עבודת גמר

בנושא:

פיברומיאלגיה

מגישות:

הילה גרמן, גלי זוטרא, עמליה קציר

ליאת קסירר, סמדר גרשוביץ׳, מגי רביבו

תוכן עניינים

נושא	עמודים
מבוא	3
פבירומיאלגיה בראיה מערבית	8 - 4
פיברומיאלגיה בראיה הסינית	12 - 9
שיטות טיפול משלימות	15 - 13
סיכום העבודה המעשית:	
מודל הטיפול	16
סיפורי מקרה + טיפולים + סיכום הטיפול:	
מקרה מס׳ 1	24 - 17
מקרה מס׳ 2	31 - 25
מקרה מס׳ 3	41 - 32
מקרה מס׳ 4	49 - 42
מקרה מס׳ 5	59 - 50
מקרה מס׳ 6	65 - 60
מקרה מס׳ 7	70 - 66
מקרה מס׳ 8	79 - 70
מקרה מס׳ 9	83 - 80
סיכום של כל המטופלים	85 - 83
ביביליוגרפיה	86

מבוא

פיברומיאלגיה הינה מחלה שפירושה: פיברו= רקמת חיבור, מיו= שריר, מיאלגיה= כאבים. כלומר- כאב מפושט בשרירים וברקמות חיבור (הכוללת גידים, רצועות ומקומות נוספים) המחלה שייכת לקבוצת המחלות הריאומטיות (למרות שאינה גורמת לדפורמציה בפרקים) כמו כן מחקרים שונים הראו שחולים במחלה זו סובלים ממספר נקודות כאב רגישות (tender points) - וכך מתבטא ההבדל בין חולי פיברומיאלגיה לבין חולים במחלות כרוניות אחרות.

הגישה הטיפולית כיום למחלה היא סימפטומאטית ולא ידוע על טיפול שורש. מבחינה סינית רואים את המחלה כדיסהרמוניה בטחול המובילה לחסר דם ולכן יהיו מספר אבחנות מבדלות כאשר אצל כל חולה תופיע דיסהרמוניה אחרת. אך עם זאת, יהיו פתולוגיות דומות אצל המטופלים והתסמינים יעברו כחוט השני בין המטופלות השונות.

בעבודה זו קובצו 9 מטופלות אשר את שמותיהם קיבלנו מעמותת אסף (עמותת תמיכה לחולי פיברומיאלגיה). העמותה ובית ספר תמורות חברו יחד למטרת מחקר אשר בודק האם השיאצו יכול לסייע ככלי טיפולי במחלת הפיברומיאלגיה.

אנו תלמידות תמורות: גלי, עמליה, מגי, סמדר, ליאת והילה, ננסה בעבודה זו להביא את המקרים כפשוטם ולאחר מכן, דרך ניתוח, השוואת הסינדרומים, התסמינים, דרכי הטיפול ומשוב המטפלות והמטופלות - ננסה להגיע למאפיינים משותפים. כמו כן, אנו מקוות להגיע לתובנות מסוימות לגבי המחלה ושילובה ברפואה הסינית.

אנו תקווה שבעזרת טיפולי השיאצו וההדרכה שקיבלו המטופלות בנושא התזונה וטיפולים משלימים אחרים - תהיה הקלה ושיפור בתסמיני המחלה, איכות החיים של המטופלות תשתפר, הכאבים יופחתו, ואותן מטופלות תוכלנה לנהל אורח חיים ראוי ומכובד.

פיברומיאלגיה בראייה מערבית

מהי פיברומיאלגיה?

פיברומיאלגיה היא אחת מהתסמונות המכונות "תסמונות סומטיות תפקודיות". היא מאופיינת בראש ובראשונה בכאב בשרירים וברקמות החיבור (רקמת עצם, רקמת סחוס, רקמה תת-עורית, גידים ורצועות). זהו כאב כרוני מפושט, לעתים מוגבל לאזורים מסויימים בגוף, המלווה לעתים קרובות גם בנוקשות של השריר. עוצמת הכאב והמוגבלות הנגרמת בעטיו משתנה מאדם לאדם, ובאותו אדם בנסיבות ובזמנים שונים. עוצמת הסימפטומים נעה מנסבלת ועד למקשה מאוד על תפקוד.

אפידמיולוגיה:

בין 2% ל- 6% מהאוכלוסיה. המחלה כוללת מגוון רחב מאוד של גילאים, מוצא אתני, מיקום גאגורפי ומעמד סוציו-אקונומי. כ- 90% מכלל החולים המדוּוחים הם נשים, רובן בגילאים 20-50, למרות שניתן למצוא חולי פיברומיאלגיה בכל הגילאים. אצל נשים, הסימפטומים מופיעים בדרך-כלל בכל הגוף, בעוד שאצל גברים קיימת סבירות גבוהה יותר להופעת כאב באזור מוגבל, כמו הכתף (כתוצאה מלחץ יתר המופעל על השריר), או שרירי הפנים. בשל אופי המחלה, היא משפיעה באופן משמעותי על המשפחה והחברה הסובבת. נראה שלפיברומיאלגיה בסיס גנטי, שכן אחוז גבוה מילדיהם של חולי פיברומיאלגיה לוקה גם הוא בתסמונת.

אטיולוגיה:

הסיבה איננה ידועה. אולם ידוע שלעתים קרובות כאבי פיברומיאלגיה מופיעים עקב טראומה פיזית או נפשית, שינה בלתי מספקת, חשיפה ללחות או קור קיצוניים, זיהומים, שינויים הורמונליים ועוד.

סימפטומים:

החולים בפיברומיאלגיה חווים מגוון סימפטומים בעוצמות משתנות, הבאים והולכים. הסימפטומים העיקריים הם כאב ונוקשות בשרירים וברקמות החיבור. התסמונת מאופיינת בקיומן של נקודות רבות הרגישות מאוד למגע (tender points) ובסימפטומים נוספים:

כאב. כאב עמוק, מפושט וכרוני. הוא חסר גבולות, נודד בין כל חלקי הגוף ומשתנה בעוצמתו. הכאב מתואר כממוקד או מפושט, פועם, דוקר, שורף, חודר, עמום. הכאב והנוקשות הם בשיאם בשעות הבוקר בדרך-כלל. גורמים המעצימים את הכאב כוללים: קור ולחות, שינה לא-מספקת, עייפות מנטלית ופיזית, מאמץ גופני רב, העדר פעילות גופנית, חרדה וסטרס. ישנם אזורים הרגישים מאוד ללחץ קל ביותר. למרות שכל רקמת חיבור וכל שריר עלולים להיפגע, האזורים המועדים ביותר לכאב הם הצוואר, הכתפיים, החזה וקשת הצלעות, הגב התחתון, חגורת האגן (Pelvic girdle) והירכיים.

אצל גברים הסובלים מפיברומיאלגיה, קיימת סבירות גבוהה לפיתוח כאב בשרירי הפנים בלבד או באזור הכתף.

סימפטומים נלווים שכיחים:

- **הפרעות שינה**. חולים רבים סובלים מהפרעת שינה המונעת מהם שינה עמוקה ונינוחה. מחקרים רפואיים תיעדו הפרעות בגלי המוח בשלב השינה העמוקה. בשלב זה נמצאה לפרקים פעילות מוחית האופיינית לזמן ערות, המגבילה את משך הזמן של שינה עמוקה אצל חולי פיברומיאלגיה.
- **תשישות**. חלק מהחולים סובלים מתשישות המפריעה לעתים אף לביצוע פעולות יומיומיות פשוטות. הם חשים כאילו כל טיפת אנרגיה נסחטה מתוך גופם. התשישות עשויה לנבוע מהפרעות שינה, כאמור לעיל, או מכאבים המונעים ממנו שינה מספקת. התוצאה: חוסר יכולת לתפקד באופן יעיל מבחינה מנטלית ופיזית. לעתים קרובות מאובחנים חולי פיברומיאלגיה גם כחולים בתסמונת התשישות הכרונית.
- **דיכאון** (כ- 25% סובלים מדיכאון קליני).
- **חרדה, הפרעות בזיכרון ובריכוז, תסמונת המעי הרגיז, דחיפות ותכיפות במתן שתן, עקצוצים בגפיים או בפנים, כאבי ראש ומיגרנות, פריחות ורגישויות בעור, יובש בפה ובעיניים, תנועה בלתי-רצונית של הגפיים, צלצולים באוזניים, סחרחורות, בעיות ראיה, קוארדינציה לקויה**.

אבחנה:

האבחנה של חולי פיברומיאלגיה עשויה לארוך שנים, וזאת ממספר סיבות:

א) אין עדיין בדיקות מעבדה המסוגלות לאבחן פיברומיאלגיה.

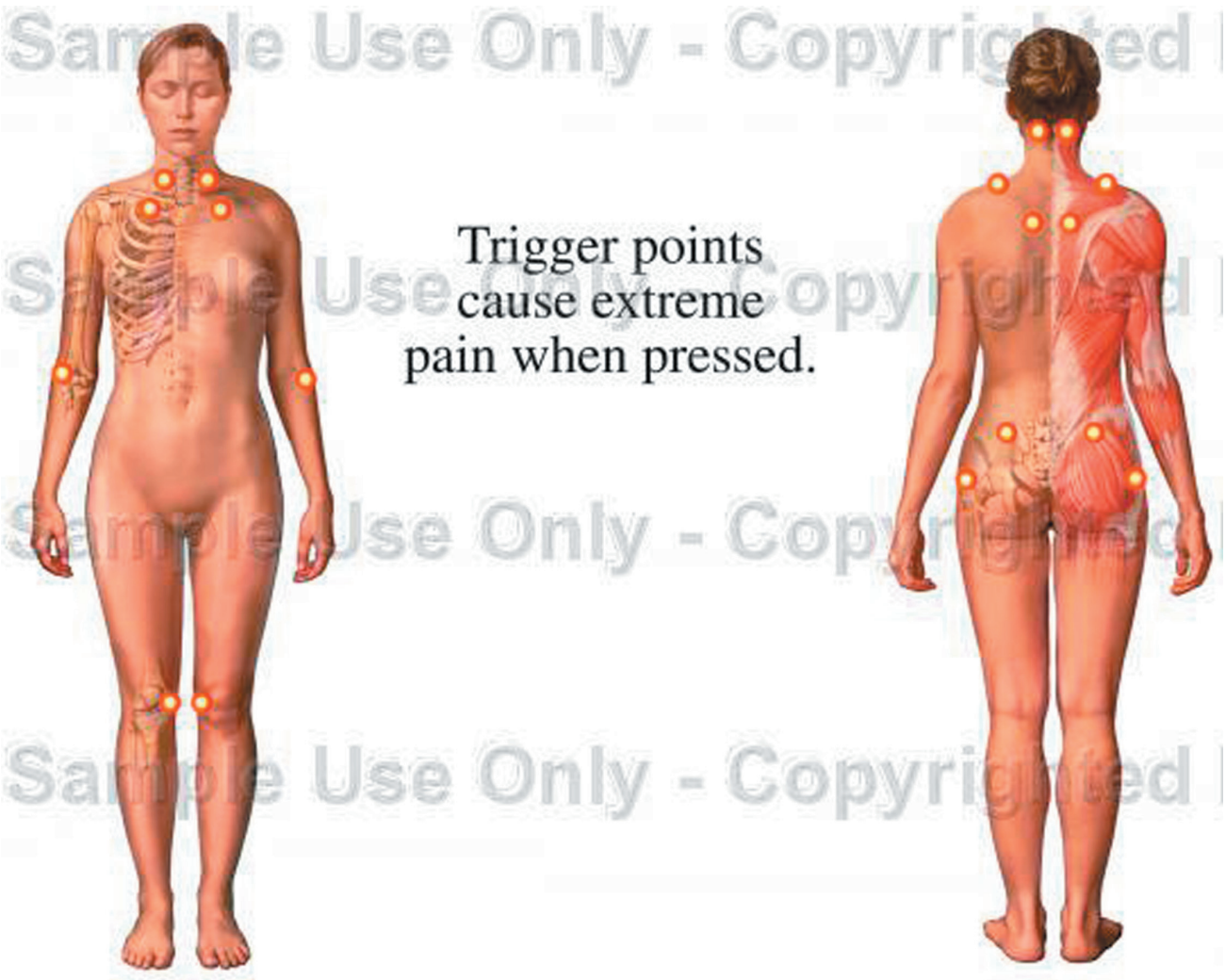
ב) לרופאים רבים שאינם מכירים מקרוב מחלה זו יש נטיה לשייך את הסימפטומים למצב נפשי בלבד ולהפנות את הפונים לאנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש.

ג) רבים מהסימפטומים של פיברומיאלגיה חופפים עם אלה של מחלות אחרות, ביניהן מחלות פרקים ותסמונת התשישות הכרונית, עובדה המקשה על האבחנה.

האבחנה המבדלת היא בעיקר קלינית ומתבססת על תיאור סימפטומים, על ההיסטוריה ועל בדיקה גופנית של המטופל. אדם יאובחן כחולה בפיברומיאלגיה בהתקיים התנאים הבאים:

1. כאב מפושט בכל ארבע הגפיים במשך 3 חודשים לפחות.
2. אצל גברים: ייתכן כאב ממוקד באזור הפנים או הכתף, ללא כאבים באזורים אחרים.
3. רגישות או כאב ללחיצה בלפחות 11 מתוך 18 נקודות שהוגדרו כנקודות כאב (Tender Points - ראה תרשים). אלו הן 18 נקודות המפוזרות בגוף באופן סימטרי.

מיפוי של נקודות הכאב:



Sample Use Only - Copyrighted

טיפול:

אחד הגורמים החשובים ביותר בשיפור הסימפטומים הוא הבאת החולה להכרה בצורך לשנות סגנון חיים. למרות הקושי, שינוי כזה עשוי להביא לשיפור משמעותי בתפקוד ובאיכות החיים.
ישנם טיפולים רבים ושונים העשויים לשפר את איכות חייו של אדם החולה בפיברומיאלגיה. תרופות אינן תמיד מהוות חלק מהם. המצב האופטימלי הוא "לתפור" לכל חולה טיפול רב-תחומי המתאים לצרכיו ולאישיותו. תוכנית טיפולית כזו עשויה לכלול: הפחתת לחץ וקצב פעילות יומיומית, טיפול תרופתי, טיפולים בתחום הרפואה המשלימה, תזונה, טכניקות הרפיה, פעילות גופנית,הפעלת חום ועיסוי עדין של הרקמה, טיפול רגשי. למשל:

- **טיפול תרופתי:** 1. משככי-כאב (כגון Ibuprofen) 2. נוגדי-דיכאון (כגון תרופות טריציקליות) מגבירים ייצור סרוטונין ובמינון נמוך עשויים להקל על כאב ולשפר שינה. במקרה של דיכאון קליני יינתן מינון גבוה יותר של תרופות אנטי-דכאוניות. 3. הזרקה של לידוקאין (תרופה מאלחשת כאב), לעתים יחד עם קורטיקו-סטרואידים, לתוך נקודות כאב רגישות במיוחד. 4. אספירין ותרופות נוגדות דלקת לא-סטרואידליות אינן עוזרות בדרך-כלל. זאת משום שהכאב הפיברומיאלגי נובע כנראה ממערכת העצבים המרכזית ואילו NSAIDS יעילים לשיכוך כאבים הנובעים ממערכת העצבים הפריפרית. 5. תרופות המקלות על הירדמות. 6. תרופות למניעת תנועה לא-רצונית של הגפה בשעת שינה.
- **טיפול לא-תרופתי בבעיות שינה:** הקפדה על משטר שינה בריא: הליכה למיטה והתעוררות באותה שעה מידי יום, בסביבת שינה נוחה (שקטה, ללא הפרעה, טמפרטורת חדר נוחה, מזרון תומך), הימנעות מצריכת קפאין, סוכר, אלכוהול, מזון לפני השינה, תרגילי הרפיה לפני השינה.
- **תמיכה נפשית:** טיפול נפשי (למשל תרפיה קוגניטיבית-התנהגותית), קבוצות תמיכה.
- **רפואה משלימה:** תרפיה גופנית פיסיותרפיה, שיאצו..., עיסוי רפואי, הידרותרפיה, דיקור, תרגילי הרפיה, תרגילי נשימה, ארומתרפיה, ביו-פידבק, טיפול בצמחי מרפא, תוספי-תזונה, אוסטאופתיה וכירופרקטיקה (סעיף זה יורחב בהמשך).

השפעת טיפולי מגע על חולי פיברומיאלגיה

לפי מאמר שפורסם ב Journal of Clinical Rheumatology עיסוי יעיל יותר מהרפיה בחולי פיברומיאלגיה ועיסוי לבדו נתן תוצאות חיוביות ארוכות טווח. העיסוי שפר שינה, הוריד רמות Substance P ולכן גם רמות כאב. המחקר השווה בין 24 מטופלים שטופלו בעיסוי לעומת מספר דומה שטופל בשיטות הרפיה למשך 30 דקות פעמיים בשבוע לאורך חמישה שבועות. בשתי הקבוצות הייתה הפחתה של חרדה ודיכאון, אך רק קבוצת העיסוי דווחה על שיפור בשינה וירידה בתנועות שינה והפחתה ברמת הכאב בנקודות רגישות.

- **פעילות גופנית:** התעמלות אירובית קלה, יוגה, מתיחות -לשמירה על טונוס השריר ולהפחתת כאב ונוקשות.

פרוגנוזה:

משתנה מחולה לחולה. יש כאלה שמצבם מחמיר לאורך השנים, יש שמצבם משתפר, ויש שמצבם נשאר סטטי. כ- 70%-80% חוזרים לרמת התפקוד הקודם. יש עדויות קליניות לכך, שטיפולים תרופתיים אינם יעילים דיים, וכי פעילות גופנית וטיפולים מתחום הרפואה המשלימה עשויים להקל משמעותית על הסימפטומים. יש מקום לקוות שעם העליה במודעות (וביכולת) למגוון הטיפולים הקיים יותר ויותר חולים יפנו לקבלת טיפולים אלה, וכי הפרוגנוזה תשתפר.

מחקרים בתחום הפיברומיאלגיה:

המחקר בתחום הפיברומיאלגיה צעיר יחסית, ממצאים חדשים מביאים את הגילויים הבאים:

- רוב החוקרים מסכימים שרגישות מוגברת לכאב אצל חולי פיברומיאלגיה נובעת מעיבוד סנסורי לקוי במע׳ העצבים המרכזית. החוקרים משערים שהדבר נובע מאינטראקציות כימיות לקויות בין מערכת העצבים המרכזית ובין המערכת האנדוקרינית (הורמונלית).
- במחקרים על חולי פיברומיאלגיה נמצאו ליקויים פיזיולוגיים שונים, ביניהם: א. רמות נמוכות של זרימת דם באזור התלמוס במוח (התלמוס הוא מעין תחנת-מעבר למידע סנסורי המגיע מהעור. זרימת דם לא יעילה עשויה לרמז על בעיה בהולכה ובעיבוד המידע הסנסורי). ב. רמה נמוכה של הנוירוטרנסמיטר סרוטונין. רמה נמוכה של חומר זה מקושרת עם דיכאון.
- ייתכן שישנה נטייה מוקדמת גנטית לפיברומיאלגיה. אצל חלק ההופעה איטית והדרגתית. אולם אצל חלק ניכר מהחולים ההתפרצות מופיעה בעקבות מחלה או פציעה הגורמים טראומה לגוף והמהווים טריגר להתפרצות המחלה. אירועים אלה עלולים להחריף בעיות פיזיולוגיות קיימות.

השערות נוספות הנחקרות עתה:

- הורמוני המין הנשיים מעורבים ברגישות מוגברת לכאב ובתגובה לסטרס המאפיינת פיברומיאלגיה.
- פעילות גופנית משפרת את תגובת הגוף לסטרס ע״י שיפור התפקוד של בלוטת האדרנל ובלוטת התריס. ההורמונים המיוצרים ע״י שתי הבלוטות האנדוקריניות חיוניים בוויסות שינה ובעיבוד כאב.

החוקרים מבינים שניתן לחלק חולי פיברומיאלגיה לתת-קבוצות על-פי אופן ההתמודדות וההסתגלות לסימפטומים, ושיש מקום לשער שהם יגיבו לטיפולים בצורה שונה. קבוצה אחת של חוקרים חילקה אותם על בסיס אופן התמודדותם עם המחלה:

1. קבוצה ראשונה: רמות גבוהות של כאב ודיווח על הפרעה משמעותית בתפקוד. בנוסף, רמות גבוהות של מצוקה רגשית ותחושה של העדר שליטה בחיים וכן פחות פעילות.
2. קבוצה שניה: קבלת פחות תמיכה מאחרים, רמות גבוהות יותר של תגובות שליליות מאחרים משמעותיים (significant others), ורמות נמוכות יותר של תמיכה ממשמעותיים אחרים.
3. מתמודדים אדפטיביים: סובלים פחות מכאב, יש פחות הפרעה בחייהם בשל הכאב, ופחות מצוקה רגשית. תחושת שליטה גבוהה יותר בחיים ויותר פעילים.

על בסיס ההנחה שככל שמבינים טוב יותר את תת-הקבוצות כך אפשר לתפור להם תוכנית טיפולית מתאימה יותר, החוקרים מנסים לעצב ולבחון תוכניות שונות לכל תת-קבוצה, בשילוב עם תרפיה גופנית אימון במיומנויות בין-אישיות, וייעוץ תומך.

פיברומיאלגיה בראייה סינית

פיברומיאלגיה- התפתחות המחלה בראייה הסינית

תופעת הפיברומיאלגיה ותסמונת העייפות הכרונית תוארה בהרחבה מרובה בספרות הסינית המקורית והמתורגמת, בעבר, תחת השם נאורוסטניה. אך מעט מידע נמצא בספרות המחקרית.
ישנו מספר גדל והולך של חולי פיברומיאלגיה המחפש דרכי פתרון וטיפול ברפואה הסינית. חלק מזה נובע מהעובדה שעד עתה הרפואה המערבית לא הצליחה לתת מענה וטיפול מתאים למחלה פרט לתרופות לשיכוך כאבים.
באופן כללי ניתן לומר שפיברומיאלגיה מתאפיינת במצבי חסר. החולה חווה מצב נפשי ש"החיים גדולים עליו" וקשה לו לקום ולעשות שינוי בחייו.
בד"כ הסימנים קיימים הרבה לפני שנעשית אבחנה והחולה עובר בין רופאים ומומחים לתחומים שונים מבלי שנעשית אבחנה ברורה ומבלי יכולת לעזור.

ברפואה הסינית ניתן לראות את התפתחות המחלה דרך השלבים הבאים:
שלב ראשון: חסר צ'י בטחול וסטגנציה בכבד
בשלב זה החולה חווה את הסימפטומים באים והולכים לסירוגין והוא עדיין בשלב ההכחשה לקיומם. לרוב גם מתאפיינת התקופה במתח רב ושינויים משמעותיים בחיים כגון גירושים.
הסימפטומים כוללים בשלב זה עייפות מרובה, דיכאון, בעיות עיכול, הרגשת מלאות בבטן, קשיים בריכוז.
החולשה והפגיעה בטחול מובילה לחוסר יכולת להעלאת היאנג הטהור (clear yang not rising) וכפועל יוצא מכך להתבטאות סימפטומים נפשיים כגון הרגשת דכדוך, בלבול וכאבי ראש. אילו הם סימנים מובהקים שמצביעים על כבד חסום ולא מתפקד (depressed liver) שכתוצאה ממנו עלולים להתפתח חום שיתבטא בהזעות לילה, נדודי שינה ובעיות מחזור.
סימפטומים אילו עשויים להוביל בסופו של דבר לחסר דם שבעקבותיו מתפתח השלב הבא במחלה.

שלב שני: חדירה של קור למרידיאנים כתוצאה של חסר דם
בשלב זה, חסר הצ'י של הטחול והכבד יוביל בסופו של דבר לחוסר יכולת לייצר דם וכפועל יוצא מכך לחדירה של קור למרידיאנים. מלבד עייפות ותשישות החולה מתחיל לחוש גם כאב ותקיעות (stifness) שיוחמרו בקור.
לרוב חסר הדם מוביל לחוסר יכולת להזין את הלב ולחסר דם בלב שיתבטא בבעיות שינה ובדיכאון.
התלונה העיקרית בשלב זה תהייה כאבי שרירים וגידים מלווים בפרקי עוצמות גבוהות ביותר. הכאבים יכולים להימשך כל הזמן או לסירוגין. החולה יתחיל להשתמש בתרופות משככות כאבים וסרוטונין. אצל נשים יתחילו שיבושים במחזור והן תתבקשנה לקחת הורמונים, אשר מנקודת ראות סינית, רק מכבידות על הכבד עוד יותר ומקשות על הטיפול במחלה ובסימפטומים.
התעמלות גופנית אשר יכלה להועיל בשלבים הראשונים של המחלה אינה מועילה יותר משום

שחסר הצ״י דומיננטי יותר מהעודף והסטגנציה.

שלב שלישי: <u>התשה של יאנג הכליות והג״ינג</u>
ככל שהמחלה מתפתחת יותר יש יותר פגיעה בחומרים, בעיקר ביאנג הכליות, שמובילה לתקיעות דם (bld sts) מלווה בכאבים חריפים יותר. בשלב זה החולה מתקשה בד״כ להמשיך באורח החיים הקודם שלו ותפקודו משתבש.
הלשון תהייה בד״כ חיוורת, סגלגלה והדופק חלש ו-choppy.
החולה יכול להפיק תועלת מפורמולות מחממות בנוסף לתזונה מחממת כגון תה ג״ינג׳ר ומרק בשר.
אם החולה מטופל ברפואה סינית התקדמות בטיפול תהייה איטית מאד ולרוב מלווה בתסכול הן למטפל והן למטופל.

פיברומיאלגיה- התפיסה הסינית ואבחנה מבדלת

התפיסה הסינית רואה במחלה דיסהרמוניה בטחול המובילה לחסר דם. הסיבות לכך יכולות להיות מולדות או נרכשות על רקע תזונה, שימוש בתרופות, אורח חיים ורגשות לא מאוזנים. כל אילו פוגעים בצ׳י של הטחול ומובילים לכשל בייצור דם. לעתים מעורבת כאן הפרעה של הכליות אשר פוגעת בייצור הדם אף היא. חסר דם כרוני עלול לפגוע גם בכבד ולהוביל להפרעה בתפקוד הגידים והרצועות. מובן שסטגנציה קיימת עלולה להחמיר את הבעיה. התופעה מתוארת כמצב קיצוני של עייפות ומתח הפוגעים בלב ובטחול. הלב שולט על דם וכלי דם. ייצור הדם תלוי בתאום בין הטחול ללב. בפעילות מנטאלית לא תקינה צ׳י הלב והטחול עוברים התשה וגורמים לפגיעה בטרנספורטציה. כך הטחול נכשל בהובלת צ׳י, נוזלים ומזון ללב דבר המוביל לחסר דם בלב ומכאן לפגיעה בשן. כפועל יוצא מופיעה אינסומניה, פלפיטציות, חסר ריכוז ועייפות. מחלה ממושכת או דימום רב לאחר לידה יכולים להוביל להתשת הצ׳י הדם אשר יובילו לעייפות כרונית. תופעה זו עלולה להוביל, אצל מטופלים מסוימים, לחסר יין בכבד ובכליות ולעליית אש של הלב והכבד, דבר שיתבטא באי שקט, נטייה לכעס ולשון אדומה עם דופק מהיר.

אבחנה מבדלת

* חסר צ׳י ודם בטחול ובלב
* חולשה של הטחול עם לחות במחמם האמצעי
* כבד פולש לטחול ומפריע בייצור הדם
* עליית יאנג הכבד
* חסר דם המוביל לחסר יין בכבד ובכליות
* חסר ג׳ינג ויאנג בכליות המובילים לחסר דם

חסר צ׳י ודם בטחול ובלב

נראה שזו התופעה השכיחה ביותר. כאבי שרירים עמומים או נוקשות בשרירים, עייפות כללית, הפרעות זיכרון, ריכוז וקשב, בלבול, חיוורון, הפרעות שינה, חרדה או דיכאון, פלפיטציות, סחרחורות מסוג dizziness, בעיות עיכול - ע׳פ רוב שלשולים וחוסר תיאבון.

לשון: משוננת וחיוורת עם חריץ לאורכה.

אסטרטגית טיפול: חיזוק הטחול והלב והזנת הדם. אפשר לבצע גם פתיחה של מרידיאן ה-CV

נקודות: St-36 + SP-6 , CV-4 + CV-6 לחיזוק Qi ודם, פ-SP לפתיחת CV Lu-7+ Kid-6

UB-20 + UB-15 , UB-17, HT-3 + HT-7 ללב

תזונה: חיזוק צ׳י ודם הטחול והלב.

טיפולים נוספים: צמחי מרפא, התעמלות, טאי-צ׳י, יוגה.

חולשה של הטחול עם לחות במחמם האמצעי

כאבים עמומים, איטיות בתנועה, עייפות כללית, חשיבה איטית, סחרחורות מסוג Vertigo, עצירות עם יציאות דביקות, תחושת מלאות בעיקר בבטן עם החמרה בלחיצה.

לשון: משוננת עם חיפוי לבן / צהוב דביק.

אסטרטגית טיפול: חיזוק הטחול ופיזור הלחות מהמחמם האמצעי.

נקודות: UB-20 , ST-40 , SP-9 , SP-6 + ST-36 . שימוש במוקסה אם אין לחות חמה.

תזונה: חיזוק הטחול והנעת נוזלים ולחות.

טיפולים נוספים: צמחי מרפא, התעמלות, טאי-צ׳י, יוגה.

כבד פולש לטחול ומפריע בייצור הדם

נוקשות של השרירים, כאבים בגידים וברצועות, נוקשות בצוואר ובכתפיים, כאב בהיפוכונדריום, עייפות כללית, סחרחורות עם נקודות שחורות בעיניים, קושי להירדם, מועקה נפשית ופיסית, איריטביליות, תחושת מלאות עם כאב בעיקר באזור החזה, בעיות עיכול - שלשולים ועצירויות לסירוגין, יתכן חיוורון.

לשון: משוננת וחיוורת עם ורידים סגולים.

אסטרטגית טיפול: הנעת Qi הכבד, פתיחת סטגנציות, חיזוק הטחול ופתיחה של מרידיאן ה-Chong.

נקודות: SP-6, SP-9 , Liv-3 + LI-4 , UB-17 UB-18 + UB-20 לפתיחת ה-Chong SP-4 + Pc-6

תזונה: חיזוק הטחול והנעת הכבד. חיזוק דם.

טיפולים נוספים: צמחי מרפא, התעמלות, טאי-צ׳י, יוגה.

עליית יאנג הכבד

נוקשות בשרירים, כאבים בגידים וברצועות, נוקשות בעורף ובכתפיים, כאב בהיפוכונדריום, כאבי ראש הולמים, מיגרנות, הפרעות שינה, יובש בעיניים, מועקה נפשית ופיסית, איריטביליות, תחושת מלאות עם כאב בעיקר באזור החזה, בעיות עיכול - שלשולים ועצירויות לסירוגין, לעיתים פנים אדומות.

לשון: אדומה עם ורידים סגולים.

אסטרטגית טיפול: הנעת Qiהכבד ופתיחת סטגנציות, הורדת היאנג ופתיחות מרידיאן ה-Chong.

נקודות: Kid-1 , GB-20 , Liv-3 LI-4 , UB-18 לפתיחת ה-SP-4 + Pc-6 Chong
תזונה: הרגעת הכבד והורדת רוח לפי הצורך.
טיפולים נוספים: צמחי מרפא, התעמלות, טאי-צ׳י, יוגה.

חסר דם המוביל לחסר יין בכבד ובכליות

הפרעות שינה, סחרחורות עם נקודות שחורות, פנים אדומות, הזעות לילה, פה וגרון יבשים, שיעול יבש, תחושת חום, כאב גב תחתון, עצירות יבשה. יתכנו גם יובש בעיניים, טיניטוס, חום בחמש הכפות ואוסטאופורוזיס.
לשון: דקה, יבשה ואדומה.
אסטרטגית טיפול: חיזוק יין והזנת הדם, פתיחת מרידיאן ה- chong
נקודות: Kid-3 , CV-4 + CV-6 , Lu-7 , Kid-6, , UB-17 , UB-18 , UB-23 לפתיחת ה-SP-4 + Pc-6 Chong
תזונה: חיזוק יין ודם של הכבד והכליות
טיפולים נוספים: צמחי מרפא, התעמלות, טאי-צ׳י, יוגה.

חסר ג׳ינג ויאנג בכליות המובילים לחסר דם

קושי להירדם, סחרחורות dizziness, כאבי שרירים עמומים, עייפות, פנים חיוורות, טיניטוס, כאב גב תחתון, שלשולים.
לשון: נפוחה וחיוורת.
אסטרטגית טיפול: חיזוק יאנג, הזנת הדם ופתיחת מרידיאן ה-GV.
נקודות:,Kid-7 , Kid-3, CV-4 + CV-6, GV-4 , UB-17 , UB-18 + UB-23
UB-62 + SI-3 לפתיחת ה-GV
תזונה: חיזוק יאנג וג׳ינג הכליות
טיפולים נוספים: צמחי מרפא, התעמלות, טאי-צ׳י, יוגה.

שיטות טיפול משלימות

הטיפולים המשלימים יכולים להוות תרומה חשובה לאיכות החיים ו/או אף לשיפור משמעותי בבריאות ואף להחלמה. הטיפולים שיוזכרו להלן מקנים כלים להתמודדות עם המחלה, איכות חיים, עבודה יעילה ועקבית עם מודעות, עם המחשבה ועם הגוף.
מחלת הפיברומיאלגיה מאתגרת את החולה עם בעיות וסימפטומים לא מעטים. התפרצות המחלה ו/או הסיבות להחמרתה יכולות להיות שונות ומגוונות. באשר לטיפולים, תגובה של חולה אחד לטיפול מסויים יכולה להיות שונה ואף הפוכה מזו של חולה אחר המקבל את אותו טיפול.
אלה הם דברים שניתן לבצע כדי לעלות על דרך ההחלמה ולחיות חיים טובים יותר.

שיטת אלכסנדר:

מועברת באמצעות שיעורים של "מורה" ו"תלמיד", אחד על אחד, ולא ביחסי מטפל מטופל. המורה מאבחן הרגלי תנועה ושימוש בגוף שאינם נכונים, הגורמים ליצירת מתח עודף ו/או חולשה בשרירים, ומכאן השלכתם על תפקוד אברים שונים בגוף. עקרון השיטה הינו פשוט ומתבסס בעיקרון על תפקידי ראש צוואר ועמוד שדרה, והשפעתם על יציבת הגוף ופעילותו. השיטה מקנה מיומנות, שימוש נכון בשרירי הגוף ובשלד, המיושם בחיי היום יום, והעצמת היכולת לשקם את הגוף. עם סיום הלימוד ניתן להמשיך ולתרגל כדי לשמרו ולתחזקו.

שיטת פאולה:

שיטת פאולה מבוססת על הפעלה (כיווץ ושיחרור) של השרירים הטבעתיים בגופנו (הספינקטרים). באמצעות תרגילי השיטה ניתן לטפל בכאב גב, בעיות יציבה ופרקים, בהפרעות במערכת הנשימה, העיכול והשתן, בצניחה של איברים פנימיים (רחם, שלפוחית שתן ועוד...)
יש פן נוסף בשיטת פאולה הנקרא "החופשי של פאולה" וזה החלק המלמד את הקשב לגוף ושחרורו לתנועה ספונטנית טבעית, כדי לרפא את עצמו. פאולה מצאה שעל ידי מתן חופש לגוף, הוא יוכל להביא את עצמו למצב טוב יותר מבחינה גופנית פיסית, נפשית ורוחנית עם יותר גמישות ותנועתיות ופתיחות רגשית ומחשבתית.

פלדנקרייז:

שיטת פלדנקרייז היא שיטה המבוססת על מודעות דרך תנועה,שנועדה לחנך מחדש את מערכת השרירים והעצבים בגוף. היא משפרת את תפקודו של האדם בכך שהיא מעצבת את מודעותו הגופנית ומקנה לו תבניות תנועה חדשות. השיטה נועדה לשפר את קלות התנועה של האדם, את גמישותו, את הקואורדינציה שלו ולהקנות לו יכולת תנועה משופרת ויעילה.

הידרותרפיה:

שיטה המשתמשת ביתרונות המיוחדים של המים. הטמפרטורה המותאמת וכוח הכובד הקל מאוד יחסית לעבודה מחוץ למים, מקלים מאוד על העמידה ואחזקת הגוף. בנוסף, המים "מאלצים" את כל השרירים לעבוד, בעזרת אבובים, בכדורי גומי וכיוצא בזה במקרים של נוקשות וחולשת שרירים יש חשיבות רבה להרפיית השרירים ולחיזוקם, אך חשוב להמנע מרוב תרגילי הכוח המקיף. אפשר לרכוש מיומנות בביצוע תרגילים כאשר רוב חלקי הגוף נמצאים בתוך הנוזל. מלבד זאת, ישנו שימוש בזרם

המים על הגוף באופן של "עיסוי" תחת המים, בתנועה עם או כנגד הזרם במידות מאמץ שונות, או בשימוש בכלים נוספים כמו מעקה יציב לביצוע בצורה עצמית לצורך תחזוקה והמשך העבודה העצמית על הגוף.

דמיון מודרך:

שיטה העושה שימוש בהפעלת הדמיון כדי לעורר תגובות ריפוי בגוף וכן שמה דגש על עבודה עם הרגשות השונים הקיימים בכל אחד מאיתנו. השיטה מטפלת גם בגישה של המטופל לחייו בכלל ולמחלתו בפרט. בכך משמשת השיטה כלי מצויין להתמודדות יומיומית עם האתגרים שמעמידה המחלה. שיטה זו עובדת בצורה מיוחדת מאוד על האפשרויות העצומות הטמונות בכח הדמיון להרגיע, לחזק ואף לרפא את הגוף והנפש .

ביופידבק:

בטכניקה זו משתמשים במכשור המוצמד לגוף כדי לתת למטופל מידע לגבי מה קורה בגוף. המכשור נועד להגביר את האותות שהגוף שולח ,אותות שללא הגברה האדם לא יהיה מודע לקיומם. המטופלים משתמשים בפידבק חזותי ושמיעתי כדי ללמוד לאזן תפקודים מסוימים בגוף. אנשים רבים מוצאים שיטה זו כיעילה להרגעה. ניתן להשתמש בביופידבק במצבים של כאבי ראש, מיגרנות, חרדה, כאב כרוני, חריקת שיניים, בריחת שתן, אסטמה, בעיות שרירים ועוד.

רייקי

המילה רייקי מורכבת משתי מלים יפניות ומשמעותן: ריי - תודעה אוניברסלית של היקום, קי - כח החיים. שיטה זו מלמדת את האדם להתחבר אל הסובב אותו, אל הטבע ואל הכוחות הטבעיים הקיימים בתוכו כדי להביא את הגוף והנפש להרמוניה ולתפקוד אולטימטיבי. דבר זה מקדם באופן טבעי את תהליכי ההחלמה ויש לו השפעה חיובית מאוד על בריאות הגוף והנפש. ניתן ליישם שיטה זו באופן עצמי ולאו דווקא על ידי הדרך המוכרת יותר - באמצעות מטפל חיצוני.

מדיטציה:

מונח כולל לשיטות עתיקות יומין שפותחו בין היתר במזרח ונועדו לחבר את האדם להוויה הפנימית שלו, לעזור לו לחבר את עצמו למקורותיו הטבעיים ולמקם את הוויתו ביחס לכוחות הטבע. כיום, רב שיטות המדיטציה ידועות במערב וניתן לנצל אותן להרפיה כשיטה להקלה על לחצים, כאבים וכדומה, כמו גם לריפוי. ישנן טכניקות רבות ושונות של מדיטציה ואפשר לנסות ולהכיר כמה שיטות, מכיוון שאפשר שלכל אחד תתאים שיטה אחרת.

הרפואה הסינית:

מתייחסת אל המטופל בצורה הוליסטית, דהיינו, בשונה מן הרפואה הקונבנציונלית, המתבססת על סימפטומים וטיפול בהם - מתייחסת הרפואה הסינית אל הגוף והנפש כיחידה בלתי נפרדת. הטיפולים המוכרים יותר הם דיקור (אקופונקטורה) וטיפול בצמחי מרפא סיניים. על אף שייתכנו מקרים שבהם הטיפול ממושך מאוד יחסית, בעיקר במצבים כרוניים, המטרה היא להביא לאיזון מערכות בגוף כדי להביא לסיום התלות בתרופות ו/או בטיפולים וכן סיוע במתן טיפול "תחזוקתי" לאחר שיפור משמעותי ו/או החלמה.

טאי צ'י וצ'י קונג

אמנויות לחימה סיניות עתיקות המבוססות על תנועה איטית ורגועה תוך הרפייה של השרירים. שיטות אלו כוללות בתוכן אלמנטים של מדיטציה, עבודה עם התודעה, המחשבה והדמיון, ומביאות להרמוניה בתנועה של הגוף והנפש. בכל זאת יש לקדם את תהליכי הריפוי הטבעיים של הגוף ולחזק אותם. התרגול המחזורי מאפשר הפנמה של רצף התנועות ויכולת תרגול עצמאית.

יוגה

"עבור אנשים רבים הסובלים מפיברומיאלגיה, חלק גדול מהבעיות נגרמות כתוצאה מכך שהם דורשים מעצמם יותר ממה שהגוף מסוגל . היוגה מלמדת אותך להקשיב לגופך ולהבין את מגבלותיו".
מטרת היוגה לאחד את הגוף, המוח והנפש באמצעות שיטה מותאמת של תנוחות ונשימה מבוקרת.
יתרונות היוגה כוללים גמישות, הקלה בכאבים ושיפור ביכולת השינה.
מחקרים מראים שיוגה עשויה לשפר את מצב הבריאות הכללי ע"י הורדת לחץ דם, הפחתת דיכאון, שיכוך כאבים, סיוע לרגיעה והגברת העירנות. קיימים סוגים רבים של יוגה אולם הנפוצים ביותר הם: האתה {hatha} סגנון זה מדגיש את השליטה בגוף, ויניוגה {viniyoga} מדגישה צרכים ויכולת אישיים, איינגר {Ayengar} מדגיש מבנה ויישור, קריפאולו {kripalu} מדגיש נשימה, התרגעות ועבודה עלפי מגבלות הגוף, קונדליני {kundalini} העושה שימוש לא רק בתנוחות ונשימה מבוקרת אלא גם בשירה ובמדיטציה, אינטגרל {integral} המדגיש את חשיבות המדיטציה על פני הצורה והסדר, וסומטיק {somatic} העושה שימוש בדימיון ובתנועות איטיות ביותר.
מדריכי יוגה טוענים כי כל אחד מהסגנונות הללו ניתן להתאמה אישית על-פי צרכיו של חולה בפיברומיאלגיה.
המוטו לעוסקים ביוגה: "הכרת הכאב פירושה מניעת כאב".

ארומתרפיה:

טיפול זה מתרכז יותר בהקלה מאשר בריפוי של ממש, ועם זאת יכול לשמש הקלה על דרך של פינוק אפילו, ולמה לא... הריחות המסייעים בהפגת מתחים ו/או ביצירת אווירה שלווה. (ויש שלהיפך, אם רצוננו בעוררות). שמני העיסוי העוזרים להרגעת מתח וכאב בשרירים וכדומה לשימוש עצמי.

לסיכום -

מילות המפתח בשיטות הנ"ל - יישום והתמדה לאורך זמן. התרגול אינו מסתיים רק בשלב רכישת המיומנות. כל מיומנות שתירכש, אם אינה מיושמת, הרי שאין בה תועלת של ממש. עם זאת, השיפור ההדרגתי הניתן להשגה בעזרת שיטות אלו, אפשר שיהיו שווים כל מאמץ.
ניסינו להביא במדור זה טיפולים שסייעו על פי ניסיון של חולים להשגת הקלה ולהתקדמות בתהליך ההחלמה של חולים בפיברומיאלגיה. אין בכך כדי להוות המלצה לטיפול זה או אחר ואין בכך כדי להוציא מכלל אפשרות טיפול שאינו נכלל ברשימה. אם תרצו, ניתן יהיה לראות בכך מדגם לא מייצג שבעזרתו אנו מנסים כאן לומר כי ניתן להביא הקלה בדרכים מסוימות ואלו הן הדוגמאות לניסיונם האישי של אנשים עם תסמונת תשישות כרונית ופיברומיאלגיה, שמצאו דרך לעזור לעצמם.

סיכום העבודה המעשית

מודל הטיפול:

האוכלוסיה המטופלת: תשע נשים שאובחנו כחולות בפיברומיאלגיה. טווח הגילאים: 77 - 34. המטופלות קיבלו בין 12 ל- 20 טיפולים (אחת המטופלות עזבה לאחר שני טיפולים—עקב ראקציה חזקה מלווה בכאבים). הטיפולים נערכו בין החודשים מרץ ליוני 2005.

אופן בחירת המטופלים: כל המטופלים הן נשים. רובן הופנו על-ידי עמותת אס"ף (עמותה המשותפת לחולי פיברומיאלגיה ותסמונת התשישות הכרונית), ומהוות חלק מקבוצה גדולה יותר של נשים המשתתפות בפרוייקט-מחקר הבודק את יעילותם של טיפולי שיאצו בשיפור הסימפטומים בקרב החולים במחלה. הקריטריון לבחירת המטופלות היה קרבת מקום מגורים לקליניקה/ בית של המטפל, יכולת ניידות והגעה לקליניקה.

מיקום: רוב הנשים טופלו בקליניקה/ בית המטפל. השאר טופלו בביתן.

תדירות הטיפולים: 1-2 פעמים בשבוע.

טכניקות עבודה: שיטת הטיפול הבסיסית היתה שיאצו ע"פ מצונגה ונמיקושי, כאשר אליה נוספו בהתאם לצורך אלמנטים של קיו שיאצו, טווינה, ועיסוי תאילנדי. בנוסף נעשה שימוש במגנטים, מוקסה, והמלצות תזונתיות.

טיפולים נוספים: חלק מהמטופלות נעזרו בטיפולים נוספים במהלך טיפולי השיאצו, ביניהם: טיפול תרופתי (נוגדי-דיכאון, משככי-כאבים, כדורי-שינה), טיפול נפשי (פרטני או קבוצת-תמיכה), פיזיותרפיה, כרופרקטיקה, ודיקור.
חלק עסקו בפעילות גופנית כדוגמת פילאטיס.

תקציר תשאול + אבחנה סינית

מקרה מס׳ 1

מטפלת: עמליה

בת 54½ , גננת לשעבר. גובה: 159 ס״מ, משקל: 60 ק״ג. נשואה+3, סבתא

תלונה עיקרית:

כאבים חזקים בכל הגוף. הכאבים התחילו בהדרגה לפני 18 שנה. בתחילה היו עמומים והתרכזו בעיקר בגב התחתון - עברו לגב העליון ובמשך הזמן התפשטו לכל הגוף. בשנתיים האחרונות רוב הכאב מתרכז באזור הגב העליון, שכמות, ידיים וכפות ידיים (אך עדיין יש כאבים בכל הגוף). הכאב קיים כל הזמן אך משתנה בעצמתו. שיא הכאב הוא בבוקר, אך לאחר תנועה, מתיחות ומקלחת חמה יש הטבה. הקור מחמיר את הכאב וכן חוסר תנועה. הכאב מוחמר במצבים של מתח נפשי, חרדה ולחץ. מוקל בתנועה, חום והליכה.

עייפות. העייפות החלה לפני 18 שנה. בהתחלה היתה עייפות ורצון לישון יותר זמן מהממוצע. לאחר מכן העייפות הפריעה בעבודתה (בגן הילדים) והגיעה למצב שסגרה את הגן. בשלב ראשון החלה להתעורר מאוחר בבוקר (״לא היה למה להתעורר״), לאחר מכן חזרה למיטה לשכיבה למשך 3 שעות, ולאט הפסיקה לתפקד אף בבית ובעלה נטל את המושכות. כיום ישנה פחות, מתפקדת- אך לטענתה רק חלקית ממה שהיא באמת מסוגלת. גם כאן העייפות מופיעה ומתגברת כאשר המצב הנפשי נחלש.
*העייפות החלה לפני 20 שנה ורק אחרי שנתיים החלו להגיע הכאבים.

תלונות נלוות:

דיכאון .

הרגלים:

שותה 2 כוסות קפה ביום, לא שותה קולה ומשקאות מוגזים.
צורכת הרבה מלח, הפחיתה בכמות הסוכר וכיום לא ממתיקה, ומזה שנתיים אינה אוכלת קמח לבן.

סקירת מערכות:

מע׳ העיכול:

בעבר (לפני שנתיים) סבלה מהרבה גזים מסריחים, מבחילות (לפי דעתה מהכדורים), מהרגשה תמידית של מלאות בבטן. לעיתים אף סבלה מעצירויות, אך בד״כ היו יציאות סדירות פעם פעמיים ביום. סבלה מטחורים, אך בעקבות השינוי התזונתי שהפך למרובה בסיבים והורדת הסוכר והקמח- המצב השתנה מקצה לקצה- הורידה במשקל, הנפיחות בבטן ירדה, מרגישה קלילה ובריאה.
9:00 בבוקר- פרוסת לחם שיפון+ גבינה או פירות וירקות, +שתייה חמה.

13:00 בצהריים- עוף/תפו״א/אורז/שניצל +סלט.
ארוחת 4- פרי, פתית שיפון עם ממרח שוקולד.
ערב- ביצה+ 2 פרוסות לחם +ירקות+ גבינה.
במהלך היום אוכלת אגוזי מלך, פקאנים ושקדים.

עור ונשימה:

סובלת מאלרגיה באביב (פריחת זית, ברוש, דשא) וכן רגישה לסחוג, פלפל חריף, חיטה. סובלת מ״קדחת השחת״. נזלת שקופה, התעטשויות- לוקחת זריקות קורטיזון. עד גיל 8 סבלה מברונכיט ספסטית. אין ליחה. ציפורניים דקות +עור שמן בקרקפת. לא מזיעה (עכשיו יותר, בעיקר בלילה).

שלד ותנועה:

באופן כללי יש גמישות יתר (הייתה רקדנית).
כאבים בברכיים (לדעתה מהפיברו׳, נבדקה- הכל תקין). הכאבים הם לא בשרירים אלא בין הפרקים, הגידים ואפילו ברקמות. כאבים בצוואר- כאבים בחוליות הצוואר מתמיד, עכשיו יותר. תנועה מיטיבה. הכתפיים כואבות, רוטציות ותנועות מורידות את רמת הכאב.
לפני 5.4 שנים הייתה פריצת דיסק (S1-L5-) ומאז מקפידה על תרגילי תנועה ומתיחות לגב התחתון. ישנם כיווצי שרירים, חולשה בגפיים ותחושת נימול בעיקר בידיים ובכפות הידיים- מוטב בתנועה, מחמיר בלילה.

ראש:

בשעת לחץ מופיע כאב ״בכל הראש״- הכל ״כבד״ - הכאב בעצם מתחיל משיא הכתף, עולה בצד הצוואר (לפני האוזן) ועולה מעלה לכיוון ברקות בשני הצדדים ואז מתפשט. דקסמול עוזר.
ביציאה מהשגרה יוצא הרפס. סובלת מ״שחור בעיניים״ לשנייה ואז זה עובר- מוטב בשכיבה. במשך הזמן מרגישה שהיא שומעת פחות טוב. סבלה מסחרחורות, כרגע לא. גרד תמידי באוזניים- מערבית לא נמצא כלום. שיער דק ולא נושר. בעיות חניכיים.

הפרשה ומין:

תכיפות במתן שתן. אין תחושת צמא- לא שותה מספיק. צבע השתן נוטה לצהוב. לא מזיעה גם בקיץ.

גניקולוגיה:

גיל מחזור ראשון- 13½ . מחזור אחרון - 51. משך הוסת 5 ימים. p.m.s כאבי רגליים , דימום רגיל - בהתחלה אדום לאחר מכן כהה. לעיתים רחוקות עם קרישים.
אמצעי מניעה- התקן תוך רחמי. 3 הריונות. לפני 12 שנה - הריון מחוץ לרחם. העובר התפתח בחצוצרה וזהו התפוצצה - נוצר דימום בבטן והיא נותחה.

אופי ומצב רוח:

אובססיביות לילדים לסדר וניקיון. ביקורתית גם כלפי עצמה וגם כלפי הסובבים. נפגעת מהר אך גם סולחת- קשה לה לחיות עם כעס ורוגז, אוהבת אנשים, אוהבת להיות פעילה ולארגן.
במהלך המחלה למדה ״להוריד מהלך״, ״לא לקחת ללב״. פרפקציוניסטית - דורשת מעצמה ומהסובבים אותה 100%. נלחצת מאירוח. מאז שלקחה ״אפקסור״ ראתה שהכדור מרגיע אותה. פחד מקהל, כשהייתה גננת הייתה נכנסת לחרדות לפני מסיבות בגן.

שינה:

חולמת הרבה. כיום הולכת לישון מאוחר ומתעוררת מזיעה (ב-5 חודשים האחרונים) אח"כ רואה טלוויזיה ונרדמת שוב. מתעוררת עייפה וכואבת- מקלחת חמה מטיבה.
בצהריים ישנה יותר טוב, מגיעה למיטה "ממוטטת".

טמפרטורה:

מעדיפה חום,שמש. קור מגביר כאבים. אוהבת להיות בחוץ.

לשון:

ורדרדה, רועדת, לחות תקינה. חיפוי לבן על כל הלשון. S.L לא מודגשים. חריץ באזור SP ST

הסתכלות:

אישה נמוכה, גוון עור כהה. שיער חלק, עיניים גדולות. חייכנית, דברנית. נקייה מאוד, "פדנטית", פתוחה.

העדפות:

מעדיפה את הקיץ, אוהבת להיות בקרב אנשים. מעדיפה את שעות הבוקר ובקיץ את שעות אחר הצהריים.
צבע ירוק, חום. אוהבת חריף ומלוח.

היסטוריה רפואית:

גיל 3: חלתה בחצבת ואושפזה.
גיל 4-9: ברונכיט ספסטית.
גיל 13: אלרגיות (קדחת השחת)
1983: ניתוח (כריתת חצוצרה) עקב הריון מחוץ לרחם.
1999: פריצת דיסק L4-L5

תרופות ואשפוזים:

1980-1985: אנפרניל+ מודל (נוגדי דיכאון)
1985-1990: פרוזאק.
1990-2005: אפקסור.

אבחנה מבדלת:

ניתוח לפי 8 העקרונות:

פנימי
חוסר+עודף (סטגנציה)
קור+חום
YIN

חומרים: צ״י,דם,שן.

איברים: Ht ,Sp ,Lu ,Kid ,Liv

סינדרומים:

- סטגנציה של צ״י ודם הכבד
- חסר צ״י ודם בלב ובטחול
- חסר צ״י בכליות

עקרון טיפולי:

פיזור והנעת סטגנ׳ צ״י ודם הכבד, במקביל לחיזוק ותמיכה של הטחול, הלב. וכמו כן, חיזוק ותמיכה בכליות.

אסטרטגיה טיפולית ושיטות נוספות:

עבודה כללית על מרידיאנים Sp, Liv, Kid, Ht - מתיחות והנעה. רוטציות.

עבודת גב ושחרור שכמות ע״י הנעה, רוטציות.

קיו שיאצו, צד ופוסטריורי לחיזוק. תאילנדי. מנחי Sp, Liv מצונאגה ולאט לאט כניסה לנק׳ רלוונטיות ודיסטליות.

נקודות: Sp6+St36, Sp3,4 , Ht3,7 , Liv3,8 , Pc6, Li10, Cv4,6, Li4, Ub20, Ub36, Ub30.

בנוסף טיפולי בטן, טיפול פנים וחזה , עיסויים בשמנים.

טיפולים הביתה, הרפיה ודמיון מודרך. הקפדה על תזונה קיימת. צעידות (לפחות 3 פעמים בשבוע)

תיאור הטיפולים

16/3/05 - טיפול 1

תשאול במשך 60 דקות.

דיווח על הטיפול: מנח פוסטריורי, רוקינג עדין, מגע רחב- לא עמוק. בדיקת גבולות וטווחי תנועה אפשריים לטיפולים הבאים.

משוב המטופל: המגע היה נעים, ״לא לפחד״ ולהיכנס לעומק יותר. המגע באוזרים הכואבים נעים- ״לגעת בכאב״.

הערה: משך הטיפול היה כ- 20 דקות בשל התשאול.

3/4/05 - טיפול 2

הרגישה מצוין לאחר הטיפול הראשון, ממש ב-HIGH מרגישה שסופסוף שולטת בחייה ובמחלה. אני מדגישה שלא צריך לפתח ציפיות מוגזמות, לתת לעצמנו עוד קצת זמן ולראות איך דברים מסתדרים בקצב איטי. הרגשתה שהכאבים פחתו, והגב העליון גמיש יותר.

דיווח על הטיפול: פוסטריורי, רוקינג עדין, עבודה על שכמות + נק׳ Si11. עבודת ריכוך ופיזור גב עליון. עבודת ידיים בפלמינג ובתנועות עיסוי כולל אצבעות ומפרקים. כניסה לנקודות Li 12,13,14 , סיום ב-Kid 1

משוב המטופל: מרגישה קלה,רכה ומשוחררת באזור גב עליון +שכמות.

7/4/05 - טיפול 3

המטופלת לחוצה ומתוחה בשל חג הפסח הקרב- בעיקר מהניקיונות, מרגישה הקלה בכאבים באזור הידיים ובעיקר כפות ידיים ואצבעות.

במקביל עברה "סערת רגשות" ומיד הכאבים התעצמו והרגישה עייפה מהרגיל, אך "תפסה את עצמה בזמן".

<u>דיווח על הטיפול:</u> פוסטריורי, רוקינג עדין, מעט טווינא באזור גב עליון שכמות. רוטציות למפרק הכתף, רוטציות במפרק המרפק וכף היד. עבודת ידיים ואצבעות. GB21 נמיקושי גב עליון כניסה לפורמנים GB30. אנטריורי- פלמינג רגליים. מנח SP LIV מצונגה. כניסה ל-SP6,9

גריפה וסיום.

<u>משוב המטופלת:</u> הנ"ל מדווחת על הרגשה טובה בהרבה במשך השבוע , קלילות ונהנתנות.

10/4/05 - טיפול 4

המטופלת מספרת על כאבים חזקים בקימה לאחר שנת צהריים, אך לומדת בעצמה לקום לאט, להימתח, ולהזיז מפרקים. לאחר השינה נכנסת למקלחת חמה- <u>חום מיטיב.</u>

<u>דיווח על הטיפול-</u> מנח אנטריורי: מתקשה לסגור עיניים, שומרת על דריכות, מתוחה.

עבודת רגליים תאילנדי. מצונגה LIV, רוטצית רגלים קטנה+גדולה. קימה לישיבה.

טיפול צואר גב עליון ושכמות בישיבה. SI9, GB21 עבודה לאורך עמוד השדרה נמיקושי.

סיום בטפיחות וגריפות.

<u>משוב המטופלת:</u> מצפה לטיפולים בקוצר רוח, מרגישה שהיא מתחלקת באחריות למחלה.

14/4/05 - טיפול 5

הפסיקה לקחת "אפקסור"- הרגישה שהיא מתמכרת ומעדיפה להסתדר ללא הכדור. ההפסקה היתה הדרגתית. הכאבים נסבלים- מעדיפה לקחת אדוויל או אקמול.

משתדלת לצעוד. מקפידה על תזונה, מדווחת שהעייפות פחתה, והיא אפילו ישנה פחות בצהריים.

ממשיכה לעסות את הידיים עם כדור טניס(בהמלצתי), מדווחת שבתקופה האחרונה היא "מעגלת פינות" ולומדת "להעריך את החיים".

<u>דיווח על הטיפול-</u>

מנח צד: כניסה ל Sp6,9, Kid3, רוטציות ידיים +מתיחות. כניסה ל Si9

פוסטריורי: רוקינג עדין, פלמינג גב עליון +תחתון. נמיקושי אגודלים+ עבודת שכמות.

משוב המטופלת: טוב לה ו"שלא ייגמר לעולם".

20/4/05 - טיפול 6

מדווחת על הרגשה מצוינת לאחר הטיפול. יש הקלה בעוצמת הכאבים, מרגישה יום יומיים מרחפת לאחר הטיפול. התאמצה ביומיים האחרונים (עדיין לפני ליל הסדר) ולכן יישנה הרבה לאחר מכן. לוקחת "אלגרו" לאלרגיות שיש לה בעונה זו וזה מאוד עוזר לה.

מבקשת בטיפול הזה עבודה על ידיים ורגליים, בעיקר רוטציות (מצונגה)

<u>דיווח על הטיפול</u>-מנח אנטריורי: עיסוי קרקפת-פנים-צואר- עבודת ידיים פלמינג וכניסה לנקודות Lu 7,9 עבודה לאורך HT, TW, Pc6. רוטציות ומתיחות לידיים, אצבעות.

עבודת רגליים- מצונגה Liv, רוטצית רגליים קטנה+גדולה. Kid-1 קימה לישיבה, סיום בגריפה והקשות

לאורך ה UB.
<u>הערות:</u> להמשיך לעבוד ולגלגל את כדור הטניס, להביא יומן תזונה של 3 ימים.

3/5/05 - טיפול 7

לפני החג מדווחת על הטבה גדולה והתרוממות רוח. ב-3 הימים האחרונים (הפסקה של שבועיים בטיפול) חזרו הכאבים ואפילו "כאבי תופת". הכאב קבוע, תמידי, "כואב כל הזמן". האזורים הכואבים ביותר הם באזור השכמות, ידיים + כפות ידיים.
מתקשה לגרוב גרביים. מרגישה פתאום התדרדרות וזה מלחיץ אותה. יודעת שהיא התישה את עצמה באירוח בפסח- בכלל תמיד אירוח הלחיץ אותה!
בפסח חסר לה הלחם המלא שהיא רגילה לאכול, ולכן אכילת המצות והאוכל המטוגן לטענתה, החליש אותה.
<u>דיווח על הטיפול- מנח פוסטריורי</u>: רוקינג עדין- ריכוך גב עליון. עבודת שכמות בטווינא- כניסה לפורמנים+ריכוך גב תחתון. עבודת ידיים גם בטווינא וגם עיסוי ומתיחות.
<u>משוב המטופלת</u>: מציינת שהמגע מדהים וגורם לה הקלה אפילו בזמן הטיפול.

10/5/04- טיפול 8

הנ"ל נמצאת "במשבר","בדאון" בשל בעיה עם הבת, הרגישה שהיא שוקעת ונכנסת ללחץ ולחרדה. במקביל בעקבות הלחץ הוחמרו הכאבים- השינה בלילה נפגמה. אין בעיה בהרדמות אך יש יקיצות רבות, מתעוררת ב-4:00 וקשה להירדם, לבסוף נרדמת וישנה עד 8:00 בבוקר וקמה עייפה ומותשת. בצהריים נרדמת בסביבות 15:00 למשך שעה וחצי. בלילה הולכת לישון בסביבות 12:00, 11:00.
<u>דיווח על הטיפול:</u> המטופלת מבקשת מגע עמוק "בכל הגוף", ולבקשתה אנו מתחילות במנח פוסטריורי- עבודה בפלמינג וטווינא ללא כניסה לנקודות ספציפיות. מנח אנטריורי- כנ"ל , קצת תאילנדי מתיחות לרגליים. סיום בעיסוי פנים-צוואר-קרקפת, סיום ב -Kid1

19/5/05 - טיפול 9

מדווחת על הרגשה טובה מאוד, פחות כואב, יש עלייה במצב הרוח (אביב?)
<u>דיווח על הטיפול:</u> מעדיפה לשכב במנח אנטריורי - מתקשה לעצום עיניים, ועוזרת שיש צורך ברוטציות.
עבודת רגליים במצונגה. תאילנדי,רגליים,מתיחות. SP, LIV עבודת חזה ונשימות. סיום בידיים ובכפות הידיים, סיום בעבודת בטן קצרה.

22/5/05 - טיפול 10

טיפול מפנק!- עיסוי בשמנים בכפות רגליים +ידיים. סיום הטיפול בישיבה, טיפול צוואר שכמות, רוטציות לכתפיים.

28/5/05 - טיפול 11

יומיים ממש רעים עם תופעות הפיברו', אך לקחה אוויר ויצאה לצעידות ול-2 מופעים ואז הרגישה יותר טוב. הכאבים התרכזו הפעם בשכמות ובגב העליון.
<u>דיווח על הטיפול:</u> טיפול שכמות, שחרור גב עליון, כניסה ל GB21, נמיקושי גב עליון וטווינא באזור

השכמות.
קיו צד: רוטציות כתף ויד, כניסה לג׳יאג׳י גב עליון עד לפורמנים.
משוב המטופלת: מרגישה מצוין, ״רוצה לכבוש את העולם״

30/5/05 - טיפול 12
מרגישה טוב. החום מקל על הכאבים, בורחת ממזגנים.
דיווח על הטיפול: קיו צד- נק׳ Kid3, Sp6-9 רוטציות כתפים.
קיו פוסטריורי- עבודת גב עליון, שחרור שכמות. ריכוך רגליים, כולל תאילנדי.משוב המטופלת: מרגישה מצוין, מחכה לכל טיפול, חבל שזה נגמר. תחפש אלטרנטיבה אחרת.

1/6/05 - טיפול 13
סיכום הסדרה - טיפול מפנק בשמנים ארומטים. המטופלת מרגישה נפלא - חבל שזה נגמר!

סיכום למקרה מס׳ 1

אובחנה רק לפני כשנתיים כחולת פיברומיאלגיה ע״י פרופסור בוסקילה - ראומטולוג מבית חולים סורוקה, למרות שלטענתה החלה המחלה לפני 18 שנה.
בתשאול שנערך בפברואר השנה- התברר שהנ״ל מתלוננת בעיקר על כאבים חזקים בכל הגוף- כאבים אשר החלו בהדרגה לפני 18 שנים, ומתמקדים בעיקר באזור הגב העליון, השכמות, הצוואר ידיים, זרועות ואצבעות כף היד.
הכאבים מחמירים בקור, וכן במצבים נפשיים כמו מתח, חרדה stress . לאחר חימום המקום ותנועה הדרגתית מוטבים הכאבים.
כמו כן, התלוננה המטופלת על עייפות שהתחילה באופן הדרגתי - גם היא לפני כ 18 שנה, עייפות שמגיעה עד למצב של שכיבה והפסקת העבודה.
בנוסף, תוך כדי התשאול התברר כי י.ע סובלת ״ממצב רוח ירוד״ אך לא דיכאון! , סובלת מאלרגיות בעונת האביב, מתכיפות במתן שתן, דאגנות יתר, אובססיביות, חרדות, נלחצת בקלות, פרפקציוניסטית ושתלטנית.
במהלך השנתיים האחרונות שינתה י.ע את התזונה, וכיום היא נמצאת אינה צורכת קמח לבן וסוכר, אך מרבה באכילת פירות , ירקות ולחם שיפון. לאור זאת הורידה מס׳ ק״ג ממשקלה , והיא מרגישה הרבה יותר טוב- אינה סובלת מגזים ומלאות, ומדווחת על אנרגיות טובות.
בימים אלו הפסיקה נטילת כדור (אפקסור) אשר גם עזר לכאבים וגם בהתמודדות עם מצבי הרוח.

הגעתי אל י.ע דרך עמותת אס״פ אשר חברה לבית ספר תמורות.
י.ע הגיעה לטיפול בקליניקה אשר ברשותי בין פעם לפעמים בשבוע.
שיטת הטיפול העיקרית הייתה שיאצו שלתוכו שולבו אלמנטים כמו תאילנדי, טווינא ומעט עיסוי, כאשר העיקרון הטיפולי היה הנעה ופיזור סטגנצ׳ה (ע״י רוטציות, מתיחות, ריכוך וטלטולים של שרירים נוקשים ואזורים בעודף) לצד חיזוק צ׳י ודם. כמו כן נעשתה עבודה והתייחסות למרידיאני Ht, Kid, Liv.
בחירת הטיפול נעשתה בתאום המטופלת, וההתייחסות לאזור היותר כואבים באותו שבוע, וכן למצב

הנפשי הקיים.
לאחר 13 טיפולים (וכן תוך כדי) דיווחה המטופלת על הפחתה משמעותית ברמת הכאב ובאופיו, וכן סיפרה על מצב רוח חיוני יותר ושינה רגועה "והגיונית יותר".
בולט ביותר היה הקשר בין מצבה הנפשי לבין עוצמת וכמות הכאב.
המלצתי לי.ע להמשיך בטיפולי מגע וכן להשתתף במפגשים של העמותה, להמשיך בתזונה במצוינת שלה, וכן להרבות בהליכה(במידת האפשר).

תקוותי שהקלתי ולו במעט על מצבה של המטופלת, וכן שהטיפולים הפיחו בה תקווה ורצון לחיות חיים בריאים יותר.

תקציר תשאול + אבחנה סינית

מקרה מס׳ 2

מטפלת: הילה

מקצוע: חשבת שכר גיל: 43 גובה: 167 משקל: 58 מצב משפחתי: נשואה +2

תלונה עיקרית:

פיברומילגיה, "הכל כואב" התחיל לפני 9 שנים בשנת 96. (התחיל לאחר תקופה של חודשיים שבהם סבלה מחום גבוה, רק לאחר חודשיים אובחנה אצלה דלקת חמורה של פאן סינוסיטס (סינוסיטיס בראות). התחיל ככאבים מעטים בגפיים. הכאבים הלכו והתגברו עם הזמן.

תדירות: כל יום, במיוחד בתקופה האחרונה (שבועיים), בה היא לא לוקחת תרופות משככות כאבים. התרופה האחרונה שלקחה יצרה אצלה פצעים/שלפוחיות, נשלח לביופסיה ועדין אין תשובה. לפני זה לקחה פריקוסט- תרופה שמכילה מורפיום, כשגילתה זאת הפסיקה לקחת אותה.

מחמיר: קור או חום קיצוניים. קור משפיע יותר, חום קיצוני מנפח. בנוסף הכאבים מחמירים כאשר היא מתישה את עצמה.

מיטיב: כדורים, חום (לא קיצוני), משתדלת לא להישאר במיטה. הידרותרפיה (עשתה רק 5 טיפולים) התחילה לעבוד במקום עבודתה הנוכחי קצת לפני התחלת המחלה, ובמשך כל הזמן הזה עדיין לא יודעים על המחלה, היא מנסה להסתיר את המצב. בימים קשים בהם היא מתעוררת מוקדם בגלל הכאבים היא מגיעה לעבודה ב- 6.30 כך שעד שאחרים באים היא כבר מספיקה לעשות חלק מהדברים.

בעיות ריכוז וזיכרון, התחיל לפני 3 שנים. בגלל הכאב וחוסר השינה, היא פשוט לא מרוכזת ובעקבות גם הזיכרון נפגע.

היסטוריה רפואית מערבית:

פיברומיאלגיה, אנמיה, 2 ניתוחים קיסריים, ניתוח הסרת משקפיים, ניתוח לישור מחיצת האף.

תרופות: לוסק (צרבת), פנופלקט (גזים), אאוקרבון (גזים ויציאות), פרויגיל (זיכרון), ונופר- ערוי ברזל ופריטין (אנמיה), דפילפט

הרגלים:

עישון [-] קפה [4-5 כוסות] תה [+] קולה [-] אלכוהול [-] מלח [רגיל] סוכר [2/1 כפית בקפה]

עיכול:

תאבון: אין תאבון, אכלת בשביל לקחת כדורים, בוקר בקושי אכלת, בעבודה אוכלת בדרך כלל סלט או כריך (לפעמים אוכלת בחדר האוכל) ערב אכלת אם היא לא אכלה במשך היום. IBS מתבטא בגזים, צרבת, ריפלוקס, וכאבי בטן, מבוקר ע"י תרופות. בחילות והקאות בתדירות נמוכה, הקיאה אתמול. מחמיר כשאוכלת אוכל שמן. יציאות פעם ביום, לוקחת תרופות להסדרת מערכת העיכול בגלל- IBS.

נשימה ועור:

סינוסיטיס, פעם אחרונה מזמן. היה מקרה חמור של סינוסיטיס לפני התחלת הפיברומילגיה. רגישות ללקטוז, ואלרגיה ליוד שהתגלתה במהלך בדיקה לאחר הזרקת יוד, (עברה בדיקות קודמות עם יוד ללא תופעות לוואי). כתמי שמש, בנוסף שטפי דם בגלל אחת התרופות. ציפורניים חלשות. שיעול בבוקר, בגלל ליחה. אקנה בגיל 14-15 הרבה. גודש באף, האף סתום תמידית, כמעט אין נזלת שיוצאת מאף היא חוזרת פנימה. טטרנית, לא מלידה. הזעות לילה, בא בתקופות, עכשיו לא.

שלד ותנועה:

הכל כואב כול הזמן. כאבי שרירים ומפרקים בגב תחתון ואמצעי ועליון, ברכיים. דלקות גם מפרקים וגם שרירים, משפיע בעיקר על הידיים, מהמרפק ועד קצות האצבעות. בדלקות של השריר מקבלת זריקות קורטיזון. מגבלות תנועה: מרגישה בעיקר בידיים. למשל בכדי לחתוך ירקות לסלט היא צריכה לשנות תנוחות וכיוונים.

אין אוסטאופורוזיס אבל רמת הסידן בעצמות נמוכה. צוואר ועורף לפעמים תפוסים ולפעמים כאב של הפיברומיאלגיה. כיווצי שרירים בעיקר בכף הרגל וביד, בשבועיים שלושה האחרונים התדירות היא לפחות פעם ביום, כשזה קורה בכף הרגל היא מותחת לצד השני, כשזה קורה ביד היא לא יודעת מה לעשות. חולשת גפים בגלל הכאבים. לפעמים זה מלווה ברעד. נימול בפנים, בעיקר כשתפוס בצוואר. בעיות תחושה: ירדה בתחושה, בעיקר בזמן כאבי ראש. נבדקה ונמצה כי הרבה דם זורם למרכז הכאב במח. מקבלת דפילפט (תרופה לאפילפסיה, שתפקידה לפזר את הדם במוח באופן שווה).

הפרשה ומין:

צמאה, בגלל היובש. שותה הרבה. צבע השתן, תלוי בכמה היא שותה. לפעמים יש תחושה שלא התרוקנה לגמרי מהשתן.

ראש:

כאב ראש, כמעט כל יום, לפעמים ממש דופק ולפעמים לא, אין אזור קבוע. עוצמת הכאב משתנה, לפעמים ממש כואב, בזמן התשאול (3 מתוך 10). בעית שיווי משקל- הולכת בפיסוק רחב, התחיל עם המחלה. דלקות בחניכיים, יש סחרחורות, תלוי בתקופה. שקיות בעניים בתקופות שהיא לא ישנה. כל הזמן תחושת יובש בפה, כל הזמן שותה. טיניטוס לפעמים, רעש של מים באוזניים, כאשר מרידה את הראש. עברה ניתוח להסרת משקפיים, לפני כשנה, מאז רואה טוב. שיער דליל.

גינקולוגיה:

מחזור ראשון, לא זוכרת גיל אבל יחסית מאוחר, משך המחזור: 28-30 יום, מושפע ממתח ועצבים אבל, בדרך כלל, סדיר. משך הווסת: שבוע. יום שני ושלישי דימום חזק, לאחר מכן הוא נחלש. עם קרישים. תופעות טרום וסתיות: מעט גודש בשדיים. בעבר ציסטות שפירות בשדיים. 2 הריונות. מדי פעם הפרשות מהנרתיק, לפני כחודשים היו יותר, נבדקה אצל רופא, הכול תקין.

אופי ומצב רוח:

להגדרתה: לא מתייחסת לעצמה (לא דואגת לעצמה), קצת לחוצה פרפקציוניסטית, מנסה לרצות את כולם ולעשות הכל בשביל כולם.

ביקורתית כלפי עצמה, מתוסכלת (מאוד), אובססיביות לסדר, גם במצבה, דואגת כל הזמן לסדר ולנקות. פחד ממקומות גבוהים מפחדת ליפול בגלל בעיית שיווי המשקל. רגישות יתר לרעש, הדחקה, מנסה לא לחשוב על המצב. הרבה מתח בגלל המצב, המחשבה על העתיד, וההפרטה במקום העבודה. בלבול, מרגישה שאיבדה את חוש הכיוון שלה. לעבודה היא נוסעת האוטובוס כדי לא להתבלבל, היא נהגת רק עם בעלה, בכדי שיכוון אותה, כשבאה אלי התחילה ללכת בכיוון השני עד שנזכרה, למרות שגרה באזור זמן רב. אינסמניה: נרדמת בקלות, מתעוררת הרבה פעמים בלילה בדרך כלל בגלל הכאבים.

התרשמות והעדפות:

כול הזמן קר לה.

ניתוח לפי 8 העקרונות:

פנימי, מקרה מעורב של חוסר ועודף, מקרה מעורב של קור וחום.

חומרים: צ׳י, דם, נוזלי גוף.

איברים: כבד, טחול, קיבה, כליות, ריאות, לב.

סינדרומים:

- חסר צי ודם בטחול ובלב
- כבד פולש לטחול ולקיבה
- סטגנציה של צ׳י הכבד
- חסר דם בכבד
- חסר ג׳ינג בכליות
- לחות במחמם עליון

עיקרון טיפולי:

הטיפול צריך להיות טיפול משולב של חיזוק והנעה. חיזוק הטחול הלב והזנת הדם, ופיזור והנעה של Qi הכבד, ופתיחת סטגנציות.

חיזוק דם וצי: עבודה על מרידאן הטחול הכבד והכליות, St36 +SP6, CV4, CV6, ששת הפרחים. הנעה ופתיחת סטגנציות: עבודה מניעה, רוטציות, מתיחות, תאילנדי וטווינה בעיקר על מרידאן הכבד, Liv3. הרגעת הלב והנפש: קיו שיאצו, עבודה על כפות רגליים וידיים, עבודה על מרידיאן הלב והמעי הדק ועבודת ראש ופנים, Kid1, Ht3+Ht7, anmian, העין השלישית. סילוק לחות: עבודה מניעה על הבטן והחזה נקודות: SP9, St40.

ניתן לשלב שיטות נוספות כגון: מוקסה, מוקסה ישירה, מגנטים והמלצות תזונה.

תאור הטיפולים

3/3/05 - טיפול 1

דיווח המטופלת: שינה לא משהו, מרגישה לא משהו, ווסת יום 3.

לשון: צבע ורוד, מעט מקולפת, נקודות בצידי הלשון (איזור GB,Liv), חריצים, חיפוי לבן.

טיפול: טיפול עדין מאוד לאורך כל הגוף, רגישה מאוד למגע. כאב במיוחד באזור כתף ימין.

10/3/05 - טיפול 2

דיווח המטופלת: צד שמול במרכז הגב נתפס (בין שבת לראשון), לוקחת כדורים לכאבים אופטלגין ואקמול, עייפה מאוד, מאמצע השבוע התעוררה המון בלילה מהכאבים.

לשון: אדומה (אכלה סוכריה לפני שבאה), רטובה, חריץ מרכזי וחריצים רוחביים לאורכו.

בטן: כל הבטן רגישה, עודף העיקר בלב ובקיבה.

טיפול: טווינה בכל הגב בעיקר באזור הכואב. אנטריורי: תאילנדי רגליים, עבודה על כפות ידים, צוואר ופנים.

23/3/05 - טיפול 3

דיווח המטופלת: קיבלה זריקות לכאב בגב קצת יותר טוב, לא ישנה טוב והכול כואב.

טיפול: רגליים תאילנדי (Liv3), מצונגה SP, St (st36+sp6, sp9, st40), טיפול בטן, ידיים Lu, צוואר ראש פנים.

31/3/05 - טיפול 4

דיווח המטופלת: קיבלה הפניה לפיזוטרפיה בגלל הכאבים, אבל כרגע לא מרגישה שזה עוזר. מתעוררת הרבה פעמים בלילה.

לשון: צבע ורד אדום, מעט סימני שיניים, לחה, מחורצת, חיפוי דק.

בטן: בסך הכל בסדר, חסר בכליות.

דופק: חלש, עמדה שלישית חלשה יותר.

טיפול: רוקינג, גב טווינה, אנטריורי: רגליים תאילנדי, (liv3), מצונגה (sp6, sp9, st36, st40) .SP, St. ידים מצונגה .Ht, Lu (ht3+ht7) ראש פנים.

6/4/05 - טיפול 5

דיווח המטופלת: יש לה מבחן היום מאוד מתוחה ולחוצה, התעוררה ב-5, הלכה לשירותים 3 פעמים, מאוד מפוזרת.

טיפול: קיו צד

21/4/05 - טיפול 6

דיווח המטופלת: לחץ בעבודה מחשש למעבר לאשדוד, הכול כואב, טעם מר בפה, כל הזמן מחפשת מתוק. היתה אצל רופאת נשים הוציאה פוליפ לבדיקה.

לשון: אדומה, רטובה, מחורצת, נקודות בצידי הלשון, מעט סטויה, חיפוי חסר לבן.

טיפול: רוקינג, עבודה בטווינה על גב עליון, פלמינג על הרגליים ועבודה על כפות הרגליים. אנטריורי- תאלנדי כפות רגליים, מצונגה SP, St (sp9, sp6, st36), ידיים LU ועבודה על כפות ידים, (נק׳ 7+ht3). צוואר פנים.

הערות: נרדמה בסוף הטיפול. במהלך הטיפול שמתי לב שהרגליים לא התכווצו, שאלתי אותה ואמרה שאכן יש שינוי ובזמן האחרון היא כבר אין התכווצויות. המלצתי לה ללכת לפסיכולוג או לקבוצת תמיכה, כיוון שקבוצת התמיכה הקודמת נגמרה, היא סובלת מהמון מתח.

8/5/05 - טיפול 7

דיווח המטופלת: עצבנית (בגלל העבודה והכאבים), הכול כואב, גב ידים ורגלים (עוצמת הכאב 7-8 בסולם

שבין 1-10). עייפה כל הזמן, נרדמת בכול פוזה, מתעוררת המון מכאבים וחוזרת לישון. ההמטולוגית העלתה את התדירות של עירוי הברזל+פריטן לפעם בחודש במקום פעם בחודש וחצי בגלל שרמתם נמוכה. אין תשובה מהביופסיה.

לשון: צבע ורד, חיוורת קצת בצדדים, דקה בקצה ונפוחה בצדדים, מחורצת ורטובה.

בטן: רגישה מאוד בכל החלק התחתון, חסר בטחול.

דופק: חלש

טיפול: פוסטריורי: רוקינג, קיו גב ורגליים. אנטריורי: כפות רגליים תאילנדי, מצונגה Kid, SP, ידים Lu, Ht, (ht3+7). עבודה על פנים וצוואר.

הערות: ביקשתי מהמטופלת להכין לי יומן תזונה.

15/5/05 - טיפול 8

דיווח המטופלת: התאריך של השיבוצים בעבודה הוא מחר. הגב תפוס בצד ימין

לשון: אדומה, מחורצת, עם נק׳ אדומות בצידי הלשון (GB, Liv), מעט רטובה ומעט נפוחה, חיפוי מקולף וצהוב.

דופק: חלש, בעמדה אחרונה חזק בעמדה ראשונה. חלש ברמה החיצונית חזק ברמה העמוקה.

טיפול: פוסטריורי: טווינה וקיו. מצונגה (SP, St sp6, sp9). ידים, ראש, פנים.

הערות: מגנט צפון ב- St36.

19/5/05 - טיפול 9

דיווח המטופלת: בעבודה אין חדש, שלשום התחילו כאבים חזקים בפרקים, בטן נפוחה, גזים יותר יציאות (גם בבוקר וגם בצהריים).

לשון: קצת אדומה, מחורצת, רטובה, חיפוי לבן חסר.

דופק: חלש בכול הרמות (הכי חזק ברמה האמצעית), מתגלגל.

טיפול: מאוד רגישה למגע, הכול יותר כואב לה, ונוקשה. טיפול יותר עדין ומרגיעה, ללא עבודה על נק׳.

הערות: ההחמרה בסימפטומים יכולה להיות בגלל מזג האוויר שהיה חם מאוד בימים האחרונים, אך יש לחשוב על האופציה שהמגנט הוא הגורם.

25/5/05 - טיפול 10

דיווח המטופלת: שבוע מעייף בגלל העירוי, ועומס בעבודה, הכול כואב. התופעות בבטן נרגעו, אולי בגלל שקיבלה.

לשון: אדומה, מחורצת, רטובה, נק׳ אדומות באזור GB, Liv, Ht, חיפוי חסר וצהוב.

דופק: מתגלגל, חלש- הכי חזק ברמה האמצעית.

טיפול: פוסטריורי: רוקינג, טווינה בגב העליון (בעיקר באזור שבין השכמה לעמוד שידרה בצד ימין). קיו גב ורגליים, רוקינג תוך כדי לחיצה על Kid1 - נרדמה. אנטריורי: כפות רגליים תאילנדי, מצונגה Kid, SP, ידים .Lu, Ht, (ht3+7) עבודה על פנים וצוואר.

1/6/05 - טיפול 11

דיווח המטופלת: ניכר עליה שהיא נמצאת במתח נפשי ותסכול רב, היתה על סף דמעות בזמן שסיפרה לי שהיתה אצל הפסיכולוג, בפעם הראשונה, אבל הוא לא ידע מה זה פיברומיאלגיה למרות ששלחה לו חומר לקריאה לפני זמן רב. ובנוסף תסכול מהעבודה, ומחוסר הוודאות לגבי ההמשך.

טיפול: טיפול מרגיע. רוקינג, מעט עבודה על הגב בטווינה, עבודה על כפות רגליים. אנטריורי: מצונגה SI, Ht, Lu, (נק׳ ht3, ht7), עבודה על כפות ידיים. ראש, פנים, סיום בעין השלישית.
הערות:. נרדמה בסוף הטיפול.

8/6/05 - טיפול 12

דיווח המטופלת: מתוך ניסון למצוא הקלה לכאבים היתה אצל ראומטולוג נוסף, שלא הציעה לה שום דבר מעבר למה שהיא כבר מכירה.
טיפול: מוקסה ישירה בששת הפרחים - טיפול לחיזוק דם בנקודות UB-17, 18, 20.

סיכום למקרה מס׳ 2

המטופלת הגיעה אלי בסוף פבואר דרך פרויקט משותף של בית ספר תמורות ואגודת אס״ף בתלונה מתלוננת על פיברומילגיה, שהתחילה לפני כ- 9 שנים, לאחר תקופה של חודשיים שבהם סבלה מחום גבוה, ובסופם אובחנה אצלה דלקת חמורה של פאן סינוסיטס (סינוסיטיס בראות). תופעות הפיברומיאלגיה התחילו ככאבים מעטים בגפיים, אשר הלכו והתגברו עם הזמן. כיום ״הכול כואב כל הזמן״, דלקות וכאבי שרירים ומפרקים בגפיים ובגב (תחתון, אמצעי ועליון), משפיע בעיקר על הידיים. בנוסף סובלת גם מכיווצי שרירים וממגבלות תנועה בגפיים.
המטופלת מתלוננת גם על בעיות ריכוז וזיכרון ותסמונת המעי הרגיז תופעות שמופיעות ברבים מהחולים בפיברומיאלגיה.
בשבועיים האחרונים חלה החמרה משמעותית מכיוון שהפסיקה לקחת תרופות משככות כאבים. דברים נוספים שעלו בתשאול הם: חוסר תאבון ותזונה לא מסודרת ודלה ״אוכלת בכדי לקחת כדורים״. גודש באף, האף סתום תמידית, כד כדי טטרנות. כאבי ראש כמעט כל יום, בעוצמת כאב משתנה. בנוסף סיפרה כי היא לא דואגת לעצמה, לחוצה, פרפקציוניסטית, מתוסכלת (מאוד), אובססיביות לסדר, היא מנסה לא לחשוב על המצב ובמקום עבודתה לא יודעים על המחלה, היא מנסה להסתיר מקום עבודתה עומד בפני הפרטה דבר שמוסיף הרבה מתח. נרדמת בקלות, מתעוררת הרבה פעמים בלילה בדרך כלל בגלל הכאבים.
עיקרי האבחנה כללו: חסר צי ודם בטחול ובלב, כבד פולש לטחול ולקיבה, סטגנציה של צ״י הכבד, חסר דם בכבד, לחות במחמם עליון.
הטיפולים נערכו בביתי פעם בשבוע, בהתאם לאילוצים שלה ושלי, הטיפול בעיקרו היה טיפול במגע שכלל שיאצו, תאילנדי וטווינה. הטיפול היה טיפול משולב של חיזוק הטחול, הלב והזנת הדם, ופיזור והנעה של צ״י הכבד, ופתיחת סטגנציות עבודה מניעה, רוטציות ומתיחות בעיקר על מרידאן הכבד, Liv3. בנוסף שמתי דגש על הרגעת הלב והנפש ע״י קיו שיאצו, עבודת ראש ופנים ועבודה על מרידיאן הלב, Ht3+Ht7. כמו כן טיפלתי גם במרדיאן הריאות כדי להקל על הנשימה.
המטופלת דיווחה כי נהנתה מהטיפולים והיתה מאוד שמחה אם היו נמשכים יותר אך השפעתם לא נמשכה מעבר למספר שעות. גם בראיה לאורך זמן היא לא דיווחה על שינוי פיזי או נפשי.
כמטפלת הרגשתי שעם התקדמות הטיפולים כן חל שינוי גם ביכולת שלה לקבל מגע וגם ביכולת שלה להרפות ולא להיות בשליטה כל הזמן. בנוסף לכך בטיפולים הראשונים, במהלך הטיפול היא סבלה מכיווצי שרירים בכפות הידיים והרגליים, תופעה שנעלמה עם הזמן.

תקציר תשאול + אבחנה סינית

מקרה מס׳ 3

מטפלת: סמדר גרשוביץ׳

מקצוע: במאית תיאטרון, כבר 8 שנים לא עובדת גיל: 48 גובה: 1.63 משקל: 90 קג
מצב משפחתי: רווקה, חיה עם בן זוג חולה קשה בפרקינסון, בלי ילדים

תלונה עיקרית

פיברומיאלגיה, עייפות ותשישות כרונית, כאבים בכל הגוף, דכדוך, השמנה, חוסר אנרגיה, כרגע חייה לא מסודרים, נמצאת במשבר גיל המעבר, לא מרוצה מחייה. במשך חמש שש שנים התפתחו הסימפטומים של המחלות הבאות: CFS - מחלת תשישות כרונית, IBS - מחלת המעי הרגיז, ואובחנה כסכרתית לפני כשנתיים.

סקירה מערבית

בשנת 88 - חלתה בסרטן ליפוסרקומה, סרטן של רקמות רכות. התגלו כשני גידולים באגן שמאל, עברה הקרנות, כימותראפיות, וכריתה של חצי מרקמת השריר באגן שמאל. בעקבות ההקרנות המסיביות הייתה החלשות של שרירי רקמת האגן, ומשנת 89 החלה תופעה של בריחת שתן.
IBS - לפני כחמש שנים עברה בדיקת קולונוסקופיה, שם זה התגלה.
לפני כחמש שנים התחילה עייפות חזקה מאוד ששייכה לדכאון, שנבע מלחץ מהתואר שעשתה באותה תקופה, מה שמאוד הקשה על סיום התואר. אז התחילה העייפות הכרונית, הרגישה כאילו משהו חיצוני בא ולקח ממנה את כל האנרגיות. בנוסף לעייפות, החלו כאבים בכל הגוף, בעיקר בכפות הרגליים. המטופלת פנתה לרופא משפחה, ומשם נשלחה לרופא פסיכיאטר, וקבלה הרבה תרופות פסיכיאטריות שסרבה לקחת, ולבסוף דרך רופא שיניים נשלחה לראומטולוג שאבחן אותה כחולת פיברומיאלגיה. עם זאת, היא מאוד פעילה, מטפלת בבן זוגה החולה בפרקינסון קשה (ממש תלוי בה), ועושה צ׳י קונג, פלדנקרייז, מכון כושר,מטופלת בדיקור כ 9 חודשים נחושה לשרוד ולהבריא בכל מחיר.

הרגלים

- התחילה לעשן בצבא, עישנה שנים רבות שתי קופסאות ביום. כיום כבר מעל לשנה לא מעשנת ולעיתים רחוקות כשמעשנת - עושה לה רע מאוד, כאבי ראש, בחילה ובעיות בנשימה.
- קפה: 2-3 כוסות ביום, אספרסו, הפוך או שחור עם חלב. תה: 1-2 בשבוע עם קוביית סוכר.
- מבשלת בלי מלח. חולשה גדולה לממתקים, שוקולד, גלידות ולפחמימות (כי יש בבית).

מערכת עיכול

כשהיתה ילדה, גיל 6-7, חלתה בדיזינטריה.

- תאבון מופרז, אכלנית כפייתית, זללנות בהקשר למצוקה נפשית, מציאת נחמה באוכל.
- IBS (מחלת המעי הרגיז) - התגלה לפני 6 שנים בבדיקת קולונוסקופיה, יציאות כ-8 פעמים ביום, בעיקר בבוקר, נטייה לרך עד מימי, בצבע חום, לא נמצא דם, לפעמים צף לפעמים שוקע. כשיש כאבי בטן, הולכת לשרותים, צריכה להתאמץ, ויוצא שלשול.

- טחורים פנימיים, לא מדממים, שורפים, ופצועים. (שמה קלנדולה, רסקיו).
- יש המון צרבות, משתמשת בסוכריות מציצה, בבדיקות מעבדה התגלה רפלוקס. יש כאבים חזקים בבטן, מרגישה כיווצים ומצוקה בבטן עליונה, תחושת גירוי לא נעימה, חייבת לאכול כל 3-4 שעות.
- גזים במשך כל היום, ריח תלוי במה שאוכלת. (בשר, צנון, כרובית ־ ריח חזק).
- בחילות - יש נטייה מילדות. בחילה מעישון ומטיסות. כיום יש בחילות ספונטניות מהפיברומיאלגיה.
- מלאות בבטן, כל הזמן, ובמיוחד אחרי האוכל, הרגשה של כבדות כללית, פלגמטיות אנרגטית.
- אפטות בפה, יותר כשהייתה ילדה. היום לעתים רחוקות.
- בורבוריג׳ימוס ־ לעתים אחרי האוכל.

נשימה ועור

- atopic dermatitis - ביטוי בכל הגוף, מתבטא בפריחה וגרודים איומים. התקף ראשון בתיכון, היום יותר קשור לסינוסיטיס וברוניכיטיס.
- סבוריאה בקרקפת ־ מאז ומתמיד, ובצידי האף בשנתיים האחרונות.
- הרפס זוסטר - חגורת הרפס לרוחב בגב עליון, משכמה לשכמה. גובה חוליה - T2-T3. מתחיל כפס ארוך רוחבי ואחר כך כפצע יחיד. עברה שלושה התקפים, התקף ראשון לפני שנתיים, וההתקפים הבאים בהפרש מספר חדשים זה מזה.
- אסטמה כ - 6-7 שנים, לא בדרגה קשה. לפני כשנתיים אובחנה כאסמטית, שיעול, קושי בנשימה, קושי בעיקר בשאיפה אך גם בנשיפה. בזמנים קשים חווה צפצופים, קושי בנשימה בזמן מאמץ פיזי, ולעיתים כשמעשנת.
- ברונכיטיס בהקשר לאסטמה - לפני כשנתיים חלתה בדלקת ריאות לאחר שהות במדינה קרה.
- סינוסיטיס כרוני - מגיל 14-15, קשור לחרדות בילדות שנבעו מפרפקציוניזם ואובססיה להצלחה ולציונים בלימודים בבית הספר. לסינוסיטיס קבלה הרבה מאוד אנטיביוטיקה. הסינוסיטיס התפתח לדלקת קרום המוח, בצד שמאל. אז עברה ניתוח חיתוך מעל השפה העליונה לניקוז המוגלה.
- אלרגיות - קדחת השחת, קוטלית יהודה, וקרדית האבק. מתבטא בהתעטשות, דמעות, וגרד בעיניים. העיטוש גורם ללחץ בבטן ולבריחת שתן.

שלד ותנועה

- בעיות מפרקים, כאבים באצבעות הידיים.
- לעיתים היום יש נימולים באצבעות יד שמאל.
- אוסטאופורוזיס לאחר ההקרנות נמצאו כ ־ 69% של דלדול עצם באגן ירך שמאל.
- נוקשות וקשיות בעורף ובצוואר, בשכמות ובלסת. (ישנה לפעמים עם סד בלילה).
- כיווצים בשרירי השוק, לעתים רחוקות בלילות.
- חולשת גפיים המתבטאת בכפות הרגליים, מבנה מולד של קשת מוגבהת. בשנתיים האחרונות סובלת מדלקות חוזרות ונשנות בכף רגל שמאל באזור הקשת, יותר קרוב לעקב. אין נפיחות, אורטופד אומר שאולי קשור למבנה. הכאבים הם בעיקר בבוקר, הולכת עם מדרסים, מתנגדת לקורטיזון.
- לעיתים יש כאבי ברכיים.
- מתנית שקועה, מעט סקוליוזיס, הכאב מתפרס על הגב התחתון, מקרין לצד שמאל, כאב כמו

אישיאס, מתקשר לקרינה, הפלדנקרייז מאוד עוזר.

- דלקות מדי פעם באזור האגן, בעקבות ההקרנות. טווח תנועה מוגבל באבדוקציה של ירך שמאל, נובע מכריתה של חלק משריר הארבע ראשי באזור האסיס השמאלי.
- ישנה דפורמציה באחת החוליות העליונות הצווריות.

כתינוקת נולדה עם לוקסציה של רגל שמאל, סבלה מצליעה, הייתה עם קיבוע בשתי הרגליים על מנת לדחוף את העצם למקום. בגיל 10 חדשים שברה את הקיבוע (הייתה לה תחושת בית כלא).

- בגיל 1-2 שנים שברה את הרגל שלוש פעמים. לא זוכרת איזו רגל.
- ביסודי שבר ביד שמאל.
- הרבה נקעים בילדות.
- בילדות הרבה פציעות, נפצעה בקלות והרבה.

ראש

- כאבי ראש שנובעים מהסינוסיטיס.
- מיגרנות - פיתחה סוג מסוים של מיגרנה כשלמדה תיאטרון, בסיטואציה בה הייתה סגורה בחדר שחור ואטום (black box). רגישות לאור, מלווה בבחילות. סביב המחזור כאבי ראש המלווים בהקאות. היום יש כאבי ראש הקשורים לפיברומיאלגיה, מתבטא בכל הראש והפנים. הכאבים מפושטים בכל האזור ולפעמים ממוקדים. הכאבים הם כל היום ובעיקר בערב. הרגשת כבדות, אפיפות, כמו שפעת, מאוד קשור לעייפות. מיטיב - מיקרוסטיק, עשוי משמנים אתרים מקררים ומחממים, משתמשת בהם כל היום בעת הכאבים, כל חצי שעה.
- ורטיגו - לפני כארבע שנים חוותה התקף ראשון, ואחריו שני התקפים נוספים בהפרש של מספר חדשים זה מזה. אטיולוגיה ויראלית.
- לא סומכת על שיווי המשקל שלה. לא עושה דברים הדורשים שיווי משקל. למשל: אופניים, פחד ליפול, לאבד שליטה.
- מרכיבה משקפיים מגיל 22 בשל קוצר ראייה, מספר נמוך.
- מזה כחודש, סובלת מדקירות רציניות בעין שמאל, מתבטא בראיית נקודות שחורות ומסביבן לבן, קורה בעיקר בזמן ריכוז, ובבוקר כאשר שוכבת. עשתה בדיקת עיניים, הרופא טוען כי התופעה נובעת מהדלקת הכרונית בלחמית העין.
- שער לבן התחיל בגיל 41.

הפרשה ומין

- צימאון מוגבר, התקפי צימאון באופן כללי, אין עקביות, פתאום הרגשת מצוקת יובש. שותה מעט, (סך הכל ליטר ביום של מים, קפה ובירה שחורה). ייתכן וקשור לגיל המעבר.
- בריחת שתן, במאמץ, צחוק, התעטשות, שיעול. לא יכולה להתאפק. נובע מהקרנות לאגן הירכיים שהחלישו את מערכת השתן, את השרירים והסוגרים. המחלה גרמה לדחיפות במתן שתן.
- בצקות ברגליים.
- כאבים במתניים, מתווספים לכאבים הכלליים.
- צבע השתן צהוב וסמיך. תלוי גם בתזונה.
- הצפות חום (גיל המעבר).

גניקולוגיה

- גיל מחזור ראשון - 16.
- רב חייה המחזור היה סדיר, 24-30 יום. עד גיל 30 סבלה מהפרשות חריגות ומווסת מאוד חזקה, קשה וארוכה, בין 10-14 יום, דימום רציני עם קרישים. סבלה מכאבי תופת, כאבים של התכווצות רחם, בטן תחתונה, לא יכלה לתפקד, היתה מקבלת זריקה נגד כאבים. מאז גיל 30 הכאבים פסקו לגמרי, היום המחזור פחות סדיר, (גיל המעבר - מנופאוזה), הווסת בין 3-5 ימים, והדימום מועט.
- בגיל 23 עברה הפלה יזומה שגרמה לטראומה נפשית ופיזית. כל הגוף היה חלש, היתה מדוכדכת, היתה בדכאון במשך שנה שלמה.
- בגיל 42 עברה טיפול הורמונלי להיכנס להריון ללא הצלחה.
- לפני חצי שנה הסירה פוליפ מהרחם.
- בדיקה גיניקולוגית אחרונה לפני חצי שנה.

אופי ומצב רוח

עוברת היום תהליך נפשי מאוד עמוק עם עצמה, פרידה מההורים, מחשבות פרידה מבן זוגה החולה בפרקינסון, להיות קרובה לצרכים שלה, משרתת את בן זוגה החולה ("משרתת פיליפינית") מרגישה שחייה מבוזבזים.

- המון כעס לא מודע עד גיל 32, כשגילתה שחולה בסרטן. המון כעס כלפי היקום, וכיום המון כעסים מודחקים כלפי ההורים. אין לה אל מי להפנות את כעסיה, מה שגורם לה למשבר. כועסת כלפי אי צדק, כעס המלווה בהמון בדידות. לא קיבלה מהוריה אהבה בילדות. בזמן כעס מרגישה חנק בגרון (גלובוס היסטריקוס).
- ביקורת הרסנית כלפי עצמה, פרפקציוניזם, ביקורת שלא יוצאים ממנה בחיים, לא יודעת לראות את חצי הכוס המלאה. הביקורת משתקת אותה.
- רגזנות, יש קושי להוציא על הסביבה ממקור מודע. קשור לקנאה בהצלחה של אנשים אחרים.
- תסכול עמוק מאוד ואינסופי, תחושה של חוסר מימוש, קריירה, משפחה, ילדים. מרגישה שעוד לא התחילה לחיות. לא יודעת איך לתקן, נמצאת במאבק להגיע לנקודת ההתחלה של המימוש. יש הרבה בעיות שחוסמות את הדרך לחיות את חייה. כשחלתה בסרטן הבינה שכל חייה הקדישה את עצמה לאחרים, טיפלה וגידלה את אחיה הסכיזופרן ואת ההורים. תמיד עזרה והקשיבה לאנשים אחרים. עסקה בחינוך של הגיל הרך, ואז עברה ללמוד תיאטרון. זו הייתה נקודת המפנה בהקשר לפיברומיאלגיה.
- בטחון עצמי ירוד מאוד כתוצאה מפרפקציוניזם.
- עברה היפנוזה של התכווצות, יחסי בת ובן.
- פחד עמוק מטורף, פחד משתק, חרדה של מימוש עצמי. רתיעה ופחד ממקומות המוניים, איום על האינדוידואל שלה.
- אובססיה ופרפקציוניזם, שיפוט של עיקר וטפל, קושי בשחרור העבר.
- רגישות יתר בגוף ובנפש, לסביבה, מאוד פגיעה.
- דיכאון הקשור ליאוש וחוסר אונים, מרגישה שאין פתח לצאת החוצה, החיים סוגרים עליה, והגוף מעכב.
- זיכרון מצוין, חלק גדול מהאינטיליגנציה, הפיברומיאלגיה פגעה מאוד בזיכרון של שמות ותאריכים, במסגרת האפיפות שהיא נמצאת בה.

- חוסר החלטיות והתלבטות לגבי החלטות. הביצוע מתקשר לחרדות ופחד. לאחרים יכולה לעשות הכל, ובשביל עצמה מתקשה להוציא לפועל. עם זאת ישנה התעקשות, לא מוותרת, שורדת.
- עד גיל 32 ־ בסרטן - הדחקה טוטלית ומאז כל הזמן נפתחים דברים. מנסה להתעמת עם ההדחקה והתת מודע.
- מתח הקשור לחרדה ולמה שיהיה, מתח בגוף, בעיקר בכתפיים, שכמות, צוואר. קורה לפעמים עם אנשים המעלים בה רגשות שליליים, שאינה יודעת כיצד להגיב אליהם.
- בלבול הקשור לגבולות ־ ביני לבין האחרים, יחסי עזרה לאחרים אך לא לעצמה. היום בלבול הקשור לפיברומיאלגיה ־ אפיפות.
- שינה בעייתית ־ נופלת לשינה טרופה מאז הפיברומיאלגיה, מאז שהיא עם בן זוגה היא מתעוררת כמה פעמים בלילה לטפל בו. מתעוררת גם בשל כאבים ברגליים ולחץ בשלפוחית השתן. בעבר הייתה בעיה קשה לקום בבוקר.

בדיקות

אשה מלאה, שמנה, סימנים כהים מסביב לעיניים. ישנו שן אך הוא כבוי. הקול שלה ברור, ומעט צרוד. יש לה יציבה טובה, לפעמים צולעת.

לשון ־ שפיצית, אדומה, מרכז וקצה מוגבה, סגלגל בצדדים, חריץ מרכזי, ממחמם תחתון ועד אזור LU, ומסביבו הלשון מחוררת בכל המחמם המרכזי ובאזור HT. חיפוי עבה במחמם תחתון ובצדדים חיפוי דק לבן.

בטן ־ חסר PC, LIV, GB, KID, UB, LU צד ימין.

עודף SP, LI, SI, LU צד שמאל.

העדפות ־ רוב חייה סבלה מאוד בחורף, מאוד קר. מיסודי, כשהיה קר, היתה סובלת מאוד מקור, רועדת, הידיים היו מכחילות עם פריחה וגירודים. סבלה מכוויות קור, לבשה בת״א 100% צמר. בחורף מרגישה שאין לה בית, תחושה כללית של התכנסות פנימה. כל חייה ראתה את עצמה אדם של לילה, ומאז הפיברומיאלגיה זה השתנה. היום מעדיפה מזג אוויר נוח. בקיץ כשחם באופן קיצוני קשה לה.

צבע ־ אדום, טעם ־ מתוק, מלח לא אוהבת, אוהבת בעיקר טעמים עדינים.

אבחנה

ניתוח לפי 8 העקרונות:

פנימי, יין-יאנג, חום-קור, חסר-עודף.

חומרים: צ״י, דם, נוזלי גוף, jing, shen.

איברים: si, ub, li, st, lu, ht, sp, liv, kid.

סינדרומים:

- חסר jing, חולשה של הכליות, פגיעה בין וביאנג. מכאן פגיעה חמורה בתפקוד כל האיברים.
- חסר צ״י, holding ויאנג של הטחול.
- סטגנציה, צ״י ודם של הכבד, עליית יאנג הכבד, חסר דם של הכבד, כבד פולש לטחול

- חולשת צ׳י ויאנג של הריאות, פגיעה חזקה ב wei Qi.
- חסר דם בלב, פגיעה קשה ב shen, חום בקיבה + צ׳י מתמרד.

עיקרון טיפולי

חיזוק ין ויאנג הכליות, תמיכה בגי׳נג, חיזוק טחול, חיזוק דם וצ׳י הכבד, יחד עם פיזור מבוקר של הסטגנציה. הורדת יאנג הכבד, חיזוק ריאות, וצ׳י מגן. חיזוק דם הלב והרגעת ה shen.

נקודות חיזוק:

.CV6, CV4 ,PC6, SP6, ST36, KID6, KID7, KID3, UB15, UB20, UB18, UB 17, UB23, HT7, GV4, UB60, UB62

נקודות פיזור:

LI4, LIV3, SP9, SP4, GB20, SI3, GB34, LIV2, LIV3

טיפולים נוספים:

צמחי מרפא, דיקור, תזונה וטיפול פסיכולוגי.

תאור הטיפולים

3.2.05- טיפול 1

תשאול trigger points

בדיקת הגוף

16.2.05 - טיפול 2

דווח המטופלת: יש אסטמה, גירודים, התעטשויות סביב אלרגיה, הרבה עייפות, פעמיים התנפחה בלוטת הרוק, קושי בלעיסה, הנפיחות ירדה לאחר 10 שעות, שאלות בהקשר לזוגיות.

- לשון חיוורת קצת, מוגבהת במרכז, צדדים סגולים, חורים במרכז, חיפוי דק לבן.
- בטן PC עודף , LU עודף, HT עודף, SP חסר

טיפול: מנח אנטריורי , טיפול בטן, רוטציות ומתיחות רגליים מנח ST, LIV 3 + ST 36, ישיבת עובר, מתיחת UB , טיפול פנים.

23.3.05 - טיפול 3

דווח המטופלת : הייתה ריאקציה מאד קשה לטיפול, לא יכלה לחזור הביתה, הקאות , בחילות, סחרחורות, חולשה נוראית, המשיך יומיים, צרבות, רגישות מוגברת, בכי וכעס להורים בסופ״ש. הפסיקה עם הקפה, התחילה מיגרנה קשה, דלקת בלחמית העין.

לשון ורודה, מרכז מוגבה, צדדים אדומים, חריץ אמצעי, חורים בלשון ונקודות צהובות.

טיפול: רוקינג כניסה UB 17, 18, 20, 23 רוטציות רגליים מנח KID כניסה KID 3

רוטציות ידיים מנח HT כניסה HT 7 + HT 3 .

5.5.05 - טיפול 4

דווח המטופלת: בלוטת רוק שמאלית נפוחה, שבוע דיכאוני, קשה מבחינה רגשית, התקף קשה של

קדחת השחת, צננת , גירודים, אסטמה, קושי בנשימה, דלקת בלחמית העין, כאבים בכפות הרגלים, גב תחתון, קושי גדול לקום בבוקר .
לשון מתקפלת בטיפ HT, מרכז מוגבה, נפוחה, דקה בצדדים, אדומה סגולה וחיפוי לבן במרכז.
טיפול: עיסוי שמנים עמוק גב , רגליים כניסה KID 3 + LIV 3 סיום :טיפול חזה ופנים.
מרגישה טוב מאד אחרי הטיפול, רוצה לישון ולנוח.

10.4.05 - טיפול 5

דווח המטופלת: היה המשך קשה של קדחת השחת, גירודים בעינים, מבחינה נפשית ימים קשים, התלבטות עם בן הזוג. יום שישי עבר עם מיגרנה, הרבה בכי וכאב רגשי. תחושה של "לא שווה כלום" חווה פרידה מבן הזוג ופרידה מאבא.
בטן KID PC 10 עודף.
טיפול: טיפול בטן מצונגה רגליים מנח SP SP6 + CV6 מנח KID KID3 מצונגה ידיים מנח HT HT 7 + HT3

13.4.05 - טיפול 6

דווח המטופלת: כאב חדש בשבוע האחרון , כאבים ברגל שמאל, בצד הליטראלי של הפיבולה, קורים הרבה דברים רגשיים קשים, כעס תסכול, שנאה , קנאה לכל העולם ונראה שהשיאצו מגביר את זה. הרבה שנאה לאבא קנאה לאחות שבהריון. בוכה הרבה הכל מתקשר למחשבות פרידה מבן זוגה, נושאת בעול הכאבים התגברו ברחבי הגוף בעיקר בכפות הרגליים ותאבון מוגבר, תשוקה עזה לאוכל.
לשון ורודה , חלק אמצעי מוגבה , רועדת, מחוררת
טיפול: טיפול בטן קל, רגליים תאילנדי, כפות רגליים , רוטציות עבודה על GB , 34GB ועל UB
מתיחות תאילנדי ומתיחות מצונגה , גריפה ותיפופים.

18.4.05 - טיפול 7

דווח המטופלת: עולים דברים פסיכולוגים קשים מאד של שנאה וכעס על הורים, חוסר באנרגיה בגלל התשישות או בגלל רגשות הבנה שלא עשתה כלום עם חייה, התאבלות על החיים שלה.
כאבים בצד הדורסלי של כף הרגל השמאלית.
לשון נפוחה, מרכז מוגבה, אדום, צדדים סגולים, חיפוי לבן דק.
טיפול: טיפול בטן , רגליים תאילנדי ומתיחות מצונגה.
כל הטיפול הייתה שיחה עירנית , המטופלת השתחררה מהמצב המדוכדך שהייתה בו.

21.4.05 - טיפול 8

דווח המטופלת: ההתעטשויות התאזנו, עברה לפני יומים התקף בבטן עליונה, כאבי תופת, התפתלויות עם הקרנה לצדדים, בחילה , די עבר אך עדיין יש רגישות. קיבלה אתמול מחזור, יש צרבת, יש פחות כאבים ופחות כאבי ראש.
לשון אדומה, מרכז מוגבה, צדדים יותר דקים סגולים, SUB סגולים.
טיפול: טיפול בטן, רוטציות רגליים , מנח ST , ST 36 + ST 44 מנח SP , SP 6 + SP 3
מתיחות תאילנדי, סיום בישיבה תיפופים על הגב, מניפולציות.
מרגישה טוב מאד אחרי הטיפול.

28.4.05 - טיפול 9

דווח המטופלת:הרגישה השבוע שיפור ניכר בכאבים בגוף ,כאבי הראש פחתו משמעותית. יש מעט כאבים בכפות ומפרקי הידיים

ובעורף.יש הידרדרות בעייפות ובמצב הרגשי נובע מעימות עם משפחתה בחג הרגשה חזקה של בדידות.בתקופת החג לא הייתה פעילה אז חזרו הכאבים. חזר לה הדיכאון שהיה לה לפני שחלתה בפיברומיאלגיה.

לשון:אדומה מקופלת כלפי חוץ באזור ht חורים באזור מחמם עליון

טיפול:טיפול בטן , טיפול חזה בישיבה, טיפול פנים Ub1 . התחילו מעט כאבי ראש ברקות בזמן טיפול הפנים.

אחרי טיפול הבטן הרגישה תחושה ישנה של משהו תקוע בגרון. חנק. בכתה מעט , הרגשה שהטיפול מוזר ומרגישה שמכבידה עלי עם רגשותיה.

3.5.05 - טיפול 10

דווח המטופלת: יש מודעות לבטן שלה, לגודל, שהיא ענקית. מבחינה רגשית יש רגיעה. כאב הראש נרגע. רג שמאל כואבת מאד וכפות הידיים. הפלדנקריס עוזר. כרגיל עסוקה מאד ורגישה. כל דבר יכול לגרום לבכי. יש החרפה בבוקר של האלרגיות , קשור למזג האויר.

לשון נפוחה, מרכז נפוח, צדדים דקים. חריצים מחמם עליון. חיפוי לבן במרכז, חיפוי צהוב מחמם תחתון.

טיפול: טיפול בטן עמוק. עבודה על מפרקי הגוף בישיבת שש. התפקדות על מפרקי הידיים.מתיחות מצונגה. עבודה על גב עליון, מרפקים ועבודה על בית החזה בישיבה , רוטציות ידיים. סיום במניפולציות גב.

יש פחות רגישות בבטן. אני בטיפול ישנה אפשרות להכנס יותר עמוק, נשלחה הביתה עם מגנטים 400 גאוס בנקודה ST36 .

5.5.05 - טיפול 11

דווח המטופלת: רגישה היום למוזיקה (דיסק שאני שמה תמיד, היום מפריע לה (אחרי הטיפול הארון הייתה ריאקציה קשה, כאבי בטן איומים שנמשכו עד הלילה עם עייפות, שלשול ו תשישות עצומה. עד עכשיו יש רגישות , הכאבים בגוף מאד חזקים, בעיקר ביד ימין ובפנים. הרגשה של כאב בעצם, כאבים שהולכים עם זרימת הדם ביד. יש דכדוך מסוים ,מרגישה רע אבל אופטימית.

לשון יותר רפויה, אדומה, סימני שיניים בצדדים , חיפוי דק במחמם התחתון.

טיפול: אוסטריורי רוקיני, טיפול גב סקפולות, גב עליון, הנעה מחמם עליון, אנטריורי רוטציות רגליים. מנח GB כניסה GB 34 בהנעה + UB 60 סיום טיפול פנים הנעה , פיזור סינוסים.

משאירה לה את המגנטים לעוד יומיים שלושה, מרגישה יותר אנרגטית אחרי הטיפול.

5.5.05 - טיפול 12

דווח המטופלת: מאד נסערת , התפטרה מהעבודה היחידה שהייתה לה (עמדה על שלה) .

הוציאה את המגנטים אתמול.

טיפול: רוטציות רגליים, מנח LIV 3 , מנח GB 34 + UB 60, רוטציות ידיים מנח HT , HT3 + HT 7 (התחיל מעט כאב ראש) מנח LI , LI4 סיום טיפול פנים.

היתה מאד נסערת כשנכנסה ויצאה מאד רגועה , העידה שרואה צבע ירוק, צבע שמרגיע אותה , יצאה מחוייכת (״ אני עם שמחת חיים״) קבלה מחזור אחרי הטיפול.

15.5.05 - טיפול 13

דווח המטופלת:כאבים בעיקר בבטן ובראש, כרגע יש כאבים בגב התחתון מהמחזור, עברה כמה ימים ירודים מהעובדה שלא עובדת.
לשון ורודה סגלגלה , סגולה בצדדים. חיפוי צהוב מתקלף במחמם תחתון.
טיפול : טיפול בטן עדין, מנח אנטריורי, הנעת גב תחתון, טכניקות גב מתקדמות, רוטציות רגליים, מנח SP , SP1 + 9 , מנח KID KID 3 + 7 .
מרגישה טוב אחרי הטיפול , נהנתה מאד.

19.5.05 - טיפול 14

דווח המטופלת: אתמול הרגישה מטושטשת ועייפה, היה כאב ראש קשה, הבטן נרגעה מהשילשולים, עדיין במחזור.
לשון משתפרת, אדמדמה, ללא חיפוי, החריצים התמלאו מעט, והצבע הסגלגל בצדדים הבהיר.
טיפול : הנעת גב תחתון , רוטציות רגלים, מנח SP , SP6 + ST 36 , מנח KID , KID 3 + 7.
סיום טיפול צוואר ופנים מאד הרגיע.
מרגישה מאד אנרגטית, פחות אפופה.

24.5.05 - טיפול 15

דווח המטופלת: כרגיל מעט כאבי ראש, אתמול היה התקף עייפות קשה באמצע תרגול במכון כושר, אך לא וויתרה והמשיכה להתאצן. התעוררה עם כאב גב תחתון אישאס מקרין לאגן שמאל ולמעלה.לכוון עמוד השדרה, HASHI POINT GB 30 .
לשון חיוורת מוגבה בה HT, מרכז סגול , חריץ אמצעי ומעט נקודות בקצה הלשון.
טיפול :אנטריורי רוטציות רגליים והנעת גב תחתון.מנח GB כניסה GB34 + UB 60. מנח צד חימום במוקסה כ- 15-20 דקות. הנעת גב התחתון טווינה GIG UB 32 . כניסה בהנעה בפורמנים וב GB 30.
עבודת אגודלים , משיכה כלפי מטה על ה-GB.
חזרה לאנטריורי, הנעת גב תחתון ומתיחות GB. סיום ישיבת עובר, ניענועים, מתיחות גב תאילנדי.
שיפור ניכר בכאבים, מרגישה הרבה יותר טוב (״ מצילת נפשות״)

31.5.05 - טיפול 16

דווח המטופלת: כאבי האישאס עברו לגמרי יום אחרי., פחות כאבים בגוף. התקפי עייפות, בין היתר כי לא ישנה בגלל בן זוגה. יש שיפור ניכר בהתקפי האלרגיות , השבוע הרבה ענייני בטן, הרגשת דלקת. התחילה טיפול פסיכולוגי שמסב לה אושר.
לשון צבע טוב, חיפוי לבן דק, הצדדים הרבה פחות סגולים ופחות נפוחה , קצת יבשה.
טיפול: טיפול בטן כ-20 דקות. כניסת אגודלים ST 25, כניסה CV 12 +CV 6, רוטציות רגליים, מנח ST, ST36 SP 6 +, מתיחה GB , מנח KID , KID 7 + KID 3, ישיבת עובר, עבודה על ה-UB.
מרגישה מצויין.

7.6.05 - טיפול 17

דווח המטופלת:יש שיפור משמעותי בכאבים הכלליים ופחות עייפות. פיזית מרגישה טוב,הבטן נרגעה. לא ישנה כל הלילה כי הייתה צריכה לטפל בבן זוגה{חולה פרקינסון קשה}.

לשון: נפוחה מעט מרכז מוגבה סגלגל חיוור צדדים אדמדם סגול מעט רועדת החריצים התמלאו

טיפול: אנטריורי טיפול בטן cv6+cv12 ,רגליים מתיחות מצונגה כל המרידיאנים היינים והיאנגים כניסה kid3+st36, טיפול בשמן חזה ,צוואר ,פנים

מאוד נהנתה אך יצאה עם כאב ראש

9.6.05 טיפול 18

דיווח המטופלת: קיבלה ווסת שמה לב שהמחזור הוא כל 24 יום, משייכת את כאב הראש של הטיפול הקודם לווסת ,חווה התקף עייפות קשה ותיאבון מוגבר. חלמה חלום טראומתי על פצע מוגלתי ורקוב בבטנה שממש הגעיל אותה {הראתה לי את מקום "הפצע" איזור אסוציאציה st}

לשון: משתפרת פחות נפוחה אדמדמה, צדדים פחות סגולים חיפוי לבן מתקלף

טיפול: כל הטיפול היה בשמן +תמצית citron להרגעה בשילוב אלמנטים מהשיאצו.

טיפול בטן תומך ומחזק כ02 דקות טיפול ,טיפול חזה, ידיים משיכה והוצאה כלפי חוץ

מנח ht3+7 ht, טיפול בכפות רגליים .

העידה שבטיפול יד שמאל כאבה הרבה יותר מיד ימין.עשתה דמיון מודרך לריפוי הפצע תוך כדי טיפול בטן {בכתה מעט}.העידה על שיפור אדיר בכאבים בכפות הרגליים מאז שהתחלנו את תהליך הטיפול בשיאצו.

14.6.05 - טיפול 19

דיווח המטופלת: נסעה לנוח בחג במצפה רמון, לא הספיק לה, רוצה עוד חופש. ביטאה כעסים, הבעה את עצמה. יש התקף של תשישות, הבטן נרגעה. באופן כללי יש שיפור ניכר בכאבים.

לשון: הלשון אדומה, מעט סגולה, במרכז הלשון לחה, הצדדים וורודים. חריצים קטנים במרכז הלשון ו SUB נפוחים וסגולים.

טיפול: טיפול בטן מחזק, CV6 +12, מנח צד עבודה על מחמם עליון, צוואר וחגורת כתפיים. רוטציות, מתיחות וג'יאג'י. עבודה על כפות הרגליים בשמן. סיום KID1.

5.5.05 - טיפול 20

דיווח המטופלת: הבטן רגועה, מזה כשבועיים, התמעט מספר היציאות לשתים שלוש ביום. המצב הכללי השתפר מאוד.

לשון: אדומה במרכז, לחה מעט.

טיפול: מתיחות מצונגה בישיבה, גב עליון - רוטציות ידיים ונענוע חגורת כתפיים.

סיכום למקרה מס׳ 3

המטופלת מאובחנת כחולת פיברומיאלגיה מזה כשנה, כאשר לטענה סממנים של cfs תשישות כרונית התחילו כבר לפני 10 שנים.
המטופלת הגיעה אלי דרך שיתוף פעולה בין תמורות {בית סיפרי} לבין עמותת אס״ף בה היא נמצאת. מבחינה מערבית המטופלת אובחנה כחולת CFS {תשישות כרונית}, IBS {מעי רגיז}, סכרתית, עברה הפלה בגיל 23, עברה בשנת 89 כריתת שריר באגן ירך שמאל בעקבות סרטן ליפוסרקומה, אובחן אוסטאופורזיס 69% באזור ההקרנות באגן, הסירה פוליפ מהרחם לפני כחצי שנה.
בתשאול שנערך עלו הדברים הבאים:התלונה העיקרית עייפות כרונית, כאבים בכל הגוף בעיקר בכפות רגליים בשעות הבוקר, תחושת נימול בכפות הידיים בעיקר יד שמאל.סובלת מבעיות במערכת העיכול אכלנית כפייתית, מעי רגיז כאבים והתכווציות, גזים, צרבות, בחילות ,יציאות כ 8 פעמים ביום. תזונה משתדלת לאכול בריא לא מצליחה {קבעה תור לתזונאית קלינית}. מערכת נשימה אטופיק דרמטיטיס, אסטמה, סינוסיטיס כרוני מגיל צעיר, ברונכיטיס, הרפס זוסטר, סבוריאה, אלרגיות hi fever קוטלית האבק וקרדית יהודה. סובלת גם כן ממיגרנות כבר הרבה שנים ,כאבי ראש מפושטים וממוקדים באזור הראש והפנים {קשור גם לסינוסים}, חוותה 3 התקפי ורטיגו בהפרש של כמה חודשים אחד מהשני ובנוסף בריחת שתן ודחיפות במתן שתן {מתקשר להקרנות באגן}. כיום מתווספים גם סממנים של גיל המעבר כגלי חום וצימאון מוגבר.מבחינת מצבה הנפשי אי שקט גדול, פחד, חוסר הגשמה עצמית במובן של קריירה ואימהות, המון כעס מודחק, ביטחון עצמי ירוד, דיכאון בא והולך,כיום חיה עם בן זוג חולה קשה בפרקינסון, היא סועדת אותו בכל מובן אפשרי,מעורערת ומטילה ספק בזוגיות תלותית זו {הוא תלוי בה והיא תלויה באויר} לסיכום, מדבריה עולה שהיא נאבקת להגיע לקו האפס בו תוכל להתחיל את חייה.
המטופלת עושה הרבה לייצב את מצבה היא מטופלת בדיקור מזה 9 חודשים ,פלדנקרייז, צ׳י קונג,ומכון כושר. לפני כשבועיים התחילה טיפול פסיכולוגי שייחלה לו זמן רבע. חשוב לציין שהמטופלת א.ק מתנגדת באופן נחרץ לטיפול תרופתי מכל סוג ״קונבנציונלי״ שיכול להקל על המחלות שהוזכרו לעיל.
הטיפולים נערכו בביתי במתכונת של פעמיים בשבוע מה שהניב תוצאות טובות .שיטת הטיפול היתה בעיקר שיאצו בשילוב עם תאילנדי ושמנים. התמקדתי בטיפול על חיזוק LU,KID ,SP תמיכה והרגעה HT בשילוב עם הנעה LIV QI STG, ופיזור הליחה.בנוסף התמקדתי בטיפול בקשר האנרגטי וביחסי הגומלין HT-KID LIV-SP על ידי שילוב נקודות כמו ɪsp9+liv3 ht7+ kid3. תשומת לב מיוחדת ניתנה לבטן בכל טיפול נגעתי בבטן, מצאתי כי מצבה הריגשי הוא מקור לכאבים רבים בגופה. הטיפול בבטן היה בדומה לפתיחת תיבת פנדורה שגרר לעיתים בכי אך הביא עימו דברים רבים לתודעה והוציא החוצה מחשבות ורגשות עצורים.

תקציר תשאול + אבחנה סינית

מקרה מס׳ 4

מטפלת: ליאת

בת 69 , פנסיונרית, גובה: 158 ס״מ, משקל: 65 ק״ג, אלמנה+2 (מאומצים)

תלונה עיקרית:

כאבים בשרירים ובמפרקים. הכאבים החלו בגיל 10 בשרירי הרגליים. התבטאו בכאבים חזקים בהליכה ובקושי לסחוב את הרגליים. זוכרת לילות שבהם הרגל ״קפצה״ במהלך השינה. הכאבים הופיעו כשנה לאחר שחזרה מבית-יתומים בו שהתה מספר חודשים מנותקת מהוריה (מלחה״ע השניה). זוכרת את האירוע כטראומטי וקר מבחינה פיזית ורגשית (יחס אנושי וחורף רוסי קפוא). בגיל 20 בערך הופיע כאב בזרוע שמאל שהתפשט לכל הצד השמאלי של הגוף. במהלך השנים הבאות התפשט הכאב לצד ימין, ולמפרקים. אובחנה לקראת גיל 40 כחולה בפיברומיאלגיה. ישנו כאב מפושט לאורך הירך, מצידה הלטרלי והמדיאלי. רגישות רבה למגע בברך מצידה המדיאלי (אזור הברך נראה רחב ונפוח, ללא בצקת). פרט לכך כאבים מופיעים לסירוגין במפרק הירך, במותניים, במרפקים, ובאמות. לפני כשנתיים הכאב כמעט שיתק אותה מתנועה. טיפול בזריקות קורטיזון הציל את המצב. אופי הכאב: נודד, עוצמתו משתנה. רוב הזמן הוא עמום. מגע ולחיצה מגבירים את הכאב. מוטב על-ידי: זריקות קורטיזון ניתנו בעבר והיו מקלות משמעותית את הכאב למשך מספר חודשים עד שנתיים, מנוחה, רוגע, זרם מים חמים, שינה טובה. מוחמר על-ידי: מתח נפשי, תנועה (כשבמנוחה- דרגה 2/10. בתנועה - יכול להגיע ל - 8/10), מאמץ גופני.

השבוע אבחן אצלה ראומטולוג אוסטאו-ארתריטיס. נתן מרשם ל- Art-50.

דיכאון. שרויה בדיכאון מזה ארבע שנים, מאז פטירת הבעל. הדיכאון מתבטא בעיקר בקושי לקום מהמיטה בבוקר, ובתחושה של חוסר-תכלית. לכאבים ולדיכאון- השפעה הדדית. אינה מטופלת תרופתית, בכוונתה לקבוע תור לפסיכיאטר.

הרגלים :

שותה תה שחור (ויסוצקי) 3-4 פעמים ביום. ממתיקה עם סוכרזית.

סקירת מערכות:

עיכול

סובלת מאולקוס מזה 30 שנה. מתפרץ מספר פעמים בחודש כתוצאה ממתח נפשי. מתבטא בכאב באזור הסרעפת המוטב על-ידי תרופה, דיאט קולה, אכילה. סובלת דרך-קבע מנפיחות וכאב בבטן התחתונה . יציאות - פעם ביום לפחות, יוצאות במאמץ על אף שנוטות להיות רכות. ישנן תקופות של שלשול ושל יציאות קשות. לפני כשנה סבלה במשך מספר חודשים משלשול.

משתדלת לאכול נכון: בבוקר: פרוסת לחם עם סרדינים/ טחינה וסלט.שותה כוס תה. בצהריים: מנת עוף עם אורז/ תפוחי-אדמה. כוס תה. בערב: ביצה, פרוסת לחם עם גבינה, ירקות. מקפידה על שתיית 6 כוסות מים ביום, לפחות.

נשימה ועור

בשבוע האחרון יש גודש באזור הסינוסים. מרגישה ליחה הזורמת דרך חלל האף ויורדת לגרון. תופעה זו ונזלת שקופה ומימית מופיעות מידי חורף. מכחכחת בגרונה לעתים קרובות כדי לדבר. לעתים מופיעים שיהוקים למשך מספר ימים ונעלמים.

שלד ותנועה

יש כאבים נודדים במפרק הירך בצד ימין, ברכיים, כתפיים. הכאב בא והולך, עוצמתו משתנה. מחמיר בזמן תנועה, קור, עיסוי מקומי. במנוחה - הכאב פוחת. הגב התחתון כואב מזה שלושה חודשים. כאב עמום רוב הזמן עם נקודות רגישות (אמצע הדרך בין העמ"ש למותן) שנגיעה בהן מעוררת כאב חד. בקיץ שעבר הוטב על-ידי התעמלות במים, אך עם תחילת החורף הפסיקה כי סבלה מקור. יש רגישות רבה לקור בגב תחתון, גם בקיץ. יש רגישות באזור הצוואר והעורף, הגוברת בתנועה. מידי פעם יש נימול ביד שמאל ורגל ימין.

ראש

כאב ראש אוקסיפיטלי כמה פעמים בחודש. קשור במתח. עובר מאליו, אינו מפריע לתפקוד. תחושת יובש בגרון בלילה וכשמדברת הרבה. מרכיבה משקפיים לקריאה מקרוב מזה מס׳ שנים. לאחרונה רואה מטושטש. אבחנה רפואית: תחילת קטרקט. שיער: לבן, צבוע. כנראה שיש נשירה, בעבר היה סמיך בהרבה.

הפרשה ומין

שותה כ- 6 כוסות מים ביום לפחות. בקיץ יותר. לא מתוך צמא, אלא מתוך מודעות לצורך. מטילה שתן כל 3-4 שעות. צבע בהיר. לעתים יש בריחת שתן. לאחרונה דווקא מתקשה במתן שתן: יש תחושה של שלפוחית מלאה למרות שכלום לא יוצא.

גניקולוגיה

מחזור סדיר בין הגילאים 14-53. הווסת היה נמשך קרוב לשבוע. במשך 4-5 ימים הדימום היה חזק, צבעו אדום כהה ללא קרישים. נישאה בגיל 36. השתמשה באמצעי מניעה במשך כשנה. ניסיונות להרות לא הצליחו (לא ברור למה) ולכן החלה בטיפולי פוריות. אחרי כחצי שנה החליטו להפסיק הטיפולים ולפתוח בתהליכי אימוץ. ידוע שהיו ציסטות בשחלות. תופעות טרום-ויסתיות לא זכורות לה. לאחר הפסקת הווסת לא היו גלי חום.

אופי ומצב רוח

מתארת את עצמה כביקורתית, חסרת-שקט, דאגנית, נעלבת בקלות. מאז ומתמיד סבלה ממצבי רוח לא קלים, מדוכאת מאז שבעלה נפטר, לפני כארבע שנים. לפני כשנתיים טופלה במשך כחצי שנה בתרופה נגד דכאון. לאורך הזמן חל שיפור והיא הפסיקה ליטול התרופה. בחודשים האחרונים חשה שוב בהידרדרות וחושבת לפנות לפסיכיאטר. טיפוס מופנם. מפוזרת: לא זוכרת היכן שמה דברים. בשבועות האחרונים שמה לב שדברים נופלים לה מהידיים אם דעתה מוסחת, אם אינה מפקחת על פעולתן. החשיבה איטית מאוד, כאילו "זוחלת". לא נרדמת בקלות. כשאינה רגועה, נרדמת כשעתיים לפחות אחרי היכנסה למיטה בשל מחשבות טורדניות . כל רעש קטן מעיר אותה. בבוקר מתעוררת עייפה.

לשון

צבע ורוד-סגלגל. קטנה יחסית. תפוחה. הולכת ונעשית צרה בקצה. קצה הלשון אדמדם-סגלגל. מעטה דק לבן. משוננת בצדדים. מדווחת שפעמים רבות נושכת לשון ולחיים.

הסתכלות

פנים חיוורים, עייפים. יש שקיות מתחת לעיניים בצבע העור, שקית בולטת יותר בצד ימין. יש איטיות מסויימת בתנועות. מדברת באופן ברור ושקול/ איטי.

העדפות

העדפה מובהקת לחום. סובלת כל הזמן מקור. העדפה לטעם מתוק ולצבעים אדום-סגול.

הסטוריה רפואית

2005: אבחנה של אוסטאו-ארתריטיס.

2003: אבחנה של דיכאון.

מזה כ-30 שנה: אולקוס

לפני כ-40 שנה: אבחנה של פיברומיאלגיה.

?CFS

רגישויות ואלרגיות:

גודש ליחה באזור הסינוסים, בעיקר בחורף.

תרופות:

Cipralex ־תרופה אנטי-דכאונית.

Art 50 - לטיפול באוסטאו-ארתריטיס. החלה לקחת עם תחילת הטיפולים. הפסיקה לאחר מס׳ שבועות.

SeroXat- תרופה נוגדת דיכאון וחרדה. לקחה לפני כשנתיים במשך כחצי שנה. החלה ליטול שוב במהלך הטיפול.

Losec- תרופה נגד אולקוס.

גלוקוזאמין ־ תוסף תזונה.

אבחנה:

ניתוח לפי 8 העקרונות:

פנימי

חוסר+עודף

קור+חום

חומרים: צ׳י, דם, לחות וליחה, Shen

איברים:, Ht SP, LIV, KID

סינדרומים:

1. חסר יאנג בטחול.
2. סטגנציה של צ׳י הכבד
3. חסר דם בכבד
4. חסר יאנג בכליות
5. חסר צ׳י ודם בלב
6. כבד פולש לטחול
7. אש בקיבה

עקרון ואסטרטגיה טיפולית:

דגש על חיזוק והנעה עדינה, לצד פיזור סטגנציה:

חיזוק הטחול והלב, פיזור סטגנציה של צ׳י הכבד, חיזוק דם, חיזוק יאנג הכליות, , סילוק קור ולחות, טיהור חום מהקיבה.

נקודות, St36 .40 6 ,CV4 ,PC6 ,Ht7 ,GB29 ,Liv3 ,23 ,21 ,20 ,18 ,UB17 ,Kid3,7 ,9 ,Sp6 ,44.

כלים נוספים: טווינה ועיסוי תאילנדי, מגנטים, מוקסה.

שיטות נוספות: תזונה, פעילות גופנית.

תיאור הטיפולים

17/2/05 - טיפול 1

טיפול: טיפול קצר, שמטרתו מתן חוויה ראשונית של טיפול שיאצו (בחלקו הראשון של המפגש הועבר תשאול מערבי): טיפול גב- ריכוך, עבודה פלמרית. מנח אנטריורי: טיפול זרועות, רגליים, HT7. טיפול פנים לסיום.

24/2/05 - טיפול 2

דיווח המטופלת: יש כאבים ברגליים, מתקשה ללכת. הרופא נתן תרגילים לחיזוק הירכיים. לאחרונה סובלת מכאבי בטן, כנראה בגלל התרופה החדשה לטיפול באוסטאוארתריטיס.

לשון: צבע ורוד תקין. חיפוי לבן דק על כל הלשון. מעטה לח. קצה הלשון אדמדם-סגלגל (?). יש סימני שיניים.

טיפול: עבודה פלמרית על נק' Sp-6, St-36. Liv-3 , GB+St. Liv+Sp (הנעה). HT+SI. Ht7

טיפול ראש ופנים.

1/3/05 - טיפול 3

דיווח המטופלת: בימים האחרונים קשה לה לשחרר שתן, והדבר מתבטא בכאבים בבטן התחתונה. אתמול הפסיקה לקחת את התרופה החדשה בשל כאבי בטן ושלשולים שגרמו. מוטרדת מהדכאון שהיא שרויה בו. הבוקר התקשתה לצאת מהמיטה. חולשת שרירי הרגליים וכן הכאב המופיע בעקבות מאמץ מונעים ממנה לעשות הליכות שבעבר מאוד אהבה.

לשון: צבע נראה תקין. חיפוי דק לבן על כל הלשון, לחלוחית תקינה. בטן: נפוחה, רגישה, אך רגועה יותר מאשר לפני שבוע.

טיפול: רוטציות, מתיחות ועבודה פלמרית לאורך Pc-6, HT-7, Lu-10. טיפול בטן: ריכוך. נק' SI.– Ht ו CV-12, ST-21. רגליים: רוטציות עדינות ממפרק הירך, מתיחות. מריד' Sp/St, Liv/GB. נק' Sp-6 (מאוד רגישה למגע), ST-36, GB-34, Liv-3, מתיחות ורוטציות של כף הרגל.

הערות והמלצות: 1. לצאת מעט יותר החוצה - הליכה בקצב שנוח לה. להתחיל מעשר דקות ולהגביר בהדרגה, אם מתאפשר. 2. כשמתכופפת - להשתמש יותר בברכיים ולהימנע מכיפוף מאזור המותן עם ברכיים ישרות - דפוס המגביר את כאבי הגב שלה.

8/3/05 - טיפול 4

דיווח המטופל: 1. מדוכאת מאוד. לא מוצאת כוח ליזום דברים או לבצע. הטיפול התרופתי לא עוזר. 2. נפיחות כואבת עם גוש קטן באזור מרפק שמאל. 3. רגל ימין כואבת כל הזמן, בעיקר לאורך צד לטרלי של הירך והשוק. חשה כאבים חזקים לאחר צעידה של כמה עשרות מטרים. 4. יציאות רכות, נוטות לשלשול. הבטן רגישה ונפוחה. 5. כאב בחגורת המותניים.

לשון: צבע ורוד בהיר, תפוחה, משוננת, חיפוי לבן דק במחמם אמצעי ותחתון. מחמם עליון ללא חיפוי.

טיפול: מריד' SI- ו Ht. השתהות בנק' SI-3 , pC-8, Ht-3. טיפול בטן עדין:חיזוק בעבודה פלמרית בכיוון הפריסטלטיקה . עבודה פלמרית במריד' SP-9 Kid3, St40, נק' KID. הקשות עדינות לאורך ST ו- SP-ST. GB. טיפול טווינה בגב תחתון, כולל שימוש בשמן בסיס ויצירת חום מקומי. (אהבה הטיפול).

המלצה: לפנות לראומטולוג שיבדוק את עניין המרפק+פסיכיאטר, שיבדוק התאמת התרופה/ המינון.

15/3/05 - טיפול 5

דיווח המטופלת: מרגישה די בסדר. אורתופד אבחן דלקת במרפק ורשם לה משחה לטיפול מקומי. כאבים בירך ימין, בעיקר לטרלית (אזור St-GB). צד מדיאלי כואב למגע. ללא נוקשות. הליכה של כמה מאות מטרים מעצימה הכאב. החלה לאכול אורז, המיטיב עם הקיבה. כבר אין שלשול, היציאות עדיין רכות. צריכה להתאמץ כדי לשחרר.

בדיקות: אבחנת לשון: נפוחה, משוננת, חיפוי לבן על כל הלשון. לחה. ורידים מתחת ללשון: צבע כחול כהה-שחור. נפוחים.

אבחנת בטן: רכה למגע, אין תחושת כאב עם הלחיצות. חסר באזור הטחול

טיפול: בטן: ריכוך. CV-4, CV-6. רוטציות ועבודה פלמרית על- SP וKid. נקודות St40, Sp-6, Kid 3. מתיחות מכיוון כף הרגל, רוטציות של כף הרגל. גב: מוקסה סיגר בשמיניות על ה- UB, השתהות ב"ששת הפרחים" (UB17,18,20). עם תום הטיפול אמרה בשביעות-רצון שיש לה בגב תחושה מאוד נעימה של חום.

המלצות: פעילות גופנית מתונה: יוגה (מתיחות עושות לה טוב), טאי-צ'י.

29/3/05 - טיפול 6

דיווח המטופלת: אחרי הטיפול הקודם הרגישה שרגל ימין קלה, אבל לאחר יום התחדשו הכאבים. כאבים חזקים של אולקוס באזור הסרעפת, כאב חזק בצד הלטרלי של רגל ימין, מהירך ומטה. מצברוח לא טוב.

טיפול: טיפול בטן עדין, בעיקר ריכוך. CV-4,6. טיפול רגליים: SP/ ST. דגש על רגל ימין. מתחילה ברוטציות. לאורך מריד' הקיבה נכנסת בנקודות כואבות. מחפשת נקודות רפלקס ומושכת הכאב לכיוון כפות הרגליים. עיקר הטיפול הוא לאורך רגל ימין, צד לטרלי. St-44. מרגישה תגובת-כאב בסרעפת.

הערות והמלצות:

1. לעבוד על הרפיה (לעצום עיניים, לנשום. דמיון מודרך).
2. לגבי עצירת השתן: לתרגל כיווץ ושחרור (שיטת פאולה).
3. ייתכן שיש סטגנציה של קור הגורמת לחום ב - Sp/St. אפשר מוקסה, אבל לא קבועה אלא לסירוגין, שמיניות וכו'.

7/4/05 - טיפול 7

דיווח המטופל: חשה בטוב לאחר הטיפול, הכאב ברגל ימין התמתן וכאבי האולקוס חלפו לגמרי מעט לאחר תום הטיפול. אולם הכאב ברגל חזר יום לאחר מכן. בנוסף, יש כאב עז בשרירי השוקיים באזור Sp/St . משלשלת ללא הפסקה וניזונה מאורז ומתה שחור בלבד בימים האחרונים. בנוסף, כאבים בגב תחתון. פסיכיאטר נתן מרשם לתרופה חדשה נגד דיכאון.

טיפול: רוב הזמן שכבה בעיניים עצומות. לא נראתה נינוחה. עשיתי טיפול בטן עדין יחסית, CV-6. בהמשך התמקדתי ברגליים - St+Sp. עבודת חיזוק, Sp6, ST40, 44. עיסוי השרירים הכואבים הכאיב אך גם היטיב.

10/4/05 - טיפול 8

דיווח המטופלת: עדיין משלשלת. מדוכאת. יש כאבים בגב תחתון עם הקרנה לישבן. המרפקים כואבים.

לשון: חיוורת, חיפוי לבן על כל הלשון. רטובה. SL תפוחים
טיפול: טיפול דיסטלי ומקומי בגב. ריכוך וכניסה בנק׳ 30BG. סחיטה ומתיחה של הגוף. עבודה פלמרית על המריד׳ היניים של הרגל. נק׳ Liv-8, Sp6,9,. רגישות רבה, הפוחתת ככל שלוחצת עליהן ועל נק׳ רפלקס.

17/4/05 - טיפול 9

דיווח המטופלת: חל שיפור בכאבים לאחר הטיפול, אך הופיעו כאבים במותן השמאלית, בגב עליון ובשכמה השמאלית. היום: כאבים במרפק שמאל ובעצם הרדיוס. ברך ימין כואבת וכך גם ירך ימין. נפיחות קלה אך כואבת מעל המלאולוס הימני אובחנה על-ידי רופא כדלקת בגיד. השלשולים פסקו.
דיווח על הטיפול: טיפול גב עליון ושכמות (מצונגה). Si11,13 ,SI3. טיפול רגליים: פלמינג, נק׳ דיסטליות, SP3, SP6 ואחר-כך לאורך הרצועה הכואבת, ע״ג מריד׳ LIV -ו SP. משיכת כאב החוצה עזרה בפעם שעברה. כאב מאוד.

9/5/05 - טיפול 10 (חודש פער בשל מחלת המטופלת+חג הפסח)

דיווח המטופלת: מאוד מדוכאת. חסרת כוח ליזום דברים. קושי רב לקום בבוקר, תחושה של חוסר-תכלית. הרופאה הפסיכיאטרית הכפילה את מינון התרופה. אין לה כאבים!!!!! מסתבר תוך כדי מגע. כל-כך עסוקה בדיכאון, עד שאינה שמה לב להעלמות הכאבים. מייחסת זאת לעובדה שצמצמה תנועה למינימום.
טיפול: מנח פוסטריורי: טילטול. מתיחות גב. קיו. אנטריורי: מתיחות וריכוך של מריד׳ Ht, PC, SI. .HT7, PC6. רגליים- תאילנדי.רוטציות, מתיחות. נק׳ St40, Sp6. תוך כדי הטיפול מסתבר שאין בכלל כאבים. המטופלת ייחסה זאת לעובדה שהיא מצמצמת תנועה למינימום ההכרחי.
אי-יכולת להרפות, הרבה צורך לשתף.
הערות והמלצות:

1. למטופלת צורך רב באוזן קשבת, בהכלה ובהכוונה. המלצה לפנות לפסיכולוג.
2. לקבוע את הטיפולים הבאים אצלי, כדי להוציא אותה מהבית הסוגר עליה.
3. להרבות בטלטולים ובמתיחות.
4. מיישמת המלצות תזונתיות שניתנו על-ידי: מרקים עם ירקות כתומים, עלים ירוקים, סופחי-לחות כגריסים וקוואקר, שום ובצל.
5. GB-29: אמצע הדרך בין הGREATER TROCHANTER ל ASIS– לטיפול במפרק הירך.

15/5/05 - טיפול 11

דווח המטופלת: בשבוע האחרון לא סבלה מכאבים ברגליים ובמפרקים, למרות שיצאה אל מחוץ לבית. צעדה לביתי כברת-דרך. מצב-הרוח טוב. יש כאב באזור גב תחתון.
טיפול: קיו צד. נק׳ דיסטליות וטיפול מקומי בגב.
הערות: בסוף הטיפול התלוננה על כאבים ברגל ימין.

22/5/05 - טיפול 21

דיווח המטופלת: כאבי הגב עליהם דיווחה בטיפול הקודם חלפו. באזור הישבן הימני, לאורך האישיאס, ובמיוחד GB31 יש כאבים. כבר אינה סובלת מקור: ״קיץ״

לשון : ורודה-סגלגלה. חיפוי לבן דק על-פני הלשון, לחות תקינה.
טיפול: טיפול שמטרתו לפנק. ברגל ימין חשה כאב. הוטב ע״י טיפול טווינה עדין ומפזר: Palm kneading-I finger rotation. טיפול צוואר ופנים לסיום. עצמה עיניים בחלקו השני של הטיפול ונראתה יחסית רגועה.
הערות והמלצות:1. פעילות גופנית מתונה כהתעמלות במים: לנסות שוב בחודשי הקיץ (כל עוד לא היה קר בחוץ, עשה לה טוב). לחילופין לנסות יוגה, טאי-צ׳י. 2. ניתנו תרגילים לעבודה עצמית בבית להקל על כאבים בגב אמצעי ותחתון. 2. נראה שיש חוסר איזון משמעותי בין צד ימין ושמאל, שכן עיקר הכאב ממוקם לאורך כל תקופת הטיפול ברגל ימין: כאב מפושט לאורך הרגל, באזור St-GB ו- Sp-Liv.

סיכום לעבודה מס׳ 4

המטופלת מאובחנת למעלה מ-40 שנה כחולה בפיברומיאלגיה, אולם נראה שהסימנים הראשונים של המחלה הופיעו בגיל צעיר מאוד. התלונה העיקרית שהוצגה בתשאול מתייחסת לכאבים עזים שהיא חשה לאורך הירכיים, בעיקר בצד הלטרלי שלהן, כאשר הימנית סובלת את עיקר הכאב. מתארת את הכאב בירכיים כעמום ו״מושך כלפי מטה״. מוטב בחום, מוחמר בקור, מצב נפשי ירוד, ותנועה. בנוסף יש כאבים באזורים שונים המשתנים בעוצמתם ובמשכם, בעיקר בפרקים. לאחרונה אובחנה גם כחולה באוסטאו-ארתריטיס. לצד הכאבים סובלת המטופלת מדיכאון. הדיכאון מאופיין בקושי ניכר לקום בבוקר מהמיטה ובתחושה נלווית של חוסר-תכלית. בעיות נוספות שעלו בתשאול: אולקוס, רגישות של מערכת העיכול (IBS?), עייפות רבה, רגישות רבה לקור, בריחת שתן, עצירת שתן, קשיי שינה, ביקורתיות, אי-שקט, דאגנות, ופיזור-נפש.
המטופלת הגיעה אליי דרך אגודת אס״ף. הטיפולים התקיימו בביתה, למעט השניים האחרונים שהתקיימו בביתי. השתדלנו לשמור על תדירות טיפולים של פעם בשבוע. סך כל הטיפולים נמשך כחמישה חודשים ושבוע.
אבחנה סינית: חסר צ׳י בטחול, סטגנציית צ׳י הכבד, חסר דם בכבד, חסר צ׳י ודם בלב, חסר יאנג בכליות וכבד פולש לטחול.
האבחנה היתה מאוד מורכבת, בשל ריבוי סימפטומים.
<u>טיפולים</u>: בטיפולים הושם דגש על חיזוק והנעה של צ׳י ודם, אם כי נעשתה גם עבודה פיזורית. הטיפול התמקד במידה רבה בחיזוק הטחול ובהרגעת הלב והכבד. מתיחות ולחיצה בנקודות כאב היטיבו בדרך-כלל עם המטופלת, במיוחד כשהיתה משיכה של הכאב החוצה, לנקודות דיסטליות. עם זאת, בכל טיפול כמעט הופיעו כאבים חדשים, ולעתים קרובות התלבטתי במה להתחיל. חשוב לציין, שבשלב כלשהו נראה היה שהדיכאון הופך להיות הדבר המרכזי, ושהוא ממסך את תחושותיה הגופניות של ג׳. למשל, במהלך הטיפול התשיעי הסתבר שאין לה כלל כאבים, והיא כלל לא הבחינה בכך. לאור הצורך הרב לשתף היו הרבה שיחות לצד הטיפול במגע.
למטופלת ניתנו המלצות תזונתיות על-סמך דיווח מפורט שנתנה.

תקציר תשאול + אבחנה סינית

מקרה מס׳ 5

מטפלת: גלי

בת 34, גרושה +2. מקצוע: עו״ד ומגשרת במקצועה. כיום עובדת באופן חלקי מאד, בעיקר כמגשרת.
גובה: 178 משקל: 81 ת. לידה: 12/8/71 גיל הילדים: ½ 4-ו 7.

תלונה עיקרית :

פיברומיאלגייה. שלוש אפיזודות של חולשה עצומה מלווה בהתעלפות. החל ב-13 בדצמבר 2001 לאחר תקופה של עומס ומתח גדול. מס׳ שבועות לפני כן היו סימנים מקדימים: כאב בבית השחי (בלוטה), כאבי ראש מאחורי העיניים, מעל הגבות ובאזור המצח (ללא קשר למחזור). כאבים מאד חזקים. באפיזודה השלישית הייתה חולשה איומה+כתמים שחורים בעיניים+ריפיון חזק בידיים +תחושת נימול בפנים. בכל פעם היה יותר ויותר קשה לחזור לעבודה ולתפקוד מלא. אחרי האפיזודה השלישית לא חזרה יותר לעבודה. נכנסה למצב של ערפול, לא נהגה,היו סחרחורות, הייתה רגישות חזקה מאד לאור ורעש (לא יכלה לשמוע שני אנשים במקביל), ישנה המון, תחושת נימול, רעידות בידיים. שיכחה משמעותית לטווח קצר, במיוחד אם מגיעה למצב תשישות. תשישות מתמשכת יכולה להביא למצב של הקאות מתמשכות, וקושי בעיכול. כל הזמן רוצה לישון, הגיעה למצב שלא יכלה להישאר עם הילדים לבד. נכון לינואר 2002 הייתה במעקב אצל רופא משפחה, עברה בדיקות וספירות דם (נמצא המוגלובין גבוה), בדיקת B12, בדיקת קרקעית עין, בדיקת שמיעה, בדיקת נוירולוג- הכל נמצא תקין. בדיקת CT מוח (מימצא:עודף נוזלים קל באונה האמצעית)- לא התייחסו, לא נחשב חמור. מנהלת מחלקה פסיכיאטרית של הפרעות אכילה בתל השומר אבחנה שמדובר בתסמונת תשישות כרונית (CFS). מסתבר שחלתה במחלה בסמוך להתפרצות (היו בלוטות נפוחות) ולא שמה לב כי הייתה עסוקה בהתפרצות. קיבלה אומגה-3 וכדורים שמחזקים מע׳ חיסונית- לא עזר. תרופת לוסטרל (נוגד דיכאון) במינון נמוך- לא עזר. רופא מכבי אבחן מימצא ראשוני של פיברומיאלגייה ע״י בדיקת נקודות טריגר . מיפוי שלהם קבע חד-משמעית שמדובר בפיברומיאלגייה. קיבלה תרופה לשינה בלילה (לטרול) אשר שיפרו את איכות השינה. באותה תקופה לא כ״כ סבלה מכאבים. במקביל התערערו היחסים עם בן הזוג. והתחיל הליך גירושין כאשר בדיעבד נחשף הקשר בין רמת הסטרס לזוגיות שלה. 3 חודשים אחרי הייתה הפרידה.. נכנסה לתקופה של מע׳ חיסונית ירודה, חלתה כל הזמן, עייפות מרובה, ישנה הרבה, הכדורים עזרו רק לשינה בלילה. גירושים סופיים בפברואר 2003. באותה תקופה התגברו כאבי הפיברומיאלגייה, היו כאבים ראומטיים באיזור האגן, כפות רגליים וידיים, שורש כף, אגודל. כאב בא והולך ללא כל סיבה. היתה יותר בעיה באיזור פריצת הדיסק. כאב שהתחיל באיזור הגולגולת ועבר למטה. טיפול כירופרקטי עזר מסאג׳ לא. בפברואר 2004 הייתה תפנית. שמעה במקרה בטלויזיה ראיון עם דר׳ קורלנד (מומחה מארה״ב) שדיבר על תופעת הפיברומיאלגייה וסיפר על תרופה חדשה למחלה שנמצאת בשימוש לחולי שיגרון (נוקשות מיפרקים). התרופה נקראית גוואפניזין וניתנת ע״פ פרוטוקול מסוים שמתאים למצב כל חולה ע״פ מיפוי נקודות הכאב (Trigger points). בשלב ראשון יש החמרה ואח״כ מתחילה השתפרות הדרגתית. גם התרופה ניתנת באופן הדרגתי (התחילה ב-600 מ״ג והגיעה ל 2004 מ״ג). התרופה ניתנת בשיטה היקפית- במקביל לשינוי תזונה חריף הכולל דיאטה דלת פחמימות ע״מ לבודד הגורמים שנובעים מהיפוגליקמיה. באותה תקופה החמירו הכאבים מאד (עד היום מתבטא יותר בכאבים ופחות בעייפות).

היום הפסיקה לגמרי עם התרופות האחרות, לוקחת רק גוואפניזין (1200 מ״ל בבוקר ו-900 מ״ל בערב). ישנה טוב יותר, קמה טוב יותר, פחות ימים רעים, פחות עירפול. עדיין זקוקה למנוחה במשך היום,. עדיין יש ימים של נפילות במיוחד בחורף או בשינויי מזג אויר. ספורט מתון מאד עוזר. (הליכה מתונה, עיצוב עדין, מתיחות). כאשר עושה מאמץ ספורטיבי מעבר למידה יש נפילה. שרירים כואבים מאד (עד כדי ״שריפה״), קשיים בעיכול, הרגשת חולי. גם שינויי מזג אויר מפילים. יש רגישות מאד גבוהה לסטרס. כשיש לחץ המצב הפיזי מתדרדר בהתאם למידת הלחץ.
תמיד הייתה תחושה שהגוף ״קורס״ לקראת החורף או אחרי עבודה אינטנסיבית.

תלונה משנית:

פריצת דיסק כפולה . L4-L5 ,L5-S1 . התגלה בהריון השני בשבוע 16 ע״י MRI. יכול להיות קשור בפיברומיאלגייה כיוון שקרה אחרי התפרצות המחלה.

סקירת מערכות:

מע׳ עיכול:

יציאות: פעם ביום נוטה לרך. לפני המחלה - נטיה לעצירות+קושי במתן צואה מלווה בכאב ולעיתים בדימום.
לחץ ומתח (סטרס) גורם לבחילות ורצון להקיא. מתקופת התיכון, לחץ משפיע ישירות על מע׳ עיכול (חוסר תיאבון, הקאות, שלשולים, יציאות תכופות). כאשר קצת בדיכאון (נאחס) - רצון לאכול. הייתה נטייה לעצירות לפני המחלה בגלל מיעוט בשתיה ואכילה לא נכונה/לא מסודרת.
תזונה: הייתה נטייה לפחמימות לפני המחלה. אכלה מאד לא מסודר, בקושי שתתה מים, הייתה עוברת יום שלם בעבודה מאומצת ונזכרת שלא אכלה מהבוקר. אוהבת מאד שוקולד, אכלה הרבה לפני המחלה, היום לא מרשה לעצמה. משתדלת לאכול מסודר ובריא היום בהשפעת דיאטנית ובהקשר לנטילת התרופה לפיברומיאלגייה. שותה מעט מאד קפה (פעם בשבוע). ממתיקה עם סוכרזית.
נשימה ועור:
עד המחלה הייתה נתקפת בסינוסים. לאחרונה היה התקף אחד. ירד בצורה משמעותית מאז טיפול מונע לנזלת (תרופה הומאופטית שכללה זריקה ישירה באזורים של בלוטות לחיזוק המע׳ החיסונית).
עור: תמיד היה חלק ללא פצעי בגרות. לפני כשנתיים התחילה תחושה של גרד בעור באזור לסת, סנטר ועצמות לחיים. משחות לא עזרו. מתכננת לעשות בדיקות אלרגיה.מסמיקה בקלות, מאז ומתמיד.
מאז שהתחילה התרופה (גוואפניזין) אסור להשתמש בחומרים קוסמטיים שמכילים חומצה סליצילית כיוון שנוגדת את התרופה. (נמצא בשקדים, שמן זית,שמנים אטרים,ועוד)
יש נזלת אלרגית/כרונית. מקבלת טיפול תרופתי.
שלד ותנועה:
בזמן ההריון היו מפרקים רגישים מאד, במיוחד האגן. תמיד מרגישה המפרקים לפני שיורד גשם ובזמן חילופי עונות. החמיר עם המחלה. כאב פריצת דיסק בגב התחתון החמיר במחלה. הייתה תקופה שבהונות רגל ימין היו רדומות (במשך הקיץ לפני שנה). כנראה קשור למחלה.
צוואר / עורף-תמיד תפוס. מאז המחלה הוחמר. כאבים בגב עליון-שכמות. מחמיר לפני מחזור או במאמץ או בתנוחה לא נוחה. נימול-בפנים, מורגש במצבי מתח. בעבר היה נימול בכפות ידיים. חולשת גפיים מאז המחלה. ברכיים/עקבים-קרסוליים וכפות רגליים כואבות מאז המחלה .

ראש:

כאבי ראש-בהתפרצות המחלה ללא קשר למחזור. עיניים-כתמים צהובים בזמן התקף מיגרנות-לעיתים רחוקות+ בחילה . מאז המחלה-בעיות שיווי משקל לפעמים. נפגע חוש הטעם מאז המחלה. יובש בפה+טעם מתכתי, כנראה מיוחס לתרופה. טיניטוס-בהתקף. עיניים: מרכיבה משקפיים. מיופיה לא גבוהה. שיניים: חורקת שיניים בלילה. יש נוקשות בלסת. שיער: קדם להתפרצות המחלה:שיער וקרקפת שומנית מאד, מפרישה חלב. עור מגורה בקרקפת, בעיקר בתקופת מעבר

כאשר מתוחה-כאבי ראש באזור השכמות עם הקרנה חזקה דרך הצוואר לכיוון הראש. בזמן התקף יש כתמים צהובים לפני העיניים. מאז ומתמיד הגיבה באופן פסיכוסומאטית למתח.

הפרשה ומין:

צבע השתן - נוטה לכהה. דלקות: נטייה לפטרת ווגינלית (אנטיביוטיקה גורמת לפטרת). היו דלקות ווגינאליות מס׳ פעמים . יש היסטוריה של אבן בכליה. התפוגגה מעצמה בגיל 12.

גינקולוגיה:

גיל מחזור ראשון-31 משך המחזור-82 יום. כמות הדם-רגילה. איכות הדם (קרישים)-היו הרבה קרישים לפני ההתקן.

תופעות טרום וויסתיות: לפני המחלה היו כאבים בימים ראשונים של המחזור. היום הגוף חלש לפני המחזור ומתאושש עם התחלתו. תופעות בזמן הווסת: כאבים בזמן המחזור. הריונות: 2 ספונטניים, לידות רגילות. אמצעי מניעה : שימוש בהתקן. גורם למחזור ארוך יותר ופחות דימום. הפרשות מן הנרתיק: לבנה, שקופה .

תופעות טרום וויסתיות (היום): כאבי ראש,מצבי רוח, כאבים בחזה (שבועיים לפני). התופעות מתחילות שבועיים לפני הווסת (כאבים בחזה, מצבי רוח,תיאבון מוגבר). באופן כללי התופעות הוחמרו עם התפרצות המחלה. הרגשה שהמחזור ״מנהל״ לה את החיים.

אופי ומצב רוח:

יש ביקורתיות עצמית. יש איריטאביליות לפני מחזור. יש תיסכול מאז המחלה בגלל המצב. היו פלפיטציות- לפני המחלה. חושבת שפגם גנטי. נבדק באקו לב. סטרס משפיע מיידית על דפיקות לב . יש אובססיביות (הייתה פרפקציוניסטית לפני פרוץ המחלה). חרדתית ברמה מסוימת. יש רגישות יתר (הייתה מאז ומתמיד: לחילופי מזג אויר,לביקורת, לאנשים,ללחץ). יש מידי פעם דיכאון. היה משבר מיד אחרי החתונה+התקפי חרדה. טיפול פסיכולוגי ללא תרופות

החלטית וביצועיסטית. הייתה הרבה הדחקה לפני המחלה (טיפוס שמנסה לרצות). היה הרבה מתח לפני המחלה. יש בלבול בימים הרעים של המחלה. מאז ומתמיד יש הסמקה מהתרגשות/מבוכה. יש רעד בידיים מאז המחלה. יש חלומות. כל דבר שמעסיק עולה בחלומות

מאז המחלה משתדלת להפחית בביקורת עצמית. פחות פרפקציוניסטית. היה זיכרון פנומינלי לפני המחלה, מאז המחלה נפגע מאד זיכרון לטווח קצר.

הסתכלות:

גבוהה,מלאה, גוון עור חלק ונוטה לכהה. שיער בצבע בלונד (יכול להיות צבוע) . עיניים ערניות. במשך השיחה לא כל הזמן יצרה קשר עין. נעימה, תקשורתית, מטופחת, מדברת מהר מאד (בצרורות). עושה רושם מאד אינטליגנטי, מהירת תפישה, מאד לא פלגמטית - למרות הגובה.

לשון: חיפוי דק שקוף/כמעט ללא חיפוי, חריצים רוחביים קטנים ולא עמוקים מפוזרים על שטח הלשון, מבנה מעט דק, לא תפוחה, לא רפוסה, גוף הלשון ורוד, קצת אדום בצדדים

האזנה: קול חזק , יציב, מדברת באופן רהוט ושוטף.

העדפות: מעדיפה חום, אביב וקיץ (במצוקה בחורף ובסתיו, מדוכדכת, הגוף ירוד יותר). נטיה לצבעי אדמה:אדום, בורדו, טעם: נטייה למתוק אך גם אוהבת מגוון ומתובל. לפני המחלה העדיפה את שעות הבוקר, אחרי המחלה מעדיפה שעות הערב כי קשה לקום בבוקר.

היסטוריה רפואית (מערבית):

פריצת דיסק כפולה L4-L5, L5-S1 . התגלה בהריון השני בשבוע 16 ע"י MRI. כאב מקרין חזק לרגל ימין. קשה לעמוד/לשבת/לשבת על הריצפה לאורך זמן. טיפול אצל כירופרקט (עזר להוריד הלחץ והעמיד אותה על הרגליים. מחמיר לפני המחזור.

סינוסים חוזרים -עד המחלה הייתה נתקפת בסינוסים .ירד בצורה משמעותית מאז טיפול מונע לנזלת (תרופה הומאופטית שכללה זריקה ישירה באזורים של בלוטות לחיזוק המע׳ החיסונית).

פגם מולד/גנטי בלב- עד המחלה היו פלפיטציות מידי פעם, נבדק באקו לב- אין מימצאים הדורשים התערבות כירורגית

ינואר 2002 CT- מוח כחלק מבדיקות שנערכו לפני אבחון המחלה. מימצא: עודף נוזלים קל באונה האמצעית)- לא התייחסו , לא נחשב חמור

היסטוריה של אבן בכליה. התפוגגה מעצמה בגיל 12.

מעורבות גנטית: אם, דודה וסבתא סובלות מתופעות/סימפטומים מוחלשים של פיברומיאלגייה

ספינה ביפידה בחוליה אחרונה (עצם הזנב) מאז שהייתה ילדה. התגלה בתיכון. נטייה משפחתית.

אבחנה:

ניתוח לפי 8 העקרונות:

פנימי, חוסר + עודף (סטגנציה), קור, מצב YIN.

חומרים:

צ׳י, דם, Jing, Shen

איברים: LIV, LU, HT, KID בנוסף, אפשרות למעורבות SP

סינדרומים

- חולשה של הצ׳י המגן
- סטגנציה של צ׳י הכבד
- חסר דם/צ׳י בלב
- חולשה של ג׳ינג וצ׳י הכליות
- מעורבות של SP בגלל חסר דם

עקרון טיפולי:

פיזור במקביל לתמיכה וחיזוק . הרבה רוטציות ומתיחות, טלטולים + עבודת ריכוך עם דגש על Trigger points

אסטרטגיה טיפולית:

קיו שיאצו לחיזוק , עבודה על מרידיאנים LIV, LI,LU,HT,SP,KID, עבודה שחרור שכמות וגב עליון,מתיחות + שחרור גב תחתון (עבודה עדינה סביב אזור פריצת דיסק), טיפול צוואר ופנים

נקודות: ST-36,LIV-3, LIV-8, HT-7, HT-3, SP-6, LI-10, GB-34,CV-4,PC-6,LI-4,GB-30,UB-57,

הערות ושיטות נוספות:

שילוב צמחים לחיזוק מע׳ חיסונית וחיזוק דם. התעמלות מגמישה ומחזקת כגון יוגה ופילאטיס. (המטופלת מעידה על כך שמרגישה צורך כל הזמן להיתמתח) לאחר התפרצות המחלה וכחלק מהתהליך הטיפולי עשתה המטופלת שינוי קיצוני בתזונה שלה, הפחיתה במידה ניכרת פחמימות ועברה למזון עתיר סיבים ומלא. כמו כן שינתה לחלוטין את אורח חייה והורידה באופן ניכר את גורמי הסטרס בחייה (התגרשה, עזבה עבודה וכו). יש להקפיד לשמור על התזונה החדשה (המטופלת מעידה על כך שכאשר אוכלת לא טוב מרגישה מיד בהתדרדרות) וכמן כן להמשיך לשמור ככל האפשר על אורח חיים רגוע.

תיאור הטיפולים

9/3/05 - **מפגש 1**

המטופלת עברה תשאול סיני מקיף שכלל מעבר על כל מערכות הגוף, אבחנת לשון, דופק ובטן.

16/3/05 - **מפגש 2**

עוברת שבוע מאד אינטנסיבי ומתוח על רקע מעבר דירה. כמו כן היו מתחים עם הבעל לשעבר על רקע ביקורים של הילדים. לא היה התקף. עברה פרוצדורה רפואית להסרת שומות באזור המפשעה

דיווח על הטיפול: מנח פוסטריורי: טלטולים + ריכוך . עבודה על גב עליון ושכמות. נמיקושי גב עליון. כניסה עם אגודלים UB קרוב. כניסה ל-UB-60, סיום ב-KID 1.

משוב המטופל :היה בסדר. יש נקודות שהלחץ היה טוב ואפשר להיכנס עוד ויש נקודות שהיה חזק מידי.

הערה: משך הטיפול היה כ-20 דקות בלבד בגלל מעבר על טופס תשאול מערבי.

22/3/05 - **מפגש 3**

הרגישה מאד טוב אחרי הטיפול הקודם. עד הערב הייתה הרגשה טובה. היה שבוע עמוס רגשית עם החבר החדש. אחר כך הייתה ״נפילה״ של יומיים. אתמול ושלשום הייתה עייפה, מטושטשת , הכל כואב, מפרקים, גב תחתון, גב עליון מתוח אבל ברמה סבירה. אחד הפצעים מהניתוח לא החלים והציק. היה הרבה מתח השבוע , המון לחצים. הייתה פחות מסוגלת להתמקד באריזות. (מעבר דירה).

דיווח על הטיפול:

קיו פוסטריורי: טיפול שכמות, שחרור גב עליון , כניסה ל GB-21, נמיקושי גב עליון ותחתון, טווינה באזור המותניים. כניסה לפורמנים, GB-30. קיו צד : רוטציות יד וכתף, כניסה לגב, ריכוך רגליים. אנטריורי: מצונגה VIL + מתיחות רגל תאילנדי + רוטציות שחרור גב תחתון. קימה לישיבה וסיום בגריפה.

משוב המטופל : מרגישה משוחררת בכתפיים ובגב תחתון.

30/3/05 - **מפגש 4**

היו יומיים ממש רעים השבוע. כלל סימפטומים של פיברו + וירוס בטן. ביום הטיפול הקודם הרגישה

בסדר והייתה במסיבת רווקות באותו ערב. למחרת חטפה ווירוס של בטן:בחילות, הקאות וכאבי בטן (תגובה מוגזמת של הגוף כי לבת היו תופעות דומות אבל מוחלשות. כמו כן היה כאב חזק באישיאס ובמפרק הירך, במיוחד כשיושבת על משטח קשה (כאב בא והולך). היום מאוששת. צוואר ושכמות מתחילים להיות תפוסים (כרגיל).
מדווחת על הרגשה טובה לאורך מספר ימים כתוצאה המטיפול.
דיווח על הטיפול: קיו פוסטריורי:עבודת שכמות, שחרור גב עליון (כאב מאד בזמן הטיפול משני צידי עמוד השדרה בין השכמות). ריכוך רגליים אחוריות + עבודת רגליים תאילנדית בריכוך.
קיו צד: כניסה לנק׳ SP-6,9, KID-3 (SP-6 כאב מאד, ״כמו צירי לידה״). יש נקודה בין שכמה ימין וע. שדרה כואבת מאד . תמיד ״עושה צרות״.-->לעשות מיפוי עצמות !!!
אנטריורי: רוטציות גב תחתון, קימה לישיבה , סיום בגריפה.
משוב המטופל : מרגישה טוב, משוחררת לגמרי. מצפה לטיפול כל השבוע. הטיפול משמש לה ״עוגן״ שיכולה להיאחז בו.

6/4/05 **- מפגש 5**

השבוע סבלה פחות מכאבים בגב תחתון. מייחסת ההקלה לטיפול. התחיל נימול בשכמה ימנית (בגובה אמצע השכמה צד לטרלי). נימול מלווה בצמרמורת. שהיה גם הסימן הראשוני להתקפת הפיברו הראשונה לפני 4 שנים. בזמן האחרון לא כ״כ מקפידה על התרופות בגלל שהכאב יותר נסבל. היה סוף שבוע עמוס. עבר יחסית בסדר ולא כ״כ סובלת מכאבים. מע׳ עיכול קצת ״השתגעה״. יציאות פעמיים ביום אבל כואב ביציאה, כמו ״שורף״. היה סיפור של טחורים אחרי הלידה השניה ועכשיו קצת חוזר. (פצע כמו ״פרונקל״ ליד פי הטבעת, כואב כשיש יציאות). יש יותר כאבי בטן וקצת גזים. יש שינוי תזונתי לרעה בגלל המעבר לדירה אחרת, יש מירווחים גדולים יותר בין הארוחות. אוכלת פחות , אוכלת יותר בחוץ ומרשה לעצמה יותר דברים משמינים. מרגישה יותר צורך בדברים מתוקים אך מנסה לשלוט בכך. עדיין אוכלת ארוחה חמה אחת ביום.
דיווח על הטיפול: קיו פוסטריורי. ריכוך גב עליון + נמיקושי אגודלים + עבודת שכמות. כניסה ל GB-21. טווינה משני צידי עמוד שדרה בין השכמות. ריכוך רגליים אחוריות. כניסה לנק׳ BU-26,85,75, DIK-1.
קיו צד: רוטציות ידיים + מתיחות + כניסה ל SI-9 (כאב מאד בזמן מתיחה גדולה ביד אחורית ומתחת לבית שחי). כניסה לנק׳ SP-6,9 (כאב מאד), KID-3.
אנטריורי: רוטציות רגליים לשחרור גב תחתון. קימה לישיבה. סיום בגריפה.
משוב המטופל : היה טוב. מרגישה טוב מאד.
הערות והמלצות: לבדוק נושא טחורים אצל רופא מערבי לשים לב יותר לתזונה נכונה. להוסיף כף שמן זית ביום.

20/4/05 - מפגש 6

עקב ימין (באיזור KID-3) כואב מאד. האזור נפוח ורגיש כאילו חבול. הייתה הפסקה של שבועיים כי לא הרגישה טוב (ווירוס וחולשה). יש הקלה גדולה בנושא כאבי גב תחתון. כמעט ולא הורגש. נמצאת ביום 2-3 של הווסת. היו תופעות PMS קשות החודש, מצבי רוח, דיכאון, רגישות ונפיחות בשדיים, הרגשה ״בצקתית״ , כאילו עלתה במשקל. שוקלת להוציא ההתקן (משחרר חומר שכנראה גורם לתופעות לואי). משתדלת לשמור עם אוכל וממתקים. יש נימול חזק מאד בגב, במותן ושכמה ימין. התחיל לפני כ-3 שבועות. מורגש יותר במצבי לחץ וסטרס. מרגישה את אגן ימין בלילה, כמו כאבים ראומטיים. מתעורר במיוחד בלילות קרים.

דיווח על הטיפול: קיו פוסטריורי. ריכוך גב עליון + נמיקושי אגודלים + עבודת שכמות. עבודה על מותן ימין בטווינה.
קיו צד. כניסה לנק׳ GB-30, SP-6,9, KID-3, LIV-3, GB-29,ST-30, UB-57,58. ריכוך רגל אחורית במנח גיישה.
אנטריורי: מצונגה LIV. רוטציית רגליים קטנה + גדולה. קימה לישיבה. סיום בגריפה.
משוב המטופל : היה חסר לה הטיפול בשבוע שעבר.

05/5/04 - מפגש 7

במשך השבועיים האחרונים הגב העליון המיוחד נתפש. עייפה מאד. החג היה עמוס וקשה ובנוסף הילדים היו חולים. נמצאת בערך באמצע המחזור החודשי. מרגישה ״נפוחה״ מאד. ישנה כמו ״בלוק״. קשה לקום בבוקר. אתמול היה כאב ראש חזק באזור הוורטקס והמצח. הייתה נפיחות בבלוטת לימפה ליד האוזן, כאילו עומדת לפתח משהו ופתאום נעלם. היתה תגובה חזקה מאד לקפה קר ששתתה אחרי תקופה ארוכה שלא נגעה בקפה. למשך שעתיים הרגישה כאילו קיבלה ״נוק-אאוט״. מע׳ עיכול: בד״כ בסדר. פה ושם עצירות. היציאות מלוות יותר כאבי בטן וקצת גזים ובאופן כללי הבטן יותר מציקה ונפוחה. צד מדיאלי מתחת לברך ימין כואב מאד, כאילו חטפה מכה. נמשך כבר שבועיים. לאחרונה התחילו פצעים בתוך הפה מעל החניכיים. קרה בעבר בגלל לחץ.
דיווח על הטיפול: קיו פוסטריורי. שחרור כתפיים ,שכמות וגב עליון.
קיו מנח צד: ברוטציית ידיים גדולה טווח הסיבוב מאד מוגבל. זוית המתיחה מאד קטנה ומיפרק הכתף מאד לא משוחרר (בניגוד לשאר פלגי הגוף). גם מנח המתיחה הקטנה מאד סגור ויש כאב ביד אחורית במתיחה גדולה. כניסה לנק׳: KID-3, SP-6,9,3 GB-21. אנטריורי: מצונגה LIV. כניסה ל-LIV-3. רוטציות רגליים ושחרור גב תחתון. קימה לישיבה ריכוך וסיום בגריפה.
הערות והמלצות: להוסיף המלצות תזונתיות להורדת חום מהמערכת בפעם הבאה ! (פצעים בפה)

11/5/05 - מפגש 8

מעבר הדירה בעוד שבוע וחצי. יש המון לחץ קשה להירדם ולא ישנה טוב. גב עליון + תחתון כואב מאד+הקרנות לרגל ימין (מהאריזות והסחיבות).יש כאבי ראש באזור מצח ומאחורי עיניים- כמו ״בלוק״.. לא אוכלת טוב בשבוע האחרון, בעיקר פחמימות. יש צרבת והרגשה לא טובה. יש כאבי בטן בין היציאות. יציאות כרגיל. פצע בפה עבר בעזרת משחת קורטיזון. יש קצת שינוי לרעה בעור. סימנים כהים מתחת לעיניים. חולמת בלילה חלומות רעים הקשורים במעבר הדירה.
לקראת מחזור. מרגישה נפיחות ורגישות בחזה מזה 3 ימים.
דיווח על הטיפול: קיו פוסטריורי- 2 צדדים. ניסה לנק׳ UB-40, UB-36, פורמנים. טווינה גב עליון ותחתון + סקרום. עבודת שכמות. קיו צד ־ כניסה ל SP-3,6,9, KID-3,6
אנטריורי: שחרור+טלטול גב תחתון. מתיחות רגליים תאילנדי+עצירת דם+הקשות. רוטצייה רגליים גדולה. קימה לישיבה וסיום בגריפה.
משוב המטופל: מרגישה ממש משוחררת ״כמו חדש״. צריכה את זה כל שבוע.
הערות והמלצות: לנסות לתרגל מדיטציה (״מחשבות מתרוצצות תמיד. מפריע לישון״).

25/5/05 - מפגש 9

עברה דירה בתחילת השבוע. הרבה התרוצצויות, הרבה עבודת רגליים. צד ייני של רגליים כואב מאד, במיוחד צד ימין. גם כפות רגליים כואבות, בעיקר מפרקי אצבעות. יש הרבה התרחשויות בדירה החדשה, כל הזמן אנשי מקצוע. אין לה שקט בכלל, מייחלת לרגע שיגיע השקט. ישנה טוב השבוע בגלל

העייפות הרבה וההתרוצצויות. יומיים לא לקח וואבן לשינה. יש נשירה מוגברת של השיער, פצעים בתוך הפה ומתחת ללשון. יש טעם מתכתי בפה ויובש. כשאוכלת אוכל חמוץ כל הפה שורף. כאבי ראש מידי פעם מלווים בטשטוש. כאבי גב עליון + תחתון בעיקר בבוקר, כאילו קשה להתכופף. מלווה בכאב חד באגן.בימים האחרונים כואב מאד בתנועת פלקסיה של הזרוע כשיד בזוית חדה פנימה לכיוון הכתף. הווסת נמשכה השבוע 2-3 ימים בלבד. דימום חלש וקטוע מופיע לסירוגין. יש הרבה חשיבה על בן הזוג והמפגש הראשוני אם ילדיו בקרוב.
יש בחילה ועצבות מידי פעם אבל אופטימית לגבי העתיד והדירה החדשה. החליפה מזרון ליותר קשה. טוב לה.
דיווח על הטיפול: קיו פוסטריורי. טלטולים + ריכוך. עבודת שכמות, אגודלים גב עליון + טווינה.ריכוך רגל אחורית בעבודת קיו + ריכוך תאילנדי במנח גיישה.
כניסה לפורמנים. קיו צד. כניסה ל SP- 6,9 (כאב מאד) , KID-3, GB-30 (כאב מאד). רוטציות יד גדולה מוגבלת מאד בשתי הידיים, במיוחד בזוית עליונה. מנח אנטריורי: רוטציות רגליים + טלטול אגן לשחרור גב תחתון. מתיחות + ריכך תאילנדי. עבודה על כפות רגליים. קימה לישיבה , ריכוך + מניפה (טווינה) גב עליון ותחתון. סחיטת צוואר. סיום בגריפה.
משך טיפול: שעה 20-ו דקות.

1/6/05 - מפגש 10

ביום חמישי שעבר עברה כאוס נפשי והתקף חרדה. חשבה שאיבדה מפתחות של אוטו ודירה חדשה, בכתה הרבה , כעסה על כל העולם ועל מקורביה שהם לא פה בשביל לעזור. מאז מרגישה חלשה. מרגישה את הגרון וקצת נפיחות של בלוטות (סימן של פיברו). הרגשת נימול חזקה מהשכמות כלפי מטה מוגבר במתח. יש כאב חזק במרפק, צד פנימי. מרגישה שחיה על "הקצה" כבר חודשיים לא לוקחת התרופה (גוואזנופין) ויחסית מתפקדת יפה, במיוחד לאור הלחץ שחוותה לאחרונה. היו כאבי בטן באים והולכים במשך השבוע ללא קשר לעיכול. מקפידה עם תזונה. יציאות כרגיל. עור יבש במיוחד, פריחה על הפנים. פצעים בפה חולפים. ברגליים צד פנימי נשאר כאב קל אבל יש שיפור. כאבי גב כמעט חלפו-שיפור ניכר. יש עדיין קצת ערפול מחשבתי. חושבת שבגלל שלא לקחה הכדורים.
דיווח על הטיפול: קיו-פוסטריורי. טלטולים. עבודת שכמות. נמיקושי +אמות גב עליון . כניסה ל-GB-21. קיו צד . כניסה ל-SP-3,6,9,KID-3, GB-30. אנטריורי מצונגה מרידיאן ריאות כניסה ל-LU-5,9,10. טפול חזה, כניסה ל LU-1,2. CV-17 + עין שלישית. קימה לישיבה, ריכוך + טווינה מניפה, סחיטת עורף. סיום בגריפה.
משוב: היה טוב מאד. מרגישה מעולה. נקודות SP ברגליים כאבו נורא.

8/6/05 - מפגש 11

יום אחרי הטיפול הקודם הרגישה מאד חולה. קמה עם גרון נפוח וכואב. רופא בדק ומצא אודם חזק בגרון והלוע וקבע שזה וירוס (אחד מסימני ההיכר של התקף פיברו). לקחה סנופיד לפתרון נזלת האלרגית ואז חלפה ההרגשה בגרון. כל השבוע הרגישה חלשה מאד,כאילו משהו מושך אותה למטה, בליווי בחילות. מע' עיכול: יש יותר כאבי בטן, הרגשת שריפה בפי הטבעת. יציאה אחת ביום נוטה לרך. הרגשה כללית של טשטוש, ערפול מחשבתי, עייפות כללית, קושי עצום לקום בבוקר ועם זאת קושי להירדם. רגישות נפשית רבה לסביבה. הייתה אצל דר קורלנד לחידוש הכדורים, עשה מיפוי נקודות חוזר והופתע לגלות פחות גבשושיות. המליץ על טיפול שיאצו. התחילה לקחת התרופה שוב (גאוויפניזין) אחרי הפסקה של

חצי שנה. מרגישה פלשים של חום. צריכה לקבל ווסת. חזה נפוח וגדוש.
בדיקות: בטן: עודף כמו קיר באזור PC ו-KID.
דיווח על הטיפול:
קיו-פוסטריורי+ עבודת שכמות. הנעה זהירה בטלטולים. כניסה ל-GB-21 . קיו צד. כנסה ל-KID- SP-3,6 3,7. אנטריורי: רוטציות רגליים + ריכוך תאילנדי. עבודה על SP/ST. כניסה ל-GB-34,ST-36 . טיפול בטן. מצונגה ידיים- PC. כניסה ל- PC-6. קימה לישיבה. סיום בגריפה.
הערות והמלצות: להקפיד לאכול סיבים ופחמימות מורכבות. להוריד פחמימות פשוטות וסוכרים.
נתתי מתכון לעשיית מאש הודי, כמקור לחלבון בריא וטוב.
משוב: רוצה להמשיך הטיפול אחרי תום הסדרה. מרגישה שיש תועלת לטיפולים כתחזוק שבועי. "התמכרה לזה".

05/6/14 – מפגש 12
השבוע האחרון היה טראומטי במיוחד בגלל משבר חריף עם הבן זוג. כרגע בפסק זמן. נמצאת במשבר נפשי. אין תיאבון. יש שלשולים. מכריחה עצמה לאכול בשביל לקחת את התרופה. התחילה לקחת שוב באדיקות. מאז המשבר (לפני יומיים) חיה "על סמים". לוקחת וואבן בשביל להרגע.
הרגישה קצת נימול בגב באזור השכמות- לא רציני. המשבר משפיע הרבה יותר על הנפש מאשר על הגוף. מרגישה חולשה גדולה בגוף, המיוחד ברגליים. (מאפיין מצבי מועקה וסטרס).
בטן: אזור HT,PC כמו "קיר". יש עודף מדומה. אזור SI כאב מאד בלחיצה. באזור SP (מסביב לטבור) הורגש דופק חזק מאד.
דיווח על הטיפול:
עבודת חיזוק: קיו פוסטריורי. עבודת שכמות. נמיקושי+טווינה גב עליון. ג'יאג'י גב עליון ותחתון. ריכוך רגל אחורית במנח גיישה. כניסה לפורמנים ונקודות גב תחתון.
אנטריורי: מצונגה LIV,SP. ריכוך רגליים. עבודת בטן. מצונגה ידיים PC, HT. כניסה לPC-6, HT-3,7-.טיפול חזה, טיפול צוואר. גריפת גב עליון מאחור. CV-17 + עין שלישית.קימה לישיבה. סיום בגריפה.
משוב: הגב התחתון מרגיש עדיין תפוש,כאילו נפוח ומודלק. רוצה להמשיך הסדרה בתשלום. חושבת שטיפולים עזרו. חלק מנקודות הכאב שהציקו ביום- יום (למשל: בין השכמות) לא מציקות יותר וחלק כואב פחות. כאבי גב השתפרו באופן ניכר והמצב פיסי הכללי יותר בשליטה.

סיכום לעבודה מס' 5

המטופלת הגיעה אלי דרך אגודת אס"פ של חולי פיברומיאלגיה בישראל.
הטיפולים נערכו בבית המטפל בתדירות של אחת לשבוע (להוציא חגים והפסקות לא מתוכננות).
טכניקת העבודה בה השתמשתי הייתה טיפולי שיאצו.
במהלך התפתחות המחלה נעזרה המטופלת ברופא משפחה, ראומטולוג, כירופרקט, פיזיותרפיה, נוירולוג, טיפול זוגי (שבסופו התגרשה), פסיכיאטרית (מנהלת מחלקת הפרעות אכילה בתל השומר) ודיאטנית קלינית. כמו כן גילתה שספורט (הליכה מתונה) משפרת את מצבה.
אחרי שפנתה ונעזרה בכל הגורמים הנ"ל שמעה במקרה, דרך צפייה בטלוויזיה על רופא שמתמחה במחלה (דר קורלנד) אשר גילה שתרופה מסוימת המשמשת לחולי שיגרון לנוקשות מיפרקים (גוואיפניזין) מתאימה לשימוש בחולי פיברומיאלגייה במינון מאד מסוים והתאמת פרוטוקול אישי לכל מטופל. מאז

שהתחילה להשתמש בתרופה הפסיקה עם כל התרופות האחרות והחל שיפור במצבה.

עיקרי התשאול

פיברומיאלגייה אובחנה ב-2002 אחרי תהליך קריסת מערכות וחולשה רבה עקב לחצים כבדים בעבודה ובבית. בנוסף -פריצת דיסק כפולה התגלתה במהלך ההריון השני.

הייתה נטייה לעצירות לפני המחלה בגלל מיעוט בשתייה ואכילה לא נכונה/לא מסודרת. היום יש יציאה אחת ביום נוטה לרך.

עד המחלה הייתה נתקפת בסינוסים. ירד בצורה משמעותית מאז טיפול מונע לנזלת . עור: תמיד היה חלק ללא פצעי בגרות. לפני כשנתיים התחילה תחושה של גרד בעור באזור לסת, סנטר ועצמות לחיים. מסמיקה בקלות, מאז ומתמיד.

בזמן הריון היו מפרקים רגישים מאד, במיוחד האגן. תמיד מרגישה המפרקים לפני שיורד גשם ובזמן חילופי עונות. החמיר עם המחלה. כאב פריצת דיסק בגב התחתון החמיר במחלה. הייתה תקופה שבהונות רגל ימין היו רדומות (במשך הקיץ לפני שנה).

כאשר מתוחה-כאבי ראש באזור השכמות עם הקרנה חזקה דרך הצוואר לכיוון הראש. בזמן התקף יש כתמים צהובים לפני העיניים. מאז ומתמיד הגיבה באופן פסיכוסומאטית למתח.

תמיד הייתה קשקשת. קדם להתפרצות המחלה:שיער וקרקפת שומנית מאד, מפרישה חלב. עור מגורה בקרקפת, בעיקר בתקופת מעבר

סובלת מתסמונות טרום ווסתיות כאבי ראש,מצבי רוח, כאבים בחזה (שבועיים לפני). עם התפרצות המחלה התופעות מתחילות שבועיים לפני הווסת (כאבים בחזה, מצבי רוח,תיאבון מוגבר). התופעות הוחמרו עם התפרצות המחלה. הרגשה שהמחזור "מנהל" לה את החיים.

הייתה מאד ביקורתית, במיוחד כלפי עצמה. מאז המחלה משתדלת להפחית בביקורת עצמית. הייתה יותר פרפקציוניסטית לפני המחלה. היה זיכרון פנומינלי לפני המחלה, מאז המחלה נפגע מאד זיכרון לטווח קצר. חרדתית, יש מתח והדחקה. יש רגישות יתר-מאז ומתמיד (לחילופי מזג אויר,לביקורת, לאנשים, ללחץ).

באופן כללי: תמיד הייתה תחושה שהגוף "קורס" לקראת החורף או אחרי עבודה אינטנסיבית או כתוצאה ממתח גדול. תמיד מערכת העיכול מגיבה חזק לרגש, מאז היותה ילדה קטנה מקיאה במצבי לחץ /התרגשות.

האבחנה הסינית כללה חולשה של צ'י הטחול, סטגנציה של צ'י הכבד, חסר דם בלב וחסר צ'י/ג'ינג בכליות.

העקרונות טיפוליים כללו פיזור במקביל לתמיכה וחיזוק.(הרבה רוטציות ומתיחות, טלטולים + עבודת ריכוך עם דגש על Trigger points

בפועל נעשה שילוב של עבודה פיזורית במקביל לעבודת תמיכה וחיזוק עם דגש חזק על איזור גב ומחמם עליון (גב עליון,כתפיים, שכמות, צוואר).

המטופלת דיווחה על שיפור מיידי בהרגשה הפיסית אחרי כל טיפול וטיפול. המתח והכאבים באזור גב תחתון חלפו כמעט לגמרי ובמהלך השבוע דיווחה על ציפייה לקראת הטיפול הבא. דווחה גם השפעה נפשית והשראת שקט ורוגע שמושגים בכל טיפול.

ניכר ע"פ דיווחי המטופלת כי חייה הם טלטלה מתמשכת בין אירועים מלחיצים מלווים במתחים מתמידים הנובעים מהעובדה שמגדלת את שני ילדיה לבדה (גרושה) וכמובן ההתמודדות עם המחלה.

כמו כן במשך תקופת הטיפול הייתה המטופלת בתקופה עמוסה של מעבר דירה.

תקציר תשאול + אבחנה סינית

מקרה מס׳ 6

מטפלת: מגי

אשה בת 41, מבנה גוף מלא, רווקה, סטודנטית

תלונה עיקרית:

סובלת מפיברומיאלגיה: לפני כ- 4 שנים עברה תאונה בביתה, נפלה ושברה את 2 פרקי כף ידה, עקב כך הפכה מאדם מאד פעיל, לאדם פסיבי, נכנסה לדיכאון, הרגישה תחושה אפתית, התחילו הפרעות קשב וריכוז, הזכרון נפגע והחלו כאבים באזור הרגלים, כתפיים צוואר וגב, שלימים התבררו כמחלת הפיברומיאלגיה.

תחילה הרגישה דורבן בכף הרגל, וכאבים בגידים הטיביילים, אח"כ קושי ביישור רגליים וברכיים. וקושי בישיבה לאורך זמן, מנגד קשה לעשות תנועה לאורך זמן. (הפסיקה עקב כך, את ההליכות בערבים).

אופי הכאב: נקושות, כאב לאורך זמן, אי יכולת לקום מהמיטה בבוקר, כאבים בברכיים, עמידה ממושכת מכאיבה. מוטב בעיסוי בשמנים ובתחושת חום. בלילה תחושה כאילו הרגליים "קופצות". תחושת מתיחה באזור ה-UB וה Liv. לפעמים חשה בנוקשות כף היד.

תלונה משנית:

סובלת משומנים בדם, מזה כמה שנים, שחלות שנוטות לפתח פוליפים, נטיה חמורה להשמנה, בלוטת התריס בהיפר, רגישות בעור, נטיה לבצקות וקנדידה.

בחודשים האחרונים מטופלת אצל מרפא סיני שייעץ לה לשנות הרגלי תזונה ומאז מרגישה הרבה יותר טוב.

מציינת בחשיבות: בגיל 17 עברה תאונת אופניים, עקב כך נפגעה בראשה, טופלה בכדורים פסיכיאטרים במינון מאד גבוה. רופא המשפחה שטיפל בה לאחר כשנה, שייך את אובדן הזיכרון וההתעלפויות למתן הכדורים הפסיכיאטרים. עד אז היציאות היו די קשות ומאז הפכו לרכות, סבלה מבלבול מנטלי מאד קשה, והיא מציינת שמאז חייה השתנו לחלוטין מטוב לרע מאד.

סקירת מערכות:

עיכול:

סובלת מגזים מרובים, מסריחים, עד לפני הטיפול (הסיני) היה לה הרבה תיאבון, במיוחד לקראת המחזור, עכשיו תאבון רגיל, בחילות בהתאם לכדורים שהיא לקוחת, מרגישה מלאות בבטן, במיוחד אחרי ארוחה, תחושה של טעם רע בפה, סובלת משלשולים מאז ומתמיד, דביקים, צבע כהה, מתפזר ומסריח מאד, סבלה מצרבות, לאחרונה היטיבו, סובלת מכאבי בטן, במיוחד אחרי ארוחה כבדה (גם תוך כדי התשאול), ויש לה הרבה רעשים בבטן (בורבוריגמוס).

נשימה ועור: קוצר נשימה במיוחד בזמן התרגשות, סבלה עד לפני שנתיים מסינוסיטיס, טיפלה בתרופות הומאופתיות - מאד עזר, סובלת מאלגריה למזונות שונים (אלכוהול, סויה, חצילים, מזונות אדומים, אוכל מטוגן ועוד), כמו כן סובלת מפריחה על עור הפנים מעין נקודות אדומות מתחת לעור., תחושת לחץ

בחזה בעיקר על רקע רגשי, תחושה זו יכולה ללות אותה שעות ואף ימים, תרגילי נשימה מטיבים, סובלת מהרבה כיח וליחה, שקופה אך לפעמים גם צהובה וירוקה, קלה לכיוח, יש גודש באף בד"כ, הרבה נזלות, והזעות בזמן התרגשות.

שלד ותנועה:

כאבים בפרקי כף הידיים (עקב התאונה שעברה), כאבים בצוואר ובעורף (ראה תלונה עיקרית), תחושת של התכווצות שרירים בעיקר בלילה, חולשת גפיים לפעמים, אחרי האוכל, כאבים בגב התחתון, כאבים נודדים "באים והולכים" מאז נעוריה, במיוחד לפני מחזור, מוטב בעיסוי בשמנים, בתנועה, כאבי שרירים, דלקות שרירים ומגבלות תנועה (ראה תלונה עיקרית) נקעים ושברים (ראה תלונה עיקרית).

ראש:

לאחרונה סובלת מתחושה של חוסר קואורדינציה, מעין חוסר שיווי משקל, הראיה לאחרונה פחות טובה, קיימת נסיגת חניכיים ודלקות מאז ומתמיד (גנטי), בשנים האחרונות יש שקיות מתחת לעיניים. מרגישה יובש באזור השפתיים ופנימה, בעקבות התאונה שעברה זזו לה השיניים.

הפרשה ומין:

חשה צריבה בעת מתן שתן, אולם לאחרונה לאחר הטיפול הסיני יש הקלה, תחושת צימאון תמידית, סבלה מבריחת שתן, הוקל לאחרונה, סובלת מבצקות בכל הגוף ולטענתה חושבת שהיא לא מספיק פוריה. בזמן הטלת שתן יש תחושת של חוסר התרוקנות סופית.

גניקולוגיה:

גיל מחזור ראשון: 11, משך המחזור: פעמיים בחודש, משך הווסת 5 ימים, אי סדירות של המחזור, כמות דם רגילה לפעמים יש קרישים, סובלת מתופעות טרום וויסתיות. לפעמים 8 ימים לאחר שהתחילה מחזור יש פתאום הפרשה אדומה, המחזור נוטה תמיד להקדים, יש לה בתקופת המחזור תחושת "בריכה" בבטן, בטן תחתונה רגישה, אצבעות מתנפחות, כאבי בטן וחוסר ריכוז.

אופי ומצב רוח:

נוטה לכעס והרבה ביקורתיות עם תחושת תיסכול, יש פלפיטציות, מחשבות טורדניות, אימפולסיבית, סובלת מחרדות ופחדים, רגישה מאד, סובלת מדכאון, הזיכרון הורע לאחרונה, מרגישה מתח, בלבול, הסמקה בזמן התרגשות, סובלת מאינסומניה וחלומות מוזרים (לאחרונה)

הסתכלות:

מדברת הרבה ומהר, פנים סמוקות, נוטה לבכי, מלאה סימפטית ומאד ביקורתית

לשון:

נוטה לסגלגלה, קצה אדום ומחודד, סמנ"ש, נפיחות מסויימת, הלשון מתחת מאד צהובה, שקע במרכז עם חריץ קטן בקצה, חיפוי צהבהב באזור הריאות, חיפוי דק חיפוי צהבהב מהמחמם התחתון לאורך החריץ, לשון יבשה.

דופק:

מתגלגל, חזק יותר במחמם האמצעי

מעדיפה חום, אביב וסתיו, בוקר, צבעי אקוורל, טעם מתוק

אבחנה:

ניתוח לפי 8 העקרונות:

פנימי / חיצוני

חוסר / עודף

קור / חום

חומרים: דם, לחות, צ'י

איברים: Lu, Ht, Kid, Liv, Sp

סינדרומים:

חסר צ'י של הטחול

חום ולחות בטחול

סטגנציית צ'י הכבד

חסר דם בכבד

חסר צ'י של הכליות

חסר דם בלב

ליחה בלב

חולשת יאנג של הכליות

עקרון טיפולי:

חיזוק צ'י וסילוק ליחה מגוף, חיזוק דם ופתיחת סטגנצית הכבד, רוטציות ידיים ורגליים, טיפול מניע.

אסטרטגיה טיפולית:

UB-13,17,20,21,23, Lu-5, 1 , St-40, 36 , CV-6, 4 , Sp-6, 9 Liv-2, 3 , Gb-34, LI-11. Ht-3, Pc-8
Yang Qiao: M-Kid-6 K Lu-7
Yang wei: M -Tw-5 K Gb-41
Ren: M lu-7 K Kid-6

שיטות נוספות: טווינה, קיו שיאצו

תיאור הטיפולים

10/4/05 - טיפול 1

דיווח המטופלת: במהלך השבוע האחרון הרגישה עייפות ומצב הרוח היה ירוד. הכאבים נמשכים כרגיל, במיוחד מאחורי הברכיים.

בטן: נוקשות חזקה באזור כבד וכיס מרה, קצת נוקשות באזור הלב.

דיווח על הטיפול: עבודה פוסטריורית - טווינה באזור השכמות (האזור מאד כואב).

קיו שיאצו ועבודת בטן.

המלצות: המטופלת הונחתה לאכול תזונה שמחזקת טחול, מאכלים כתומים וארוחות מסודרות. כמו כן לימדתי אותה לעבוד עם מערוך לאורך הכבד וכיס המרה.

18/4/05 - טיפול 2

דיווח המטופלת: יום לאחר הטיפול הרגישה הרבה יותר טוב, למחרת עמדה הרבה שעות על הרגליים מה שגרם בערב לכאבים חזקים מאד.

בטן: באזור כיס מרה עודף, באזור הטחול יש שקיעה גדולה.

דיווח על הטיפול: עבודת בטן טובה, מצונגה כבד, כיס מרה, טחול, עבודת חזה.

פוסטריורי: עבודה על הגב, ג׳יאג׳י, אנטריורי: עבודה על הלב.

ביקשתי מהמטופלת יומן תזונה.

2/5/05 - טיפול 3

דיווח המטופלת: עברו עליה שבועיים קשים נפשית (בגלל חג פסח), המטופלת קיבלה מחזור כעבור שבועיים וחצי בלבד מאז המחזור האחרון, סבלה מכאבים חזקים בזמן המחזור, נפיחות וגזים. הרגליים עדיין כואבות.

לשון: ללא שינוי ניכר מיום התשאול. בטן: עודף בכיס המרה, שאר הבטן רכה.

דיווח על הטיפול: קיו שיאצו, עבודת בטן, עבודה פוסטריורית, גב ורגליים במיוחד באזור הירכיים.

המטופלת לא מעוניינת לרשום יומן תזונה, היא טוענת שהתזונה שלה טובה, היא הונחתה ע״י המדקר לגבי מה לאכול. נתתי לה תרגילים לבית, לאזור שמאחורי הברכיים, לעבוד עם כדור טניס ולעשות רוטציות.

9/5/05 - טיפול 4

דיווח המטופלת: בשבוע שעבר אחרי הטיפול הרגישה הטבה משמעותית במצב הרוח, היציאות יותר טובות (פחות שלשולים).

בטן: רכה, קצת עודף באזור הכיס מרה

דיווח על הטיפול: עבודה פוסטריורית, במיוחד באזור הירכיים האחוריים והישבן, אנטריורי: מצונגה טחול כבד כיס מרה וקיבה.

עבודה על הפנים והראש.

הונחתה לאכול אוכל מבושל יותר מירקות טריים.

16/5/05 - טיפול 5

דיווח המטופלת: היציאות יותר טובות, פחות רכות, פחות יציאות ביום, מרגישה נפוחה, כבדה. הכאבים ברגליים ללא שינוי. מרגישה שיפור ברגש, עדיין עייפה.

דופק חלש, מתגלגל. לשון: פחות סימני שיניים, חפי דק לבן עם חיפוי צהבהב באזור הריאות.

דיווח על הטיפול: קיו שיאצו, עבודה רבה על ה **UB**

23/505 - טיפול 6

דיווח המטופלת: מרבה בצעידות, אך למרות זאת חזרו כאבי הדורבן, מדווחת על פלפיטציות, קשיי שינה, עדיין כבדות, המחזור מלווה בכאבים בסוף השבוע, יש הרבה גזים מסריחים.

לשון: סימני שיניים - לחה, חריץ אמצעי, חיפוי לבן בריאות, חיפוי צהבהב..

דיווח על הטיפול: פוסטריורי: רוקינג עדין, פלמינג, עבודה לאורך הרגליים. אנטריורי: מנח טחול, כבד עיסוי בכפות הרגליים עם שמן שקדים.

30/5/05 - טיפול 7

דיווח המטופלת: מצב הרוח יותר טוב, צעודת במשך השבוע, הדורבן פחות מציק ומשתפר (גם בעזרת הדיקור) הידיים חלשות, המחזור לא סדיר (מקדים), החלה לקחת בהצעת המדקר צמח שעוזר לכבד - מרגישה הרבה יותר טוב.

לשון: פחות תפוחה, פחות סימני שיניים, ללא חיפוי, חיורון, סגול במרכז.

דיווח על הטיפול: עיסוי תאילנדי ברגליים, מצונגה טחול וכבד, עבודה על החזה. פוסטריורי: עבודה על הגב וה **UB** - רגליים - עבודה מאד ממוקדת וחזקה באזור הכאב.

6/6/05 - טיפול 8

דיווח המטופלת: מדווחת על כאבים חזקים מאחורי הברכיים והירכיים (לאחר ישיבה לא נוחה שארע השבוע), חרדות, מקבלת טיפול רפלקסולוגי, הרגישה מאד טוב.

בטן: קשה וכואבת (לפני מחזור), אי אפשר להכנס לקיבה, לב וטחול.

דיווח על הטיפול: אנטריורי: טיפול בטן עדין ומצונגה כבד - פיזור. קיבה - נקודות: **liv-3 st-36 st-40**

פוסטיורי: עבודת גב - **UB** עבודה מפזרת גב עליון וצוואר.

20/6/05 - טיפול 9

דיווח המטופלת: מרגישה שהשבוע שפיספסה (חג השבועות) חסר לה מאד. המטופלת טוענת שהשיאצו מטיב עימה מאד, הכאבים ברגליים בעיקר ברגל שמאל היו חזקים, באופן כללי אחרי ההליכה מרגישה כאבים חזקים, מגישה שהיא צריכה פעילות גופנית, לקוח לה זמן להתאושש לחזור ללכת למחרת. יותר אנרגטית בזמן האחרון, יש לה קושי להרדם, מתעוררת הרבה, ומוקדם בבוקר, ללא חלומות. יש לה חרדות, לא מרוכזת, מחשבות נודדות, זיכרון לקוי, סובלת מגזים.

לשון: ללא חיפוי למעט באזור **LU** חיפוי צהבהב.

בטן: רכה - אזור **GB TW** כואב.

דיווח על הטיפול: פוסטריורי - עבודה על גב עליון ותחתון, עבודה רבה על הישבן והירכיים האחוריות - טווינה ועיסוי חזק. עבודת בטן, מצונגה **Liv Liv-3**

סיכום לעבודה מס׳ 6

בחורה בת 41, רווקה, מבנה גוף מלא.
סובלת מזה כ - 4 שנים מפיברומיאלגיה. היא עברה תאונה בביתה, תקופה קצרה לפני הופעת המחלה, ושברה את 2 פרקי כפות ידיה, עקב כך היא הפסיקה לעבוד וחייה השתנו מאד. היא הפכה מאדם פעיל מאד לאדם פסיבי וכואב.
בגיל 17 עברה תאונת אופניים, שבמהלכה קיבלה חבטה קשה בראש, שבעקבותיה רופא הטפל שלה קבע לה לקחת תרופות פסיכיאטרים במינונים גבוהיים, דבר שגרם לה לאבד את זיכרונה לפרק זמן מסוים, ולהתעלפויות כמה פעמים ביום, כך זה נמשך שנה, עד שרופא מטפל אחר קבע להפסיק מייד לקחת את אותם תרופות. המטופלת מציינת שזכרונה והקורדינציה שלה השתבשו מאז.
המטופלת מאד אנטליגנטית, מעורה בתחום הרפואה, חברותית שרוצה לעזור מאד לעצמה, היא הגיעה לקליניקה של ביה״ס במטרה לשפר את מצב בריאותה.
קיבלה טיפול אחת לשבוע בקליניקה בית הספר,במקביל היא מקבלת טיפול בדיקור ובצמחים בקליניקה אחרת.
עיקר הכאבים שלה מתמקדים באזור שמאחורי הברכיים, באזור הרגליים התחתונות,ובכפות הרגליים.
עיקרי האבחנה הסינית כללו:
חסר צ״י של הטחול, סטגנצית צ״י הכבד, חסר צ״י של הכליות, חסר דם בכבד ובלב וליחה בלב.
הטיפול התמקד בפיזור הסטגנציית ובחיזור צ״י ודם, תוך כדי הנעה ופיזור ליחה.
במהלך הטיפול הרבתה לשוחח, מה שגרם לה הקלה ותחושה טובה.
מרגישה הקלה לסרוגין, בהתאם למצבה הנפשי. היו שבועות שהרגישה טוב יותר, והיו שבועות שהכ־אבים הציקו לה מאד.
טוענת, שלמרות הכאבים שחוזרים ונעלמים לסרוגין, השיאצו נתן לה תחושה טובה, והיא מעוניינת להמשיך בטיפולי שיאצו בעתיד.

תקציר תשאול + אבחנה סינית

מקרה מס׳ 7

מטפלת: מגי

בת 77, 1.70 אלמנה.

סובלת מפיברומיאלגיה: סובלת מזה כשנתיים (מאז שאחותה שהיתה קרובה לה נפטרה לה בידיים) כאבים ברגלים (לאורך כיס המרה), יורד מהאגן. כאב שורף חם, מושך במיוחד בזמן שהיא שוכבת במיטה (במנוחה), מוטב בתנועה. הכאב קורה במהלך כל היום במיוחד בלילה. לוקחת תרופות להקלת הכאב: אוקסיקונטין (מורפיום) ומטופלת בתרופה שנקראת רסיטל (תרופה נגד חרדות ודיכאון).

לא מעשנת, שותה קפה פעמיים ביום.

סקירת מערכות:

עיכול:

סובלת מאפטות לפעמים, אין זמנים מוגדרים, במהלך השנים האחרונות.

נשימה ועור:

ציפורניים שבירות לאחרונה (כשנתיים).

שלד ותנועה:

אוסטאופוריזיס - מקבלת פוסלן (תרופה המעכבת את ספיגת העצם, ומשמשת לטיפול בנשים הסובלות מדלדול עצמות). כיווצי שרירים - בעיקר ברגליים מאז ומתמיד. חוליה L5 חלשה, עקב תאונה. בעבר סבלה גם משבר בחזה בעקבות אותה תאונה, היום השבר התאחה.

ראש:

סבלה ממגרנות לפני כעשר שנים, במהלך כמה שנים, הכאב היה לוחץ סביב הראש, קורה בעיקר סביב מועד המחזור, כאב מאד חזק שגרם לה לא ללכת לעבודה ולשכב במיטה. כמו כן, עברה ניתוח קטרקט - סובלת מדמעות, ותחושת גריגירי חול בעיניים מזה כמה שנים, העיניים תמיד אדומות, מרכיבה משקפיים.

הפרשה ומין:

סבלה (מדי פעם) מקולי בשתן, טופלה באנטיביוטיקה.

גניקולוגיה:

גיל מחזור: 14 מחזור אחרון: גיל 54 המחזור היה כל שבועיים, משך המחזור היה 6 - 7 ימים, לא סדיר במיוחד, כמות הדם היתה גדולה. מדי פעם היו קרישים. 2 הריונות 1 הפלה, השתמשה בטבעת במשך כמה שנים. לפני המחזור ותוך כדי המחזור סבלה מכאבי בטן חזקים.

אופי ומצב רוח:

מאד ביקורתית, מרגישה מתוסכלת, מרגישה פלפיטציות מדי פעם, מרגישה חרדות ורגישות יתר, סובלת מדכאון (מטופלת אצל פסיכולוג), יש תחושה של חוסר ביצוע.

הסתכלות:

אישה מאד מטופחת, לא נראת בגיל 77 מדברת לאט מאד ושוקלת כל מילה, מאד מאופקת, חשדנית, ביקורתית. הבית שלה מאד מסודר ומוקפד.

קולה נמוך.

מעדיפה קיץ, קור, צבע לבן, חום, בג׳ ושחור אוהבת טעם מלוח. פנימי / חיצוני

אבחנה:

ניתוח לפי 8 העקרונות:

חוסר / עודף

קור / חום

חומרים: דם, צ׳י

איברים: Ht, Kid, Liv, GB

סינדרומים:

סטגנציית צ׳י הכבד

חוסר דם

חום בכיס מרה

חסר צ׳י של הכליות

עקרון טיפולי: פתיחה ופיזור כבד וכיס מרה, חיזוק דם, הוצאת חום, חיזוק כליות והרגעת הלב.

נקודות: Gb-34,30,31 , **Liv**-4,8,3 **Sp**-6, 9 , **CV**-6, 4 , **St**-40, 36 , **UB**-13,17,20,21,23, **kid**-6 **Ht**-3, 7, **LI**-11

שיטות נוספות: טווינה, קיו שיאצו

תיאור הטיפולים

1.3.05 - מפגש 1

תשאול בביתה. שיתפה פעולה אבל היתה מאד ביקורתית.

20.3.05 - מפגש 2

דיווח המטופלת: מרגישה כאבים בזמן מנוחה וגם במשך כל היום, הכאב שורף ומושך כלפי מטה.
בטן: רכה, קצת נוקשות באזור הכבד, ללא כאב מסוים.
דיווח על הטיפול: קיו שיאצו - עבודה על על Liv + GB - עבודה אנטריורית- מצונגה, עבודה פוסטריורית גב, עבודה על הג׳יאג׳י, רוקינג ועבודת בטן. נקודות: GB-31 GB-30 GB-34 Liv-3
המלצות: הומלץ על תזונה מחזקת Liv.

3.4.05 - מפגש מס׳ 3

דיווח המטופלת: דיווחה שאחרי הטיפול הרגישה כאבים חזקים מהרגיל באזור הרגליים, לא הרגישה שינוי לטובה. קצת כאבי ראש. הצוואר קצת תפוס בצד ימין.
בטן: ללא שינוי ניכר.
לשון: ורדרדה, ללא חיפוי.
דיווח על הטיפול. עבודה אנטריורית ברגלים, עבודה פוסטריורית בגב, טווינה באזור הצוואר, קיו שיאצו - מנח צד. טיפול בזמן ישיבה על הכתפיים והצוואר.

6.4.05 - מפגש מס׳ 4

דיווח המטופלת: אחרי הטיפול האחרון הרגישה שוב כאבים חזקים בלילה, אבל למחרת הם פחתו בהרבה והרגישה מאד טוב, פעם ראשונה שלא לקחה כדור מורפיום. סובלת מעצירות.
בטן: רכה, נוקשות באזור הכבד וכיס המרה.
דיווח על הטיפול: עבודת בטן, אנטריורית: מצונגה Ht. פוסטריורי: עבודה על הגב וצוואר טווינה. עבודה לצורך הרגעה. נקודות: Ht-3 Ht-7. קיו שיאצו מנח צד.
הומלץ לחמם את הצוואר עם כרית חימום.

10.4.05 - מפגש מס׳ 5

דיווח המטופלת: ללא שינוי ניכר. הצוואר יותר טוב.
בטן: רכה, אזור כבד וכיס מרה - נוקשה.
לשון: ללא שינוי ניכר
דיווח על הטיפול: טיפול פוסטריורי - עבודה על UB מצונגה Gb + Liv וטיפול פנים.
המלצות: שוחחנו על שמחת החיים שאבדה לה, המלצתי לה ללכת להצגות וסרטים עם הומור, לצאת יותר ולעשות פעילות גופנית.

13.4.05 - מפגש מס׳ 6

דיווח המטופל: מרגישה קצת יותר טוב, אומרת שיש הפסקות גדולות בכאב יותר בין הטיפולים. כאב

בצוואר מזה יומיים.
בטן: ללא שינוי ניכר
דיווח על הטיפול: טיפול בטן, מצונגה Gb + Liv St Ht טיפול פוסטריורי - עבודה על הגב, טיפול צד, עבודה על הצוואר.

17.4.05 - טיפול מס׳ 7

דיווח המטופלת: הכאבים ברגליים פוחתים לאט לאט, עדיין מרגישה מדוכאת.
בתקופה האחרונה המרפקים כואבים יותר. כאבי הצוואר פחתו.
דיווח הטיפול: עבודת קיו שיאצו מנח צד ועבודת גב, עבודת בטן, עבודת חזה. טווינה על הצוואר והגב.

8.5.05 - טיפול מס׳ 8

דיווח המטופלת: ללא שינוי ניכר מהפעם האחרונה. הכאבים פחתו אולם ישנם ימים שהם חוזרים, בעיקר בלילות. כאבי הצוואר הוטבו. המרפקים עדיין כואבים.
לשון: ללא חיפוי בצבע ורדרד.
דיווח על הטיפול: עבודת קיו שיאצו, עבודת מצונגה Gb + Liv + Ht + Sp עבודת צוואר, עבודת פנים.

15.5.05 - טיפול מס׳ 9

דיווח המטופלת: ללא שינוי ניכר. מציינת שהטיפול עושה לה הרגשה טובה אבל אחרי יום יומיים הכא־בים חוזרים.
דיווח על הטיפול: עבודת חזה, עבודת צוואר במנח אנטריורי, מצונגה Gb + Liv + Sp עבדות קיו שיאצו.

19.5.05 - טיפול מס׳ 10

דיווח המטופלת: חשה בכאבים בצוואר שוב. הכאבים מוטבים לאורך כל השבוע במעט.
בטן: רכה עם נוקשות באזור הכבד וכיס המרה.
דיווח על הטיפול: תאילנדי באזור הרגליים, עבדות בטן, עבדות חזה ועבדות פנים.
נקודות: Liv-3 GB-30, St-25

23.5.05 - טיפול מס׳ 11

דיווח המטופלת: כאבי הצוואר הוטבו, והמרפקים פחות נוקשים, הכאבים גם כן הוטבו. מרגישה הטבה במצב רוח.
דיווח על הטיפול: מנח אנטריורי - עבודה על Ht Si עבודת בטן, עבודה מצונגה GB Liv עבודת פנים.

29.5.05 - טיפול מס׳ 12

דיווח המטופלת: מרגישה שהטיפול מקל עליה, רוצה להמשיך באופן פרטי. הרגשה קלה מבחינת מצב הרוח.
בטן: בטן עדיין רכה, עדיין נוקשות ב Liv Gb אבל יש מעט הטבה.
דיווח על הטיפול: קיו שיאצו במנח רגליים, ובטן, מסג׳ תאילנדי ברגליים, עבודת פנים וחזה, עבודת צוואר.

סיכום לעבודה מס׳ 7

המטופלת הגיעה אלי מעמותת א.ס.פ. לקבלת טיפול.
בת 77, אלמנה, מבנה גוף רזה וגובה.
הטיפול נעשה בבית המטפל בתדירות של פעמיים בשבוע, למעט שבועות שחלו בם חגים.
המטופלת אובחנה כחולת פיברומיאלגיה לפני כשנה וחצי. היא עברה טראומה נפשית בתקופה שלפני הופעת המחלה, בעקבות מות אחותה, שהיו קרובות מאד.
הכאבים העיקריים שלה נעים באזור צידי הרגליים (GB), כאב שמושך ושורף. הכאב מופיע במשך היום ובעיקר במשך הלילה. יש לה כאבים, קלים יותר, גם באזור הכתפיים והצוואר.
למטופלת אין קושי להרדם, אבל הכאבים מעירים אותה כמה פעמים בלילה, ובמשך היום היא מרגישה עייפות רבה. היא מטופלת בתרופות רסיטל ומורפיום.
המטופלת היתה אמורה להתחיל טיפול פיסיותרפי, אל לאחר שיקול נוסף, החליטה לדחות את הטיפול במטרה לראות האם טיפולי השיאצו מועילים לה.
היא אשה מאד מטופחת, למרות גילה היא נראית מאד צעירה, היא גבוהה ורזה. היא מקפידה לאכול אוכל מזין, לא מתוק, ארוחות מסודרות, ולמעט מחלת הפיברומיאלגיה, היא אינה סובלת מכלום. רמת הכולסטרול, לחץ דם והסוכר תקינים ביותר ״כמו בחורה בת 18״ כפי שהרופאה שלה אומרת.
היא אשה מאד עצובה ומדוכאת, היא טופלה כמה פעמים אצל פסיכולוג, לטענתה, היא אבדה את שמחת החיים שלה, כשאחותה נפטרה. היא משתדלת לצאת להצגות ולבילויים, אבל ללא הועיל.
עיקרי האבחנה כללו: סטגנציית צ׳י הכבד וחוסר דם בכבד ובלב.
הטיפול כלל הרבה רוטציות, הנעה וחיזוק דם. היא טופלה בקיו שיאצו, טווינה, מצונגה ותאילנדי. הנקו־דות העיקרות היו Liv-3 GB-30, Sp-6, CV-4, Cv-6 טיפולי בטן, ושימת דגש על הרגעת הנפש ועידודה לשמחת חיים, אם בטיפול ואם בשיחה.
המטופלת דווחה שהטיפולים שיפרו במעט את הכאבים, חלה הפסקה גדולה יותר בין כדור הרגעה למשנהו, אולם יותר מכל, היא חשה שהטיפול נוגע במקומות נכונים, והיא יוצאת מהטיפול בהרגשה נפלאה.
היא מודה שהשיאצו מטיב עימה, והיא אפילו החליטה שהיא ממשיכה לטפל גם מעבר לפרוייקט.
כולי תקווה שהמטופלת תרגיש טוב ותחלים.

תקציר תשאול + אבחנה סינית

מקרה מס׳ 8

מטפלת: ליאת

בת 57 , מנהלת בית-ספר ומורה לשחיה. גובה:165 ס״מ, משקל: 72 ק״ג. נשואה+3.

תלונה עיקרית:

1. כאבים בשרירי השוקיים ובאמות. מזה חמש שנים סובלת מכאבים, בעיקר בשרירי השוקיים. אלו הם כאבים חזקים בעיקר מעל ולאורך עצם הטיביה. הכאב מפושט ושטחי, לעתים קרובות שורף, ״כאילו הרגליים בוערות מאש או רטובות ממים״. שיא הכאב בשעות הבוקר, מלווה לעתים בקישיון של השריר.
הכאב החל כחודש לאחר ניתוח להסרת הרחם (פברואר 2000) וכשלוש שנים לאחר שבנה נהרג. הכאב קיים כל הזמן, עולה ויורד בעוצמתו ובמשכו. גל כאב נמשך כמה ימים, ואז נחלש לשבוע-שבועיים.
מוטב בתנועה, חימום, פעילות חברתית ומנטלית. כשהכאב בלתי-נסבל נוטלת משככי-כאבים (אטופן, אופטלגין).
הכאב מוחמר על-ידי מתח נפשי והעדר תנועה.

2. כאבים בחזה. מזה שבוע וחצי סובלת מכאב בחלל החזה בצד שמאל, שהחל באזכרת הבן. זהו כאב בעל אופי דוקר, חודר, שלעתים גובר בנשימה עמוקה. בא והולך, בעל עוצמה משתנה. מוקל על-ידי שינוי תנוחה או אוויר צח. כאב מוכר מגיל 18 לערך. עד להוצאת הרחם היה מופיע מידי חודש לפני קבלת הווסת. מאז הניתוח מופיע בערך אחת לחודשיים, ונמשך כמה שעות. הייחוד הפעם הוא במשך הכאב ועוצמתו . בעברסבלה מפלפיטציות ומדופק לא-סדיר, על רקע גנטי. לפני כחמש שנים עברה צריבה של תאי-הלב ומאז התופעות הללו כמעט ונעלמו.

תלונות נלוות:

1. אי-שקט. 2. עייפות. 3. קושי לרדת במשקל.

הרגלים:

שותה 3 כוסות קפה ביום, מים שותה בקושי. אוהבת אוכל מלוח ומתובל.

סקירת מערכות:

מע׳ העיכול:

יציאות קשות וכואבות לשחרור אחת לשבוע. לעתים קטנות כמו גללי עזים, לעתים בגוש. סובלת מטחורים, שמדממים לעתים בזמן יציאה כואבת. הרבה גזים. יש גרד באזור פי-הטבעת.

הבטן ־ נראית נפוחה תמיד, גם כשאין גזים.

תזונה ושתיה: אוכלת ארוחת בוקר בשעה 1100. במהלך היום אוכלת בעיקר כריכים. אוכלת ארוחה חמה (הכוללת עוף/ בשר עם תוספת פחמימתית) 3-4 פעמים בשבוע.

עור:

עור נוטה ליבש. דליות בירכיים . בחודשים האחרונים עוברת טיפולים בהזרקה לשם העלמתם, מטעמי אסתטיקה.

שלד ותנועה:

כשנה לאחר הופעת הכאבים ברגליים החלו כאבים במפרקים (מרפקים בעיקר), בעקבות פעילות גו פנית או נשיאת משא. נשיאת משא כבד גורמת לכאב גם בגב התחתון. לפני שנים רבות (לא זוכרת) נמצאה פריצת דיסק בין חוליות L4-L5, אולם לא היה לכך ביטוי כבר הרבה זמן. לעתים קרובות מופיעים באמות כאבים בעלי אופי דומה לזה המופיע בשוקיים, אם כי בעוצמה פחותה. תנועה- מגבירה באופן זמני את הכאב בשרירים ־ אך בעקבותיה חלה הטבה. ציפורניים מתפצלות ־ מאז ומתמיד. שיער ־ צבוע, יש צמיחה לבנה.

ראש:

אחת לחודש מופיע כאב חזק לאורך המצח ובאזור העפעפיים. לאחר מות הבן חלה נפילה ברגישות חוש השמיעה והראיה. מאבדת את קולה מידי שנה, כמה ימים לפני אזכרת הבן.

הפרשה ומין:

מאז ומתמיד אין תחושת צמא. במקרה הטוב שותה כוס אחת ביום. לעתים יש בריחת שתן. צבע השתן נוטה לצהוב. מתעוררת בלילות פעמיים-שלוש כדי להשתין. לא מזיעה. גם בקיץ.

גניקולוגיה:

לפני חמש שנים היתה צניחה של הרחם ושלפוחית השתן. בעקבות הוצאת הרחם הופיעו הזעות לילה וגלי חום. מאז נוטלת הורמונים המונעים תופעות אלו. לפני כן היה מחזור סדיר קצר - בן שלושה שבועות. הווסת נמשכה כשבוע, עם דימום חזק כהה ללא קרישי-דם ביומיים הראשונים. לפני הווסת היו מופיעים, כמוזכר, כאבים בצד שמאל של בית-החזה. היו מתחילים שבוע לפני הווסת, חדים ודוקרים, נמשכים כיום- יומיים לתוך הווסת ונחלשים בהדרגה. אמצעי מניעה: טבעת ־ כ-25 שנה.

אופי ומצב רוח:

נמצאת באי-שקט תמידי מאז נפילת הבן. בשנים האחרונות ממעטת לבכות, "כי בכי מביא להתשה ולא להקלה". חשה עצבות כשלבד עם עצמה. ממעטת לכעוס, וכשכועסת נוטה להפנים ולהוציא לאחר-זמן, בצורה מבוקרת, "עד כדי כך שהרבה פעמים כלל לא מבינים שאני כועסת. הכל בשליטה ־ והכעס מוצא את ביטויו, כנראה, בפיברומיאלגיה". עסוקה מאוד, "24 שעות ביממה". מתמידה, לא מוותרת לעצמה גם כשכואב.

זיכרון טוב. בעבודה - מרוכזת מאוד. בבית מוצאת עצמה לפעמים מאבדת ריכוז, מחשבותיה נודדות.

שינה:

הולכת לישון לקראת 01:00 ומתעוררת לקראת 07:00. נרדמת בקלות. מתעוררת להשתין ומתקשה

להירדם שוב בשל מחשבות מטרידות. מוטיב חוזר- שיבת הבן. מתעוררת עייפה. בצהריים ולפני שנת הלילה "ממוטטת". לא הולכת לישון מוקדם יותר מתוך הרגל, וגם כדי לא לעורר את הכאבים הגוברים בשעת מנוחה.

טמפרטורה:

חום - מעדיפה במובהק. רוב הזמן סובלת מקור בכל הגוף, בעיקר בקצוות.

לשון:

רחבה, עבה. צבע ורוד חיוור. לחות תקינה. משוננת וחיוורת בצדדים. ישנו רעד קל.חיפוי לבן דק על כל הלשון. באזור מחמם אמצעי ועליון יש מעט חריצים רוחביים שטחיים. S.L בצבע כחול-כהה, לא בולטים.

הסתכלות:

אישה מרשימה למראה, זקופת-קומה, מטופחת, עיניים עייפות. נעימה, בטוחה בעצמה, קולה יציב, מדברת באופן רהוט וקולח.

העדפות:

מעדיפה באופן מובהק את הקיץ, אוהבת צבע טורקיז.

הסטוריה רפואית:

2005: ניתוח לייזר לשיפור הראיה.

2004: אובחנה כחולה בפיברומיאלגיה ע"י ראומטולוג.

2002: אושפזה בבי"ח בשל התלונות על כאבים בחזה ובעצמות. לא נמצא דבר.

2000: כריתת רחם בעקבות צניחתו

1999: צנתור ואפילציה של תאי הלב.

מזמן: פריצת דיסק בין חוליותL4-L5 .

תרופות:

2002: זריקות B12 לחיזוק העצם: 2 סדרות של 6 זריקות במשך חודשיים.

מאז 2000: EVEROL לוויסות הורמונלי, מידי יום. בחודשים האחרונים משתמשת במדבקות.

מזה שנתיים: SIMVASTATIN תרופה להורדת כולסטרול.

אופטלגין, אטופן - כשהכאב בלתי-נסבל.

בחודשים האחרונים: טיפולים בדליות הרגליים - באמצעות הזרקת תמיסה הגורמת לסתימת הדליות.

אבחנה:

ניתוח לפי 8 העקרונות:

פנימי

חסר+ עודף

קור + חום

חומרים: צ׳י, דם, שן

איברים: Sp, Kid, Liv, Ht

סינדרומים:

- חסר יאנג בטחול
- חסר צ׳י בלב
- סטגנציה של צ׳י (ודם) בכבד ?
- עליית יאנג הכבד/ עליית אש הלב (מצב אקוטי)
- חסר צ׳י+ יאנג+ יין בכליות

עקרון טיפולי:

חיזוק הטחול, הרגעת הלב, הנעה ופיזור של סטגנציה בכבד, טיפול בכל האספקטים של הכליות.

אסטרטגיה טיפולית:

בתחילה- טיפול פלמרי לאורך המרידיאנים Sp,Liv,Kid,HT, מתיחות והנעה עדינה, תוך תשומת לב מירבית לתגובות כאב של המטופל. עבודה דיסטלית על נקודות. בהדרגה- כניסות יותר עמוקות לאזורים ולנקודות כואבות. נקודות: Sp3, Sp4, Sp6+ St36 , Kid1,3,6,7 , Liv3, CV4, CV6, Ht3,Ht7, PC6, UB11, UB17, UB18, UB20, UB23, UB36, UB60 .

מרידיאן אקסטרה Chong, לטיפול בבעיות הקשורות בלב ובמערכת העיכול: M-Sp4, C-PC6.

בנוסף: טיפול בטן, חזה, פנים, מגנטים, ואולי גם מוקסה סיגר - אם יימצא כמיטיב.

שיטות נוספות:

עיסוי תאילנדי, טווינה.

תזונה מחזקת טחול, לב , כליות, כבד.

טכניקות הרפיה (נשימות, דימיון מודרך)

טיפולים נוספים: היתה בקבוצת תמיכה של חולים בפיברומיאלגיה עד שני-שליש התקופה וכן טיפול פסיכיאטרי תרופתי.

תוצאות הטיפול: ג׳ נראתה מאוששת למדי בסוף כל טיפול: היא היתה פחות חיוורת, ועם יותר ברק בעיניים וחיוך. היא דווחה על שיפור של מספר שעות ועד יומיים ובשבועות האחרונים לטיפול אף על היעלמות הכאב ברגל ובמפרקים למשך מספר ימים. עם זאת יש גם נסיגות. מאז הטיפול השביעי לא הופיעו התקפי אולקוס. המטופלת ממשיכה לדבר על דיכאון, אך נראה שהיא יוזמת יותר יציאות מהבית. לאחר הפסקה של כשלושה שבועות היא החלה לבוא לטיפולים בקליניקה של תמורות. בתחום התזונה: ג׳ אימצה ההמלצות התזונתיות שקיבלה.

תיאור הטיפולים

טיפול 1 - 15/02/05

דיווח המטופלת: לפני שבועיים היתה אזכרה לבנה שנפל לפני 8 שנים בעת שירותו הצבאי. די מדוכאת. סובלת מתשישות ומכאבים עזים בכל הגוף. היום כואב לה בעיקר לאורך הצואר והכתף וכן השוקיים.
בדיקת לשון: חיוורת , רחבה, עם סימנ״ש בצדדים, מעט רועדת. חיפוי לבן על כל הלשון, חריץ אורכי שטחי במרכז.
דיווח על הטיפול: טיפול גב קיו. טווינה לאורך הצוואר, עיסוי שכמות. מתיחה וסחיטה של הזרועות עד לקצות האצבעות, Ht-7. רוטציות ומתיחות עדינות של הרגליים. טיפול פלמרי לאורך המריד׳ Sp-St, GB-SP-6 'קנ .Liv - הנעה Liv-3-2, - לפתיחת סטגנציה. לסיום ־טיפול פנים.

23/2/05 - **טיפול 2**

דיווח המטופלת: הרגישה טוב במשך כיום-יומיים לאחר הטיפול הקודם. הבוקר התעוררה כרגיל עם כאבים בשוקיים. קיבלה לפני מס׳ ימים זריקות לווריד׳ הירך השמאלית כדי להעלים דליות. עדיין יש כאב בעורף ולאורך הכתף השמאלית. הכאב ברקמת השד התפוגג.
דווח על הטיפול: טיפול צד: טיפול צוואר, רוטציות כתף, מתיחות של הזרוע, סחיטה. עבודה לאורך Lu-LI, HT-SI. נק׳, Ht-7 SI-3,9. אלמנטים של טווינה על צואר, כתף ושכמות. מנח אנטריורי: עבודה על מריד׳ St/Sp ו- Liv . הנעה ורוטציות של כפות הרגליים. עבודה עדינה בשל רגישות רבה. נק׳ Liv-3, ,Sp-6+St36 2. טיפול פנים: להרגעה. השתהות על נק׳ YinTang.

4/3/05 - **טיפול 3**

דיווח מטופל: חשה בטוב לאחר הטיפול הקודם. ביום הטיפול ולמחרתו היו יותר יציאות, רכות מהרגיל. בבוקר היום השלישי הופיעו כאבים עזים בשוקיים ובאזור חלל בית-החזה. פעם ראשונה מזה שנים ש״נשברה״ מהכאב, עזבה את העבודה והלכה לנוח. ביום חמישי חלה הטבה ניכרת בעקבות עיסוי שוודי וטבילה בבריכת מים חמים.
בדיקת לשון: ורוד חיוור, מעט חיפוי לבן, כמעט ואין לחות, חריצים אופקיים עדינים באזור מחמם עליון ואמצעי. סימני שיניים בצדדים.
דיווח על הטיפול: טיפול בטן, כניסות רכות. CV4,6. טיפול לאורך מריד׳ HT+SI. SI-3, HT-3. רוטציות במפרקי האגן וכף-הרגל. טיפול במריד׳ SP/ST, LIV. **נק׳** SP-6, ST-36 , הנעה של LIV-3. טווינה

באזור מרידיאן הכבד.
הערות והמלצות: הראיתי למטופלת איך לעשות טיפול בטן עצמי. התאמנו מעט 2) המלצתי לפנות לקרדיולוג בשל הכאב בחזה. למרות האופי הכרוני שלו, הוא חזק ותכוף יותר לאחרונה.

11/3/05 - **טיפול 4**

דיווח המטופל: הכאבים השבוע נסבלים. בימים האחרונים אין כאבים בחזה. בשלושת הימים שלאחר הטיפול הקודם היו יציאות קלות וטובות, 1-2 פעמים ביום. מתחילה להפחית עומס: יומיים התפנו מלימודים. מצב רוח טוב, מחוייכת. השבוע השתדלה לשתות מעט יותר, הכינה מרק עשיר בירקות אך לא אכלה ממנו עדיין.
אבחנת בטן: אזור ההיפוכונדריום, לאורך קו הצלעות, מתוח וכואב למגע.

[illegible]

על- Liv. Sp6, Liv3, GB34. Sp6 מאוד רגישה למגע, וכך גם כל האזור לאורך ה-Tibia. לסיום - טיפול ראש ופנים.
הערות והמלצות: 1. בדיקת ארגומטריה, ויטמין B12 ורמות סוכר בדם (בשל הכאבים בחזה ואופי הכאב בעצמות השוקיים, בהתאמה). אם כי מסתבר, שלפני כשנה וחצי קיבלה סדרה של זריקות B12 שלא הועילו, ושבדיקות רמת סוכר בדם נמצאו תקינות. עד היום נעשו מספר בדיקות ארגומטריה שתוצאותיהן לא היו תקינות. עקב כך נשלחה לעשות מיפוי לב עם תליום, שממצאיו היו תקינים.

18/3/05 - **טיפול 5**
דיווח המטופלת: יציאה מידי יום, נוטה לרכה, יוצאת בקלות. הכאב בחזה עבר לגמרי. הכאבים בשוקיים נמשכים כרגיל ־ בבוקר כאבי תופת. תחושה כאילו יש שם יציקת בטון. גם האמות ואמצע הגב כואבים.
לשון: צבע ורוד חיוור, חיפוי לבן דק, מעט רועדת .
דיווח על הטיפול: מנח אנטריורי: רגליים: SP-ST, LIV. מצונגה+תאילנדי. התעכבתי על האזור המרכז את עיקר הכאב בשוק- תחתית השוק, מ- SP-6 ועד גובה אמצע השוק ועל האזור המקביל ב- ST שם יש תחושה של עודף, ועשיתי טיפול פיזורי (טווינה). תגובה: "כאב טוב". נק': Sp-6, St-36, Liv-3.

25/3/05 - **טיפול 6**
דיווח המטופלת: סבלה בימים האחרונים מכאב במפרקים, במיוחד בצד המדיאלי של מרפק ימין.
אבחנת בטן: תחושת עודף בהיפוכונדריום, כאשר ה- Liv וה- GB בעיקר כואבים וקשים לכניסה.
דיווח על הטיפול: טיפול בטן:בטן רכה יחסית, למעט ההיפוכונדריום, פחות נפוחה משמעותית מבדרך כלל. כניסות פלמריות עדינות. CV-4,6. זרועות: HT ו- SI. מתיחות ועבודה פלמרית, Ht3,7. SI3. טווינה באזור המרפקים. רגליים: עיסוי תאילנדי. עבודה על אזור ה- GB, Kid, Sp-St. עבודה עם האצבעות ־כבתפירה־ כן, בעיקר לאורך הירך. נק' Kid1,7.

2/4/05 - **טיפול 7**
דיווח המטופלת: הראש כואב מהבוקר באזור העפעפיים והמצח. 2 אופטלגין ־ לא עזרו. הרגליים כואבות כרגיל. תחושת כובד.
דיווח על הטיפול: לכאב הראש: LI4, TW5. מנח פוסטריורי: טיפול פלמרי על הרגליים, נק' UB-40, 36, רוטציות מהברך וטווינה על השוקיים. אמרה שנעים לה ומשחרר כאב. הכאב גובר ככל שמתקרבת לגידים (LIV) ולעצם (Kid). עבודה לאורך GB/Liv ו- Kid.,Kid1,7,GB34. עם ההתרחקות ממרכז השריר לכיוון המפרקים ־ הכאב מתעצם. לסיום - טיפול פנים עדין. YinTang. הערות:היתה רגועה, שקטה ועצומת עיניים חלק ניכר מהטיפול. חל שיפור בכאב הראש.

9/4/05 - **טיפול 8**
דיווח המטופל: השבוע הרגליים כאבו פחות. נראית היום נינוחה, עליזה.
לשון: ורודה חיוורת, חיפוי לבן, מעט צהוב באזור מחמם תחתון. S/L נפוחים, סגולים (סטגנציה).
דיווח על הטיפול: רגליים: עיסוי תאילנדי. פחות רגישה במובהק מבפעמים הקודמות בעבודה הפלמרית, הכאב השורף באזור השוקיים איננו. רגישה ללחיצות אצבע אם כי פחות מקודם. GB34, Sp6,9. SI3,Kid1,3.

16/4/05 - **טיפול 9**
דיווח המטופל: היה שבוע קשה. היומיים הראשונים היו טובים, אך ביום רביעי הופיעו כאבים קשים

בשוקיים, בעיקר צד ימין. כאב דוקר, שורף, לאורך הטיביה. יצאה להליכה, שלאחריה הכאב נעשה בלתי-נסבל, עם הקרנה לירך ולמפשעה. נשלחה ע״י הרופא לבדיקת קרישיות (עוברת טיפולים בדליות הרגליים, העלולים לגרום לקרישי דם). התוצאות תקינות. תחילת השבוע במתח רגשי רב־ נתגלה גידול סרטני אצל חברה קרובה והמטופלת עצמה עברה כמעט תאונת דרכים. ביום הטיפול עצמו הכאב חזר לעוצמתו הרגילה.

לשון: חיפוי לבן דק, לשון חיוורת מאוד גם בצדדים. משוננת.

ללא חיפוי ב-Ht. מעט קילוף באזור מחמם אמצעי ־ GB-LIV.

דיווח על הטיפול: עבודה פלמרית עדינה על מריד׳ SP-St. LIV ־ רגישות רבה, כאב חזק לאורך המריד׳.

נקודות: Kid1,7, Sp6,St36, Liv2+3. גב: עבודה פלמרית משני צידי העמ״ש, מתיחות. . UB-18,23. טיפול פנים וצואר.

טיפול 10 - 22/4/05

דיווח המטופל: כאבים ברקמה הרכה של המרפק, בתוך המפרק, כשסוחבת. אמות ־רגישות. כאבים חזקים בשוקיים. עברה שוב זריקות בירכיים. יום הזיכרון לשואה ויום הזיכרון לחללי צה״ל המתקרב מעצימים את כאב האובדן ואת הגעגועים. ביומיים האחרונים משלשלת.

דיווח על הטיפול: מנח פוסטריורי: מתיחה וטיפול פלמרי בזרועות. SI3+Ht7.

רגליים: שמה מגנטים בנק׳ כאב שמסתברת כ- Sp9 ונק׳ נוספת ע״ג הN) St). מגנט (S) שמה בנק׳ דיסטליות Sp3 ו- St-44, כדי למשוך הכאב החוצה. רוטציות ומתיחה של מריד׳ Sp, St, Kid. תאילנדי ־על הרגליים. Kid 1, 7. טיפול חזה ופנים.

המלצות תזונתיות: נתתי דף עם המלצות תזונה, לאור ניתוח יומן התזונה של המטופלת. עיקריו: ארוחת בוקר, ארוחה מבושלת אחת ביום לפחות, לחם שיפון/ חיטה מלאה, יותר חלבונים ופחמימות מורכבות, ירקות (עדיפות למבושלים/ אפויים/ מאודים), לשתות יותר מים.

טיפול 11 - 14/5/05

דיווח המטופל: הטבה ניכרת לאחר הטיפול. במשך השבוע הרגליים היו רגועות עם מעט כאב, כולל בבקרים. יום הזיכרון (חל לפני יומיים) היה מאוד קשה, ומעייף: אנשים לא הפסיקו לזרום לבית. כבר אין שלשולים. עם זאת, לפני שלושה ימים החלו כאבים חזקים בשרירי הגב התחתון ־ מעין רצועה חוגרת ממותן למותן עד לאזור העליון של הישבן, מעל ומתחת ל- Iliac crest וה- Sacrum. כאב ב״גומות״. התרוממה ממצב ישיבה ו״נתפסה״.

דיווח על הטיפול: מטרת הטיפול היום היא לשחרר את השרירים התפוסים ולהרגיע.

מנח צד- מצונגה: רוטציות כתף קטנות וגדולות, ריכוך של הגב, מתיחות עדינות..

מנח אנטריורי: רוטציות רגליים, תוך כדי הכנסת אגרופים ואצבעות מתחת לישבן ולגב. הבאת גוף המטופלת כשהוא מגולגל לכיוון כתף ימין שלה ואחר-כך לשמאלה, טלטול ומתיחות.

מנח פוסטריורי: מתיחות גו. טווינה ־טיפול מקומי בגב התחתון ובישבנים. עיסוי בעזרת שמן-בסיס.

לסיום: טיפול פנים. משוב: חלה הטבה ניכרת בכאב.

טיפול 12 - 28/5/05

דיווח המטופל: בסוף השבוע שעבר סבלה מכאב-ראש קשה. חלף בעזרת משכך כאבים.

חשה כאבים באזור השוקיים בעיקר- כאב שורף. בבוקר- בלתי נסבל. בנוסף כאבים באמות, מרפקים ופרקי הידיים.
דיווח המטפל: לשון בצבע ורוד תקין, סימנ״ש, מעט רועדת, חיפוי לבן דק על הלשון.
דיווח על הטיפול: מתיחת הזרוע לאחור, טלטול וסחיטה, וטיפול על-פי נמיקושי לאורך מרידי ה- LI, אזור הכאב. נק׳ LI11. רגליים ־ דגש. עיסוי תאילנדי וטווינה על אזורי כאב לאורך ה- SP. הנעה של נק׳ דיסטלית Sp3. ניסיון חד-פעמי: מוקסה סיגר בשמיניות לאורך השוק - SP . מדווחת על תחושת חום נעימה ועל הפחתה ניכרת בכאב.
הערות:
1. לפנות לראומטולוג לבירור מקור הכאבים הבמפרקים, התוקפים לאחרונה בעוצמה. האם משהו נוסף על פיברו?
2. ההקלה נמשכה עד שעות הערב, ואז חזרו הכאבים בשוקיים ובמפרקים.

סיכום לעבודה מס׳ 8

המטופלת אובחנה בספטמבר 2004 כחולה בפיברומיאלגיה. בתשאול שנערך בחודש פברואר השנה, התברר שלפני כחמש שנים עברה ניתוח להוצאת רחם. כחודש לאחר מכן החלו הכאבים. התלונה העיקרית: כאבים חזקים באזור השוקיים, מפושטים ושורפים, לאורך ומעל עצם הטיביה. שיא הכאב בבוקר ובשעות הערב המאוחרות. באמות מופיע לעתים כאב דומה, אך ברמה פחותה. הכאבים מוטבים בד״כ על-ידי חום ופעילות גופנית מתונה (כפילאטיס). מוחמר על-ידי מתח נפשי והעדר תנועה. בנוסף התלוננה על כאב עז וחודר באזור חלל בית-החזה, שהופיע כשבוע וחצי לפני כן (בזמן האזכרה לבן שנפל לפני כשמונה שנים). זהו כאב המופיע באופן מחזורי אחת לחודשיים-שלושה, אולם מעולם לא בעוצמה כזו ולפרק זמן כה ממושך. תלונות ובעיות נוספות שעלו במהלך התשאול: כאבים במפרקים ־ בעיקר מרפקים ־ לרוב אחרי נשיאת משא כבד, עייפות רבה, יציאות קשות וכואבות פעם בשבוע וקושי לרדת במשקל, גזים, תזונה לא-סדירה המבוססת בעיקר על קפה, ירקות טריים וכריכים (למרות מודעות רבה לעניני תזונה), שתיית מים מינימלית, כאבי ראש פרונטליים המופיעים כפעם בחודש, גלי-חום המופיעים כששוכחת ליטול תחליפי הורמונים, אי-שקט הבא לידי ביטוי בעשייה מתמדת, קושי לבטא כעס. רוב הזמן קר לה.
אבחנה סינית: חסר יאנג בטחול, חסר צ׳י בלב, סטגנצית צ׳י בכבד, עליית יאנג הכבד/עליית אש בכבד (מצב אקוטי), חסר צ׳י יאנג ויין הכליות.

<u>טיפולים</u>: הגעתי אל המטופלת דרך היכרות אישית עימה, כשבוע מיום האזכרה השנתי לבן שנפל. הטיפולים, שנים-עשר במספר, נערכו בביתי ובביתה לסירוגין, בשל ריחוק מקום מגורינו. הקפדנו לשמור על תדירות קבועה של פעם בשבוע, אולם בין הטיפולים האחרונים חלו מרווחים גדולים.
שיטת הטיפול העיקרית היתה שיאצו, לתוכו שולבו אלמנטים של עיסוי תאילנדי וטווינה. הטיפולים כללו חיזוק והרגעה לצד הנעה ופיזור, עבודה על נק׳ דיסטליות ולחיצה עדינה ופיזור בנק׳ כואבות (Sp6, למשל). במספר טיפולים נעזרתי במגנטים. הטיפולים התמקדו בפיזור ובהרגעת הנפש.

עיקרון המנחה היה חיזוק טחול, הרגעת הנפש, הנעת צ׳י ופיזור של סטגנציה בכבד וטיפול באספקטים למטופלת בהבניה המלצות תזונתיות שהתבססו על יומן תזונה שמלאה.
השונים של הכליות.

טיפולים נוספים: במקביל לשיאצו היתה ט׳ בטיפול פסיכולוגי עד אמצע תקופת הטיפולים, עסקה בפעילות גופנית פעם-פעמיים בשבוע,. מידי פעם עושה הליכות.

תוצאות: המטופלת דווחה על הפחתה, לעתים ניכרת, ברמת הכאב בתום כל טיפול, ועל ציפיה לטיפולים הבא. התקף הכאב בחזה התפוגג לאחר מספר שבועות. הכאבים הכרוניים (שוקיים, פרקים) בדרך כלל הוקלו למשך מספר שעות ועד מספר ימים. עם זאת, לא נראה שחל שיפור מצטבר. למעשה, ניתן לומר שחלה החמרה כלשהי ברמת הכאב במפרקים. כאבים אקוטיים (גב תחתון שנתפס, צוואר תפוס) התפוגגו באופן מהיר יותר. בנוסף, מאז הטיפול הרביעי חל שיפור ניכר בתפקוד מערכת העיכול: היציאות הן יומיומיות, נוטות לרכות, יוצאות ללא כאב. בתחום התזונה עשתה המטופלת שינויים בסיסיים: היא משתדלת להקדים את ארוחת הבוקר ולאכול יותר אוכל מבושל.

המלצות עיקריות: צמחי-מרפא לחיזוק היין (ייתכן שיוכלו לסייע להפחתת הכאבים השורפים באזור עצמות השוקיים), הגברת התדירות של פעילות גופנית מיטיבה (הליכות, פילאטיס), והמשך טיפולי מגע.

תקציר תשאול + אבחנה סינית

מקרה מס׳ 9

מטפלת: גלי

מקצוע: מורה בחטיבת ביניים במקצוע טכנולוגי (כרגע לא עובדת) גיל: 43 גובה/משקל: 155/64 מצב משפחתי: נשואה + 2

תלונה עיקרית:

פיברומיאלגיה. התחיל בקיץ 99 עקב עבודה פיזית מאד מאומצת שכללה שימוש מסיבי בשורש כף היד (במקצועה כמורה טכנולוגית). התחיל מדלקת בגיד יד ימין והתפשט למרפק.שום דבר לא היטיב. היו כאבי תופת כל הזמן. לקחה משככי כאבים. במקביל המשיכה לעבוד באותו עומס בלי ״הנחות״ ואף נשלחה להשתלמות מקצועית באותו זמן. אחרי זמן מה התחילה דלקת גם בשורש כף יד שמאל עם הקרנות לכף היד ולמרפק. עברו 4 חודשים והמצב הלך והחמיר. הגיעה למצב שלא יכלה להשתמש בידיים וכל הגוף השתתף במאמץ ע״מ לעקוף את הכאב. 6 חודשים אחרי הכאב התפשט לכל פלג גוף עליון (צוואר, עורף, שכמות, כתפיים, זרועות וכל הגב). כאבים עזים מלווים בחולשה של השרירים והפך להיות תהליך שמזין אחד את השני. (כאב->חולשה של שריר). הגיעה כמעט למצב סיעודי. בנובמבר קרסה. הייתה במצב סיעודי. לא יכלה להתלבש,לאכול, להתקלח, לשבת, הייתה צריכה לשכב רוב הזמן. בנוסף התחילו כאבים ברגליים מהקרסול עד לברך. בסוף נובמבר אושפזה בבית חולים (הייתה במעקב רופא משפחה ואורטופד עד אז). עד האשפוז איש לא יכול היה לזהות את הבעיה. היה נסיון של טיפול אולטרא סאונד לשורש כף היד- לא עזר. קיבלה כדורים נוגדי דלקות למיניהן-לא עזר. עברה בדיקות כלליות + MRI + CT - כל הבדיקות יצאו תקינות. שהתה 10 ימים בבי״ח במחלקה פנימית + ניאורולוגית. אח״כ הועברה לייעוץ של ראומטולוגית שם הייתה פריצת דרך. אובחנה תופעת פיברוסיטיס ונרשם כדור אלטרולאט המיועד לחולים דיכאוניים בשימוש במינון גבוה. הספיקו 10 גר׳ ביום ע״מ להגיע לשיפור במצב (כדור שגורם להרפיית השרירים). שבוע אחרי הגיע למצב שיכלה לתפקד בצורה מינימלית (להישען על היד, לקחת כוס מים וכו׳). ביקורת ראומטולוגית אחת לחודשיים. במקביל לקחה גם כדורים NSAID (ממצאי בדיקות הדם העידו על דלקת). בגלל אי השימוש בשרירים הגוף הגיע למצב ניווני ונדרשה פיזיותרפיה. התחילה לקבל ביקורי בית של מרפאה בעיסוק + פיזיותרפיה לאורך שנה וחצי. בהתחלה היה טיפול פסיבי על עקרון הנעה פסיבית של איברים ומיפרקים. חלק מהטיפול כלל ״לישה״ של המקום הכואב (עזר מאד). ניסתה גם הידרו-תרפיה והגיעה למצב יותר אקטיבי. לפי כשנתיים התחילה דיקור סיני בתדירות של אחת לשבועיים וממשיכה עד היום בתדירות של אחת לחודש-חודשיים. היום במצב של 50% תיפקוד. יש נפילות מידי פעם ולא יכולה להחזיק מעמד בעבודה לאורך זמן (לא חזרה לעבודה). מצד אחד שיפור יחסית למה שהיה מצד שני לא חזרה לתפקוד מלא. המצב ״נזיל״.

השיפור מתבטא במשך זמן הנפילות ובמידת החומרה שלהן.(יש מגמת שיפור). נפילות יכולות להימשך יום - שבועיים . כאשר יש נפילה משתדלת להימנע מתרופות. משתדלת להניע את המקומות הכואבים בעדינות, חימום האזור, אמבטיות חמות, שימוש במשחות חיצוניות כגון וולטרן, אקסיפן. שילוב של כל הנ״ל עוזר. באופן כללי הנעה עדינה וחימום המקום עוזרים.

תרופות: משככי כאבים בעת הצורך. אלטרולאט (אנטי-דיכאוני) במינון נמוך (10 גר׳)

בעיה נוכחית וסקירת מערכות

תיפקוד חלקי (50%) עקב התפרצות המחלה פיברומיאלגייה בקיץ 99. לא מעשנת, עישנה קופסה ליום לפני 10 שנים. שותה קפה (3 ביום).

עיכול:

יש יציאה 1 ביום (רוב הזמן), בד"כ בבוקר אחרי קפה שחור. מרקם נורמלי. כאשר בלחצים עקב אירועים גדולים (מעבר דירה וכו')- נוטה לשלשול. כאשר בנסיעות - נוטה לעצירות.

נשימה ועור

התקפת סינוסים בילדות. היו שני חורפים רצופים שנתקפה לפחות 3 פעמים ולקחה הרבה אנטיביוטיקה. לפני כ-6 שנים היו שני חורפים שהייתה התקפת סינוסים. לקחה אנטיביוטיקה.

שלד ותנועה

צוואר ועורף מכווצים לעיתים קרובות.כאבי גב תחתון מינוריים. גמישה (רקדה בלט בילדותה) .

ראש

בשנתיים האחרונות היתה מס' פעמים אפיזודה של לחץ בעיניים מלווה ברגישות גבוהה מאד לאור (כל דבר מסנוור) למשך 1-2 יום. סובלת מידי פעם מסחרחורות (בקימה משכיבה וכו') עקב ל.ד. נמוך. קורה בעיקר כאשר לא שותה מספיק או מחום.

גניקולוגיה

ווסת תדירה. כמות דם בינונית. אין קרישים. PMS: היו כאבי בטן מאד חזקים באמצע המחזור מגיל נערות עד גיל + 30 בשנים האחרונות אין.

אופי ומצב רוח

ביקורתית מאד כלפי עצמה ואחרים. כל החיים הייתה החלטית ביותר . בשנים האחרונות פחות. הביצוע היה חלק תמיד. נוטה להדחיק דברים. יש מתח פנימי מצטבר. הזיכרון בסדר גמור. קיים תסכול רב בגלל המחלה מאז 99.

שינה

אין קושי להירדם. ישנה טוב (תרופת אולטראלאט עוזרת).

העדפות

מעדיפה חום. עונות: כל העונות חוץ מחורף. מעדיפה שעות מאוחרות יותר. צבע: אדום, אדמה, כתום.
טעם: נטייה למתוק.
יש קור בכפות הידיים והרגליים.

הסתכלות

עור פנים בהיר, מוכתם במקצת. שיער דליל מאד. עיניים ערניות (ירוק בהיר). ממוצעת קומה ומלאה למדי.

לשון: ללא חיפוי/חיפוי דק שקוף. חריץ מרכזי לכל האורך (עומק בינוני- לא עמוק ולא שטוח). אין סמנ״ש,צבע ורדרד נוטה קצת לאדום.

שיטות אחרות

אפשר לשקול צמחים לחיזוק דם ולחיזוק המערכת החיסונית

אבחנה:

ניתוח ע״פ 8 העקרונות:

פנימי , חוסר, עודף, קור

חומרים: צ׳י, דם

סינדרומים:

- חולשה של צ׳י מגן
- סטגנציה של צ׳י הכבד
- חולשת טחול
- אפשרות לחסר דם בגלל חולשת SP ותקיעות כבד

עיקרון טיפולי

פיזור הסטגנציה ע״י הנעה עדינה וחיזוק המערכת החיסונית

תיאור הטיפולים

11/3/05 - מפגש 1

דיווח המטופלת: עשתה שעור פילאטיס ע״פ המלצתי. מתיחות טוב לה. כל מה שקשור במאמץ של גב עליון וחגורת כתפיים לא טוב. תוך כדי השעור הרגישה הרגשה לא טובה באזור חגורת הכתפיים, אח״כ נרגע.

טיפול: עשינו מיפוי של נקודות רגישות. שאר המפגש יוחד למילוי השאלון המערבי.

20/3/05 - **מפגש 2**

דיווח המטופלת: קמה עם קצת כאבים באזור שכמות, כתפיים וזרועות (היה מאמץ ייתר בימים האחרונים בגלל אירוח בבית). הייתה בשעור פילאטיס נוסף . היה פחות קשה מאשר בפעם הקודמת. בשבוע האחרון לא הייתה נפילה. קמה היום פות טוב יחסיתלשאר השבוע

טיפול: קיו פוסטריורי + שחרור עדין של גב עליון+ נמיקושי עדין. טיפול שכמות. טלטולים עדינים. קיו צד. כניסה לאזור בין שכמות לע. שדרה בטווינה. SP-6 (כאב מאד), KID-3,6 (כאב).
אנטריורי: מצונגה LIV . לחיצות לאורך השוק כאבו מאד . LIV-3 כאב מאד. סיום בישיבה וגריפה.
משוב: הייתה הרגשת נימול בידיים לאורך הזרועות + הרגשת קור

3/4/05 - **מפגש 3**

דיווח המטופלת: הייתה בחופשה באילת . עייף אותה מאד למרות שלא היו נפילות. הייתה ראקציה אחרי הטיפול האחרון. היו זרמים לאורך הזרועות והרגשת נימול. גם בגב עליון ושכמות. הופיע במצב פסיבי וחלף אחרי יממה. אחרי יממה חזר בזמן עשיית פעולות פשוטות. אחרי יממה נוספת נעלם בהדרגה ותוך 3 ימים תפקדה כרגיל. כשיצאה מהטיפול הרגישה משוחררת וגמישה.
נקודות ברגליים כאבו מאד בזמן הלחיצה. עד אתמול הייתה במצב רגיל אתמול התחילה להרגיש עומס בחגורת כתפיים וזרועות. חזרה אתמול מנסיעה לאילת.
טיפול: קיו פוסטריורי + שחרור עדין של גב עליון+ נמיקושי עדין. טיפול שכמות. קיו צד . כניסה לנקודות UB-62, KID-3,SP-6, ג׳יאג׳י גב עליון ותחתון. אנטריורי מצונגה LIV, ST. רוטציות רגליים . קימה לישיבה. סיום בגריפה.
משוב: לא מרגישה נימול בזרועות כמו בפעם הקודמת. הכאב היה טוב חוץ מאשר בנקודות מסוימות. מרגישה כאילו מתחו אותה, יותר ארוכה.

סיכום לעבודה מס׳ 9

המטופלת ביקשה להפסיק את סידרת הטיפולים אחרי המפגש הרביעי. לטענתה אחרי המפגש הרביעי (טיפול מגע שלישי) הופיעה ראקציה חזקה מאד שנמשכה קרוב ל-10 ימים שבמהלכה ירדה מידת התפקוד בצורה משמעותית. המטופלת ציינה שהיו מקרים דומים בעבר במהלך הטיפולים בפיזיוטרפיה שעשתה בעבר ונדרשה תקופת הסתגלות לטיפולים תוך נסיון איתור מידת הלחץ הנכון ע״מ שלא תתעורר ראקציה. עם זאת ניראה שהראקצייה בעקבות הטיפולים הנ״ל הייתה חזקה יותר ולכן סירבה המטופלת להמשיך את סידרת הטיפולים הנוכחית.

במהלך הטיפולים שבוצעו היה שיפור מיידי בהרגשת המטופלת ודיווח על הקלה בסימפטומים. הבעיה הייתה בחוסר היכולת להעריך את עוצמת הראקציה במהלך הטיפול וכפועל יוצא חוסר יכולת להתאים את מינון ועוצמת הלחיצות למטופלת כך שלא תיווצר ראקציה חזקה מידי ועם זאת לשפר ולייצב את מצבה.
במהלך הטיפול עצמו לא הרגישה המטופלת כאב מיוחד ולא חוותה סימפטומים חריגים. רק לאחר יומיים הראקציה הופיעה והתפתחה לעוצמות שונות בהתאם.
לאחר טיפול המגע הראשון באורך מלא חוותה המטופלת ראקציה שהתמשכה כיממה ולא הייתה חריגה בעוצמתה.
לאחר הטיפול השני הראקציה הייתה חזקה יותר והתמשכה למעלה מ-10 ימים.
עובדה זו ריפתה את ידיי המטופלת וכפועל יוצא בחרה להפסיק הטיפול.

סיכום של כל המטופלים

ביקשנו לבדוק מהם המאפיינים המשותפים לתשע המטופלות שלנו. בדיקת הנתונים שלפנינו (תשאולים, דוחות טיפול, משוב המטופלות, השוואת מצב פיזי ונפשי לפני תחילת הסדרה ובסופה) העלתה את הממצאים הבאים:

מאפייני המטופלות:

1. התלונה העיקרית היתה: כאבים בשרירים וברקמות-חיבור. הן דווחו על כאב תמידי בעל עוצמה משתנה, כאשר בדרך כלל יש אזור כאב דומיננטי ולצידו כאבים הנודדים בין אברים אחרים בגוף. המטופלות דווחו על כאבים באזור הגב העליון, חגורת הכתפיים והשכמות, האמות, המרפקים, כפות הידיים, מפרק הירך, הירכיים, הברכיים, השוקיים, הגב התחתון וחלל בית-החזה. הכאב מפושט אך קיימת רגישות עזה ממוקדת לנוכח לחיצה בנקודות-רגישות מוכרות (Tender points) ואחרות . מעניין לציין שחלק מהמטופלות דווחו על כאב עז כבר בנגיעה שטחית בנקודות טצובו מסויימות (למשל Sp6,9). הכאב תואר כשורף, חודר, ממוקד, חריף ועוד. הכאב מוחמר בדרך-כלל בקור ובחוסר-תנועה. תנועה מתונה וחום מיטיבים בדרך-כלל. הכאב חזק יותר בשעות הבוקר, ועשוי להיות מלווה בנוקשות של השריר. נמצא קשר שלילי בין מצב נפשי למידת הכאב : ככל שהמצב הנפשי פחות טוב, כך עולה מידת הכאב, ולהפך.
2. מאפיינים בולטים נוספים: אי-סדירות כלשהי במערכת העיכול (מעי רגיז -3, גזים, עצירות, טחורים), הטלת שתן תכופה, התכווצויות פתאומיות של שרירי הגפיים, נימול וכאבי-ראש תכופים יחסית, קשיי ריכוז, עייפות רבה, הפרעות שינה (קשיי הירדמות, התעוררויות במהלך הלילה, וקושי לקום בבוקר).

   מבחינת אופי ומצב-רוח, נמצאו מאפיינים חוזרים אצל רוב המטופלות: פרפקציוניזם, חרדתיות, ביקורתיות רבה כלפי עצמן וכלפי הסביבה, אי-שקט, חוסר-סיפוק אישי ומתח. חלקן סובלות מדיכאון ומטופלות בתרופות פסיכיאטריות.
3. ארועים בולטים שקדמו להופעת הסימפטומים של פיברומיאלגיה ושייתכן שהיוו לה טריגר הם: טראומה גופנית (כניתוח להוצאת רחם, תאונה, חשיפה לקור קיצוני), טראומה נפשית (כאובדן של אדם אהוב), ומתח נפשי מצטבר (כמערכת יחסים קשה עם בן-זוג).

אבחנות סיניות עיקריות:

- סטגנציה של צ'י הכבד (כל המטופלות)
- חסר צ'י בטחול (8 מתוך ה-9)
- חסר צ'י ויאנג בכליות (6 מטופלות)
- חסר דם בלב (4 מטופלות).

תוצאות הטיפולים:

1. רוב המטופלות דווחו על הקלה בכאב בסוף טיפול. ההקלה בכאב נמשכה בין מספר שעות למספר ימים. מיעוטן דווחו על שיפור מצטבר ברמת הכאב. כמו-כן דווח על תחושה קלה יותר של הגוף.
2. חלק מהמטופלות דווחו על שיפור לאורך זמן בכאבי גב, בפעילות מערכת העיכול, בשינה. כמה מהן הורידו מינוני תרופות.

3. רוב המטופלות התקשו להרפות ולהתמסר לטיפול. הדבר בא לידי ביטוי במלל תכוף, בעיניים פקוחות או בסיוע פיזי למטפלת. אצל רובן חל שיפור ביכולת להרפות במהלך הטיפולים.
4. בלט הצורך לשוחח ולשתף במצוקות לא פחות מאשר הצורך במגע פיזי.
5. אצל כולן נמצא מצב מעורב של עודף וחסר, שדרש טיפול משולב של חיזוק עם הנעה ופיזור ותשומת-לב רבה למינון ולעוצמת המגע.
6. שינויים תזונתיים שעשו חלק מהמטופלות לפני או תוך כדי הטיפולים הוביל לשיפור במערכת העיכול ואף בכאב.

מסקנות:

מסקנות:

1. טיפולי שיאצו עשויים לסייע לחולי פיברומיאלגיה כטיפול תומך. הם עשויים להביא לרגיעה זמנית בייסורי הגוף, ובמקרים מסויימים אף לשיפור מצטבר בעוצמת הכאב. יתרה מזאת, לשיאצו יתרון על-פני טיפולים אחרים שאינם כוללים מגע ביכולתו לגעת גם בנפש המטופל. עם זאת, לצערנו, אין ביכולתו לרפא פיברומיאלגיה. באופן אופטימלי, רצוי שאיש מקצוע המתמחה בפיברומיאלגיה "יתפור" לכל חולה תוכנית טיפולית המתאימה לו בהתחשב באישיותו, בהעדפותיו ובצרכיו הרגשיים והגופניים. תוכנית כזו תשלב, בנוסף לשיאצו, טיפולים כגון תרופות, טיפול פסיכולוגי, המלצות תזונתיות, פעילות גופנית מתונה, הרפיה, ועוד.

2. רוב החולות שטיפלנו בהן סובלות ממצוקה רגשית קשה, בין אם כתגובה לסבל הפיזי המתמשך ובין אם כתגובה לאירועי חיים קשים אחרים. לאור זאת ולאור ההתרשמות שלנו שהתחום הרגשי והגופני משפיעים זה על זה במעין vicious cycle, נראה שאנשים רבים החולים בפיברומיאלגיה זקוקים גם לטיפול נפשי מקצועי, בין אם במסגרת טיפול פרטני ובין אם במסגרת טיפול קבוצתי שיספק מערך תמיכה. מטפל אחראי (כרופא או מטפל שיאצו....) צריך להיות עירני ולדעת מתי להמליץ על פניה לפסיכולוג או פסיכיאטר.

3. טיפולים הכוללים הנעה, לחיצות ומתיחות עשויים להיטיב מאוד עם חולי פיברומיאלגיה, אם כי מעבר לסף מסויים הם עלולים ליצור ריאקציה חזקה . לנוכח הקיום של חסר עמוק לצד עודף בקרב רבים מהחולים בפיברומיאלגיה, נראה שצריך למצוא אצל כל חולה ומטיפול לטיפול בו את האיזון העדין בין טיפול מפזר ומניע למחזק. הדבר נכון לגבי טיפולים ככלל, ובמקרים של פיברומיאלגיה בפרט, לנוכח העובדה שמדובר באנשים הסובלים באופן בלתי-פוסק מכאב,

ביבליוגרפיה

מרק, המדריך הרפואי השלם. (2002). רוברט בארקוב ומארק בירס (עורכים), הוצאת כנרת-זמורה-ביתן.

פרופ׳ דן בוסקילה: הבטים חדשים בפיברומיאלגיה ובתסמונת התשישות הכרונית. הרצאה שניתנה במסגרת יום-עיון שהתקיים מטעם אגודת אס״ף (אגודת חולי סי.אס.אפ. ופיברומיאלגיה) בחודש מאי 2005.

עמיר, נ. (2005), פיברומיאלגיה בראיה סינית:
www.tmurot.org.il/article.asp?id=486

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases.
What are researchers learning about Fibromyalgia? NIA Publication No. 045326, June 2004.
http://arthritis.about.com/od/arthqa/f/fmsresearch.htm

National Fibromyalgia Association, www.fmaware.org

Pfaffenberger, A. H., TCM Diagnosis and treatment of Fibromyalgia Syndrome
http://users.med.auth.gr/~karanik/english/articles/fibro.html

Fibromyalgia Pain and Substance P Decrease and Sleep Improves After Massage Therapy.
JCR: Journal of Clinical Rheumatology. 8(2):72-76, April 2002.
Field, Tiffany; Diego, Miguel; Cullen, Christy; Hernandez-Reif, Maria; Sunshine, William; Douglas, Steven
http://www.jclinrheum.com/pt/re/jcr/abstract.00124743-200204000-00002.htm;jsessionid=Cx0eMC8EVGqLUkIsnAz2m5FtkGWtXPxCkD5EYzRLNTtM0NDwZcST!1988335901!-949856145!9001!-1