמאל, ופרק כף היד חלש יותר.

ברכיים – כאבים בברך השמאלית בזמן כאבי הגב בגלל ההליכה השונה, שמחלקת את כובד הגוף אחרת. הכאב מתאים למסלולי ST+SP.

צד שמאל בכלליות חלש יותר.

ראש

כאבי ראש בגיל 12-17 פעם ב4 חודשים. לפני מחזור. כאב טמפורלי (TW,GB)או אוקסיפיטלי, (SI)עמום. בקיצוניות, עפעוף מכאיב. נשללה מיגרנה אצל הרופא. כאבים חלשים יותר, שמתרחשים בהקשר של לחץ.

עיניים - מספר גבוה במשקפיים מגיל 12. בנוסף בלפריטיס – בלוטות החלב פועלות ביתר ונחסמות, מתנפחות לציסטות ודורשות ניקוז. מטופל בשטיפת העיניים בשמפו תינוקות.

נשירת שיער סביב חילופי עונות.
אבנים בשקדים שבפה.

גניקולוגיה

מחזור ראשון בגיל 12, איננה לוקחת גלולות, והמחזור מעט קצר ולא סדיר (23-27 יום). הוסת נמשכת 5 ימים, כמות דם תקינה. לפני המחזור בחילות, וכאמור כאבי ראש (1 ל4 מחזורים)

כשניסתה לקחת גלולות למניעת הריון, תופעות הלוואי היו לא נעימות – שיעור יתר ואקנה.

אופי ומצב רוח

רגועה, קרת רוח ובעלת שליטה עצמית גבוהה. סבלנית, שומרת לעצמה. נמנעת מתדמית החולה. בן אדם פרטי, יודעת לבקש עזרה מהקרובים אליה. תסכול סביב הבריאות. למדה להתמודד עם זה. מבחינת מתח לפעמים – לוקחת על עצמה הרבה. קשה בהתחלות חדשות

אבחנות

לשון: חולשת טחול, חום במחמם תחתון וחוסר בLU. SUB גדושים.

בטן: חסר – Kid, Lu ועודף - Liv,SP.

סובלת מקור.

ניתוח

פנימי, חסר+עודף, קור
חומרים: צ'י
איברים: כבד, כליות, ריאות.

אתיולוגיה – מדובר במקרה מעורב נוסף, שבו על רקע של חולשה של כליות, אנו רואים סטגנציה של צ׳י ודם (הכאב משנה אופיו לפי מה דומיננטי יותר). לפי כאבי הברכיים, מחלות הילדות המרובות ופריצות הדיסק אנו מסיקים כי מדובר כאן בחולשה קשה של הכליות ששולטות על הגב התחתון. החולשה הקיצונית מאפשרת לחדירה של פתוגנים (למשל קור). כשהחלה לקחת גלולות (שמחלישות את הכליות) היא חוותה תופעות לוואי קשות. ייתכן וזה התרחש מאחר והכליות שלה היו חלשות מלכתחילה והפגיעה הנוספת שיבשה את האיזון העדין ממילא של הגוף.

הכבד הסטגננטיבי גורם ליצירת סטגנציות בגירויים קלים. זאת ניתן להבין מהאופי, האלרגיה המתבטאת בעיניים, הציסטות שנוצרות בכף היד ובעיניים וכאבי הראש.

הסנדרומים הם Liv Qi stg, Kid Qi def. בנוסף ניתן לראות חולשת ריאות לפי האסתמה בילדות, ההזעה והברונכיטיס שמלווה אותה.

אסטרטגיה – הנעת צ׳י ופיזור סטגנציות, חיזוק כליות, ריאות, טיפול נקודתי בכאבים.

טיפולים

המטופלת עברה 10 טיפולים. מדובר בבעיה כרונית וארוכת שנים, מלכתחילה המטרה של סדרת הטיפולים לא הייתה ריפוי מיידי ומהיר, אלא שיפור בכאבי הגב.

הנעה

בטיפולים אלו היה משקל משמעותי לפיזור הכאבים, בשיטות רבות – טווינא, נקודות מקומיות (UB26, UB23, נקודות סקרום ולאורך האיליאום) נקודות דיסטאליות – UB58, SI3 (לכאב בצוואר). מניפולציות תאילנדיות, טכניקות גב מתקדמות. מתיחות רבות, רוטציות גדולות בגפיים.

הטיפול היה מתחיל במנח פוסטריורי עם כרית מתחת לבטן לעבודת גב, וממשיך למנח צד, לטיפול בג׳יאג׳י כדי למזער את זמן המצאות המטופלת על הבטן.

לגבי ההקרנה, מצאנו שטיפול יעיל מאד היה פיזור מקומי בנקודות ah shi בגב – גם לגבי ההקרנה לרגליים וגם לגבי ההקרנה לידיים. תוך כדי הפעלת הנקודה ההקרנה הייתה מתגברת, אך לאחריה היא הייתה שוככת. במקרה שלנו SI12 הייתה יעילה בידיים, וGB30 לרגליים. ההפעלה הנקודתית הייתה לרוב בעזרת מרפקים.

במצונאגה – התמקדנו בSI וTW ביד, וLIV, GB ברגליים.
טיפול שכמות וצוואר היה חלק מכל טיפול.

חיזוק

כמובן שחיזוק אינטנסיבי חשוב מאד במטופלת זו. חיזוק כליות וריאות. נקודות UB 23, KID 3,6,7 השילוב ST36+SP6 היה מאד משמעותי כאן. טיפולי בטן וחזה שולבו בכל טיפול החל מהטיפול ה-3.

טיפול בקיו במינח צד הוחל בטיפול 6, עם תוצאות טובות. מאחר ומדובר במצב של חולשה, המטופלת השתכרה מטכניקה זו. היא ציינה בתום הטיפול הראשון שהכיל קיו ציינה כי היא מסיימת את הטיפול בהרגשה טובה יותר.

כאבי הגב היו מסוג עודף בעיקר, אך מאחר והגיעו על רקע של חולשה עמוקה, היה צורך לאזן את הפיזור החזק עם עבודה מחזקת, מאחר והפיזור עצמו, למרות שיפיג את הכאבים יכול להחליש את המטופלת ללא חיזוק סימולטני.

התקדמות הטיפול

התגובה לטיפול לקחה כ5 טיפולים עד שהורגש שיפור לאורך זמן. בחמישה הטיפולים הראשונים ההרגשה לאחר הטיפול הייתה טובה, אך ביום יום הכאבים לא השתנו. באותה תקופה של 5 שבועות, החיים המקצועיים של המטופלת היו מאד עמוסים, היא לקחה על עצמה מספר עבודות, והייתה דחוקה בזמן. תקופה זו הייתה קשה על הכבד שלה. בכל הטיפולים הללו באבחנת הבטן הכבד בלט בעודף שלו.

לאחר תום תקופה זו, לאחר שהעומס ירד, ועם התקדמות הטיפולים, הורגש שיפור גם בכאבים וגם מבחינת אבחנת הבטן. הכבד נשאר בעודף אך הוא היה פחות קיצוני.

החל מהטיפול ה7 ואילך, דיווחה על הקלה בכאבי הגב והצוואר. הגישה הפכה ליותר מחזקת, אך עדיין עם דגש על פיזור.

הומלץ המשך טיפול בצמחים.

סיכום

מדובר בפסיכולוגית בת 29 עם כאבי גב תחתון, שאובחנה כסובלת ממספר פריצות דיסק, בגובה L4-5, L5-S1 ובהמשך גם C7-T1. הכאב הוא בגב התחתון המתאים לפריצות הדיסק, חד ומקרין לרגל שמאל על UB וKid עד כף הרגל. הוא יומיומי, מוחמר לאחר יום עבודה ארוך, קור, חוסר תנועה ומוטב בפעילות גופנית, מסאז׳, פילאטיס. לאחר הפריצה הצווארית החלו הקרנות לזרוע שמאל במסלול של הTW ונמלול באצבע 4 ו5. (אצבע חמישית שייכת לHT,SI)

מהתשאול עולה כי היא אוכלת ארוחות מסודרות ודואגת לאכול ארוחה חמה, אך יש נטייה למאכלים הפוגעים בטחול – חלב רב וירקות חיים. יש עד 2 יציאות ביום ללא אופי בעייתי וגזים.

אסתמה בילדות, לא זוכרת אם הקושי היה בהכנסה או הוצאה של אוויר, ללא שימוש במשאף או סטרואידים. כיום סובלת מברונכיטיס, בייחוד בקור. אלרגית בסוף האביב, עם עיניים אדומות ודומעות. מזיעה בקלות וקול חלש.

בעבר, דלקות גידים וציסטות ביד שמאל, טופל בזריקות סטרואידים, עם הגבלה מינורית בטווח תנועה. כאבי ברכיים במסלולי הSP והST. בכלליות צד שמאל הוא החלש יותר. כאבי ראש שחלפו בגיל 17, לפני מחזור, 3 פעמים בשנה, באזור טמפורלי או אוקסיפיטלי. עמום. נשללה מיגרנה אצל רופא מערבי. קשור ללחץ.

נשירת שיער בחילופי עונות, אבנים בשקדים בפה. מגיל 12 מספר גבוה במשקפיים.

מחזור ראשון בגיל 12, איננה לוקחת גלולות, והמחזור מעט קצר ולא סדיר (23-27 יום). הוסת נמשכת 5 ימים, כמות דם תקינה. לפני המחזור בחילות.

רגועה, קרת רוח ובעלת שליטה עצמית גבוהה. סבלנית, שומרת לעצמה.יודעת לבקש עזרה מהקרובים אליה. תסכול סביב הבריאות.מתח - לוקחת על עצמה הרבה. סובלת מקור.

באבחנת לשון - חולשת טחול, חום במחמם תחתון וחוסר בLU. SUB גדושים. באבחנת בטן - חסר – Kid, Lu ועודף - Liv,SP. מדובר במצב פנימי, חסר+עודף, קור. חומרים : צ'י והאיברים : כבד, כליות, ריאות. הסנדרומים הם Liv Qi stg, Kid Qi def. בנוסף ניתן לראות חולשת ריאות.

אסטרטגיה – שוב מדובר בשילוב של הנעת צ'י ופיזור סטגנציות עם חיזוק כליות, ריאות, טיפול נקודתי בכאבים. מלכתחילה מטרת הטיפולים הייתה שיפור בכאבי הגב מאחר ומדובר בבעיה כרונית וארוכת שנים.

הנעה – היתה חשובה ביותר - טווינא, נקודות מקומיות ודיסטאליות, מתיחות ורוטציות. היה חשוב לשמור על מינחים נוחים למטופלת כמו על הצד, ולהמנע משכיבה ממושכת על הבטן. ההקרנה הופחתה משמעותית בשימוש בנקודות ah shi. חיזקנו את הכליות והריאות, והוספנו קיו שיאצו בחצי השני של סדרת הטיפולים. היה חשוב לאזן את הפיזור האינטנסיבי בחיזוק הבסיס.

התגובה לטיפולים ארכה זמן. בתחילה היה רק שיפור לאחר הטיפול, וללא שינוי במשך השבוע, אך לאחר הטיפול החמישי המטופלת החלה להרגיש הקלה בתדירות ובעוצמת הכאב. למרות השיפור, כצפוי, הכאב לא נעלם בתום הטיפולים. הומלץ על טיפול בצמחים, ופעילות מחזקת (המטופלת החלה פילאטיס) גם כאן, המלצנו לחזור לפני ההריון (ואף להמשיך בצורה קבועה בטיפול), על מנת להכין את הכליות להריון שאינו אמור לפגוע באישה, אלא אם יש חולשת כליות קודמת, כפי שהמקרה הוא כאן.

מסקנות

סדרה של 4 טיפולים איננה גדולה מספיק כדי להצהיר על מסקנות שיש ליישמן בכל העולם, לכן, נוכל רק להוסיף את המאגר שהקמנו לידע המצטבר שלנו כמטפלים ושל הקוראים. ולמרות הסתייגות זו, ניתן ללמוד רבות מארבעת מטופלינו.

מדובר ב4 אנשים שונים, מהם שלוש נשים וגבר אחד. למרות השוני ברקע, במחלות הקיימות, לכולם משותף כאב הגב התחתון, כאב נפוץ מאד בעולם המערבי. ומלבד סמפטום זה מצאנו מאפיינים דומים נוספים.

חולשת כליות

בכל המקרים שטיפלנו בהם מדובר בסנדרומים משותפים. הבולט בהם בהקשר הגבי הוא חולשת הכליות. כל אחד מהמטופלים סבל ממנה. בכל אחד מהמטופלים אנחנו רואים הבדלים בביטוי של החולשה – אחד היה עקר ובעל חששות, במטופלת בת ה24 הייתה בעיית התפתחות. אף בכל זאת כל המדגם סבל מכאבי גב, ובנוסף גם מכאבי ברכיים.

ידוע כי מטפלים רבים גורסים שבכל כאב גב חבויה חולשה כלשהי של הכליות. אולי לא ניתן לראותה, אולי היא מתבטאת אך ורק באותו כאב גב. אנו מסכימים לגישה זו, מאחר ובכל אחד ממטופלינו אנו רואים את החולשה הזו. היא אמנם מספקת קרקע לפתוגנים או סטגנציות שהופכים את המצב למורכב יותר, אך היא קיימת, ויש לטפל בה.

זוהי אחת המסקנות החשובות שהגענו אליהן, מאחר ולפי המדגם הקטן שאספנו, למרות שאינו מייצג, ראינו את הבסיס של כאב הגב כחולשת הכליות. מטפלים רבים מתייחסים לכאבי גב כנובעים תמיד מחולשה על Kid, ואנו יכולים לתרום את סיפורי המטופלים שלנו כאישוש של סברה זו.

מצב העודף

מאפיין נוסף משותף היה מצב שדורש פיזור. מלבד הכאב עצמו, שכל כאב הינו סטגנציה כזו או אחרת, ראינו שהם סבלו מסגטנציית כבד. שוב, הביטוי שונה מאדם לאדם, האופי שונה, הדברים שגורמים למתח שונים, אך בכל זאת מצאנו שהסטגנטיביות עובר כחוט השני בארבעתם.

פעילות גופנית

3 מטופלים עסקו בפעילות גופנית או החלו לאחר המלצתנו. הרביעית לא עשתה זו. הקבוצה שעוסקת בפעילות הגופנית הגיבה במהירות גדולה יותר לטיפול, הגבר המטופל נמצא בטיפול כבר שנה וחצי, ובת ה29 עוסקת בפילאטיס כבר זמן רב, ושניהם העידו על השיפור שחל לאחר הפעילות. הפעילות הגופנית המתונה משמשת בשני מישורים. היא מספקת פיזור קל ומתון שיכול להקל על הכאבים. היא ממריצה צ'י ודם, שמפזרים את הכאב ומזינים את השרירים. ובנוסף חיזוק שרירי הגב מטפלים בחולשת הכליות ועוזרים לצמצמה.

שיטות הטיפול

בכל אחד מהמקרים ראינו את היעילות של הפיזור בטיפול בכאב. כמטפלים במגע יש בידינו כלי רב עוצמה. הטכניקות של מצונאגה, נמיקושי הינן בסיס מצויין להוסיף עליו את המסאז׳ התאילנדי והטווינא היעילה מאד. בנוסף טיפולים מקומיים הוכיחו את עצמם בסילוק הכאב ושיפור ההרגשה של המטופל.

אולם, כרגיל, חשוב מאד להיות מאוזנים. טיפול שמתמקד רק בהנעה, ולא נותן מקום לחיזוק יכול לפגוע במצב הכליות, מאחר והטיפול עצמו יכול להיות מחליש. יש להזהר מפיזור אינטסיבי, בייחוד כשאנו רואים שיפור במצב הכאב, יש לנו חלון הזדמנות לחיזוק הכליות. אנו אומרים זאת גם מכיוון שלאחר השיפור בכאב, גם המוטיבציה לבוא לטיפולים יכולה לפחות, ועלינו כמטפלים להזהיר את המטופל שימשיך בפעילות הגופנית ובשינויים התזונתיים הרלבנטים אחרת תוך זמן מה, המצב יחזור לקדמותו.

הטיפול המקומי היה יעיל מאד, ומאחר והמטופלות שלנו סבלו מכאבים כרוניים מתמשכים, לא אקוטיים, יכולנו לגשת לנקודות שבגב ולהשתמש בהן. במטופל הגבר, שהגיע כחודש לאחר מאורע אקוטי, הטיפול היה דיסטאלי בהתחלה, שעזר לפיזור הסטגנציה והרגעה, ולאחר מכן יכולנו לגשת מקומית ולעבוד על הגב.

מנסיוננו ראינו שחשוב לדאוג לנוחות המטופלים, ולמצוא תנוחה שתאפשר להם להרגע, כדי למנוע מצבים בהם הם שוכבים מכווצים ובכך לגרום לכאב וסטגנציה נוספים. חלק גדול מכל הטיפולים התבצע במינח צד שהוא מנח נוח לשכיבה בשביל המטופל ועדיין מאפשר גישה לגב למטפל.

ביבליוגרפיה

1. Harrison's Principles of Internal Medicine, פרק 15 עמ' 94-102 . בהוצאת McGraw-Hill Professional מהדורה 16, 2004.
2. Pathophysiology of Chronic Back Pain - Anthony H Wheeler. מאתר emedicine פרטים:
   - 9/7/2007 http://www.emedicine.com/neuro/topic516.htm
3. The Practice of Chinese Medicine Churchill, Giovanni maciocia. Chapter 24, publisher: 1994. Churchill Livingstone
4. בין שמים לארץ-מדריך לרפואה סינית.האורייט בינפילד ואפרם קורנגולד. פרק 6 עמ' 109-129,470. הוצאת "אור העם".מדורה ראשונה .1995
5. אתר acupuncture.com, נלקח בב10/07/2007
   - http://www.acupuncture.com/conditions/chronic.htm
6. אתר תמורות : מחבר : צוות הקליניקה של תמורות. נלקח ב20/07/2007, לא נמצא תאריך הכתיבה.
   - http://www.tmurot.org.il/article.asp?id=470
   - http://www.tmurot.org.il/article.asp?id=200
   - http://www.tmurot.org.il/article.asp?id=204
7. נספח א' –אתר ynet. תרגילים להקלת כאבי גב תחתון שאפשר לעשות בבית, עדי עוז ארי. http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-2832952,00.html – 08/03/2003.

נספח א'

תרגילים להקלת כאבי גב תחתון - את התרגילים מומלץ לבצע בזמן כאב גב תחתון, וכן למניעה, מדי יום.

תרגיל מס׳ 1

שכבו על הגב, ברך ימין כפופה אל הבטן ורגל שנייה מונחת על הרצפה. ידיים שלובות מונחות על הברך. לחצו את הברך אל הבטן בנשיפה, ובו זמנית ישרו את רגל שמאל לאורך הרצפה, תוך שמירה על מותנית לחוצה לרצפה, ושחררו.

בצעו זאת 8 פעמים בכל צד.

תרגיל מס׳ 2

שכבו על הגב, רגל שמאל מונחת כפופה על הרצפה, ניצבת, וברך ימין כפופה אל הבטן, יד ימין מונחת עליה מבפנים, יד שמאל פתוחה הצידה על הרצפה, בגובה הכתף. הובילו בלחיצה את ברך ימין ימינה עד הרצפה בנשיפה, תוך סיבוב הראש לצד הנגדי ותוך יישור הרגל השנייה על הרצפה, והישארו שם כשתי דקות. בצעו זאת גם בצד שני.

תרגיל מס׳ 3

שכבו על הגב, רגל שמאל מונחת כפופה על הרצפה, ניצבת, וברך ימין כפופה אל הבטן, יד שמאל מונחת עליה מבחוץ ויד ימין פתוחה הצידה על הרצפה, בגובה הכתף. הובילו בלחיצה את ברך ימין שמאלה עד הרצפה, בנשיפה, תוך סיבוב הראש לצד הנגדי ותוך יישור הרגל השנייה על הרצפה, והישארו שם כשתי דקות. בצעו זאת גם בצד השני.

תרגיל מס׳ 4

עמדו עמידת שש, ברכיים ברוחב האגן וכפות הידיים ברוחב הכתפיים. קמרו את הגב בנשיפה תוך לחיצת הבטן פנימה אל עמוד השדרה. הובילו את הישבן אל העקבים תוך מתיחת הגו והצמדתו אל הירכיים, שאפו אוויר, ותוך לחיצת הבטן פנימה הובילו את הגו מקומר אל נקודת ההתחלה. בצעו זאת 8 פעמים.

תרגיל מס׳ 5

שבו ישיבת קרוס - שתי כפות ידיים מונחות על הברכיים מבחוץ והגב קמור, הבטן לחוצה פנימה. שאפו אוויר, ובנשיפה גלגלו את הגב לאחור חוליה אחר חוליה עד לאזור הכתפיים, וחזרו לישיבה.

בצעו זאת 8 פעמים.[7]