

תמורות – פרויקט שנה ג'

כאבי צוואר וגב עליון

מגישות: אלינור אבישי, טלפון: 04-0778140017 , Elinor.avishay@gmail.com

ורד גורביץ, טלפון: 04-8400646 , veredgu@013.net.il

פנינה גלעדי, טלפון: 04-6755762 , pnina_giladi@walla.co.il

נובמבר 2006

תוכן העניינים

2-3	1. מבוא
4	2. צוואר
5	3. סימפטומים
5-6	4. אברים נוספים הקשורים לכאבי צוואר
6	5. בדיקות שמבצעים לכאבי צוואר
6-8	6. אטיולוגיה/ הגורמים לכאבי צוואר- ברפואה המערבית
9	7. טיפולים בכאבי צוואר- ברפואה המערבית
9	8. אטיולוגיה- ברפואה הסינית
10-14	9. טיפולים לכאבי צוואר- ברפואה הסינית
14-15	10. שיטות הטיפול- ברפואה הסינית
16	11. דרכי התמודדות/ מניעה
17	12. תרגילי גמישות לשרירי הצוואר והשכמות
17	13. מתי יש לפנות לרופא
17-64	14. עבודה מעשית- מודל הטיפול, תיאור מקרים ודוחות טיפול של 6 מטופלים, סיכום של כל המטופלים
65	15. סיכום
66-67	16. מקורות
68-71	17. נספחים- צ'אקרת הגרון

מבוא

כאבי צוואר וגב עליון היא תופעה נפוצה וברוב המקרים ממושכת. כאבים בצוואר גורמים לחוסר נוחות וחוסר יכולת לעבוד.

כאב צוואר יכול לנבוע מבעיות בחוט השדרה הצווארי, בגולגולת, במוח, בגרון ובבית הבלעיה. כשיש לחץ על העצבים שיוצאים מהחוליות בצוואר, כלומר- לחץ על חוט השדרה או על העצבים היוצאים ממנו. הלחץ גורם להפרעה בתפקוד העצבי וכתוצאה מתפתחות כל מיני תופעות כמו: סחרחורות, כאבי ראש, מיגרנות, זרמים ותחושת נימול בידיים או הרגשה של חוסר "כוח"

בידיים, בנוסף תתפתח הגבלה של סיבוב הצוואר או קשיים בשינה בגלל "קושי למצוא תנוחה מתאימה לראש".

האנשים שבדרך כלל מפתחים את הבעיות בחוליות הצוואר הם אנשים שעוסקים בעבודה שדורשת נהיגה במשך שעות רבות, או ישיבה ממושכת, כגון עבודה מול מחשב, רפא שיניים, פקידות, מורים וכדומה.

עם כניסת המין האנושי אל העידן המודרני, התרחשו כמה שינויים דרמטיים ביציבתנו. אנו יושבים במשרד, אל מול הטלביזיה, ברכב ובנסיעות שונות, מאז נכנסו צגי המחשב לתמונה, הוחרפה הבעיה ויש עליה ליניארית בתופעות הליקויים המכאניים בעמוד השדרה, נתון המאיץ את השחיקה במפרקי עמוד השדרה ומעלה את רמת הכאב.

כאבים שכיחים ככאבי הצוואר, עלולים להופיע באופן ספונטני וחרף כגון טורטיקוליס (צוואר תפוס) או ככאב כרוני ומתמשך המלווה בהגבלת תנועה מתמשכת. הכאבים החרिפים הינם חדים, בלתי נסבלים ואף עלולים להקרין כאב חד אל הכתף, הזרוע והאמה. וכאבי ראש כולל מיגרנות. כאב חריף יכול להימשך עד שלושה חודשים.

כאבים כרוניים ומתמשכים הנם כאבים עמומים יותר שבדרך כלל מתעצמים במזג אויר קריר ולאחר עומסים פיזיקאליים. כאבי צוואר כרוניים יכולים להימשך גם חיים שלמים. בעבודה זו נבחן את כאבי הצוואר וגב עליון מנקודת ראות של הרפואה המערבית והסינית.

נבדוק את השפעת הטיפול בשיאצו על כאבי צוואר וגב עליון.

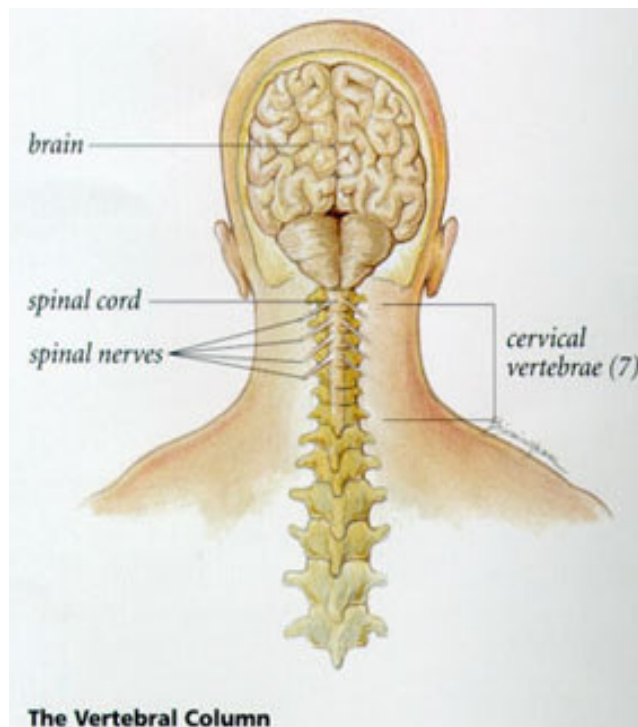
העבודה מתחלקת לארבעה חלקים עיקריים:

~ כאבי צוואר וגב עליון ברפואה המערבית: אטיולוגיה, טיפולים.
~ כאבי צוואר וגב עליון לפי הרפואה הסינית: אטיולוגיה אבחנה, טיפולים, סינדרומים.
~ דרכי התמודדות/ מניעה, תרגילי גמישות
~ הטיפול המעשי בשיאצו: מודל הטיפול, תשאולים וניתוחם, תקציר טיפולים וסיכום.

*לאורך כל העבודה אנחנו מדברות על- "צוואר " כשבעצם אנחנו מתכוונות ל"עורף"
במילון כתוב:
" עורף- החלק האחורי של הצוואר " , זאת כיוון שבכל הספרים והמאמרים כתוב צוואר
ולא – עורף.

צוואר

הצוואר מהווה את חלקו העליון של עמוד השדרה ובנוי חוליות- חוליות. הצוואר מורכב מ-7 עצמות הנקראות חוליות שהעליונה בהן, האטלס, תומכת בראש. ומסתיימות בבסיס הגולגולת. חוליות הצוואר נתמכות על ידי רצועות וגידים ונחשב לחלק הנייד שבחוט השדרה. את התנועתיות מאפשרים השרירים. בין החוליות ישנם עצבים וסחוסים. האזור התחתון של הצוואר מעורב בתנועות של כיפוף ויישור (מטה ומעלה), ואילו חלקו העליון מעורב בתנועות סיבוביות (ימינה ושמאלה). הצוואר הוא אחד האזורים הכי גמישים בעמוד השדרה, מאפשר תנועתיות רבה מאד ותומך במשקל הראש. למרות זאת הצוואר מאד רגיש לפגיעות אפשריות ורגיש לכאב והגבלה בטווח התנועה.



סימפטומים

ישנם סימפטומים שונים הבאים לידי ביטוי בכאבי צוואר, כמובן בהתאם לגורמים ומקור הבעיה.

- כאבים ונוקשות בצוואר
- כאבים בכתפיים או בין השכמות
- כאבים בגב התחתון
- כאבים ו/או נימול בזרוע או ביד
- סחרחורות
- צלצולים באוזניים
- קושי בהתרכזות או בזיכרון
- אירטבליות
- בעיות שינה

אברים נוספים הקשורים לכאבי צוואר

כפי שכתבנו כאבי הצוואר קשורים גם לאברים נוספים.

לפעמים יש הקרנה מהצוואר לאברים אחרים כמו למשל: שכמות, כתף, זרוע, נימול בידיים, כאבי ראש...

ולפעמים יש כאב באבר אחר שמקורו לצוואר כמו: כאבי גב, כאבי לסת ופנים כאבי שיניים, כאבי אוזניים, כאבים בחלל הפה, העצבים לפנים לראש ולצוואר מקושרים, כתפיים, בעיות במפרק- TMJ . (ה-TMJ הוא מפרק שמחבר בין הלסת לגולגולת. בעיות אשר משפיעות על מפרק זה יכולות לגרום גם הם לכאבי צוואר).

בטיפול אנחנו נתחשב במקור הכאב ונתייחס גם לאברים הכואבים הנוספים.

בדיקות שמבצעים לכאבי צוואר

~ אין לערוך שום טיפול לפני בדיקה נוירולוגית קפדנית הכוללת צילום ופענוח ע"י נוירולוג ואורטופד.

בדיקות נוספות שנעשות: - צילום רנטגן

- M.R.I

- דיסקוגרפיה

- הדמיה

- מיפוי

- E.M.G

אטיולוגיה/הגורמים לכאבי צוואר- ברפואה המערבית

ישנם מספר גורמים עיקריים להופעת כאבי צוואר:

1. **שחיקה בסחוס הצוואר** - הסחוסים מייצגים את הדיסקים הבין חוליתיים ואת

הסחוסים שנמצאים בין המפרקים האחוריים של עמוד השדרה הצווארי. הדיסק

הבין חוליתי מורכב משני חלקים עיקריים:

א. החלק המרכזי/ גרעין הדיסק- NP (Nucleus Pulposus), חומר דמוי ג'ל המכיל ברובו מים.

ב. מעטפת חיצונית הנקראת AF. אך בתהליך השחיקתי של הדיסק וכתוצאה

מתנועות שדרתיות לא בריאות, נוצרים בקעים וסדקים בטבעות ה-AF.

בעקבות הסדקים הללו ה-NP מסוגל לנוע בחופשיות רבה יותר ולחדור אל

ה-AF ובכך לגרום לבליטה ומאחר יותר לפריצת דיסק.

השחיקה נובעת בעיקר משיבה ממושכת במנחים לא בריאים.

ראש נטוי לפנים מול צג המחשב, סטייה ימינה או שמאלה אל מסך הטלביזיה

ונהיגה ממושכת.

2. **כאבי נקיעה/מתיחה** - אלו כאבי צוואר על רקע של נזק לשריר או לרצועה

באזור הגב התחתון. פציעה זו נפוצה ונגרמת מעומס יתר בגין יציבה לקויה או

בעקבות תאונות דרכים. הסימפטומים האפשריים:

כאבי צוואר, כאבי ראש, סחרחורות, התכווצות שרירים חריפה,

הכאב מחמיר בפעילות ונרגע במנוחה.

3. **בלט/פריצת דיסק** - הדיסק הינו רקמה סחוסית המצויה בין חוליות עמוד השדרה. פגיעה בדיסק (כתוצאה מעומס חוזר או חבלה חד פעמית) עלול לגרום לשינוי במקומו האנטומי וללחץ על אחד העצבים הירדים במורד הרגל. הסמפטומים האופייניים: כאבי צוואר, כאבים במורד היד, שינויים תחושתיים ביד, חולשת שרירים, התכווצות שרירים חריפה, הכאב מחמיר בפעילות.
4. **תעלת חוט השדרה מוצרת** - תעלת חוט השדרה מעבירה דרכה את חוט השדרה ואת העצבים היוצאים מבין החוליות לכל חלקי הגוף. כתוצאה מנטייה גנטית, מניוון (מעל גיל 50) ממושך או כתוצאה מחבלה חד פעמית, תעלה זו עלולה להיות מוצרת ואגב כך ללחוץ על חוט השדרה או על אחד או יותר מן העצבים היורדים במורד הידיים. העצב או העצבים הלחוצים יכולים ליצר מגוון סימפטומים בעיקר בידיים. הסמפטומים האופייניים: כאבי צוואר, כאבים לאורך היד, שינויים תחושתיים ביד, חולשת שרירים, התכווצות שרירים חריפה, הכאב מחמיר בפעילות ונרגע במנוחה.
5. **דלקת מפרקים** - כאבי צוואר יכולים לנבוע גם מדלקות פרקים כאשר המחלה הנפוצה בהן היא Osteoarthritis . מחלה זו הפוגעת כמעט בכלם מעל גיל 40 ברמות חומרה שונות גורמות לבלאי של הסחוסים העוטפים את המפרקים בגופנו כולל פרקי השטחה של עמוד השדרה. הסימפטומים האופייניים: כאבי צוואר, נוקשות, הכאב נרגע בפעילות.
6. **חבלה** - חבלה יכולה להתרחש במצבים בהם "נזרקת" הגולגולת בחזקה קדימה ואחורה, כמו למשל בעת תאונת דרכים (צליפת שוט) כתוצאה מטלטלה זו מתרחשת מתיחה חזקה של הרצועות והגידיים התומכים בחוליות הצוואר ומופיע כאב. הכאב ימוקם בעיקר בעורף, ולעיתים אף עשוי להקרין לכתפיים ולראש ולהיות מלווה בסחרחורת ובחילה.
7. **זיהום או גידול** - מקרים אלו נדירים יותר ובהם יהיה הכאב חזק מהרגיל, ידיר שינה ועם הזמן יגבר וילך. לעיתים ילווה הכאב בעלייה בחום הגוף, בהזעות לילות או צמרמורות.

8. **דלקת קרום המח** - כאבי צוואר מקורבים עם כאבי ראש והם יכולים להוות סימן לדלקת קרום המוח. זהו כאב חזק מאד עם נוקשות הצוואר, קשה או בלתי אפשרי לגעת עם הסנטר בחזה, זה מעיד על הדלקת.

9. כאבים המכונים "**צוואר תפוס**" מופיעים כתוצאה מ:

- התכווצות לא רצונית בשרירים התומכים בעמוד השדרה הצווארי.

- זיהומים נגיפיים שונים.

- שהייה ארוכה בתנוחה מאומצת, כגון: שינה ארוכה בה היה הצוואר מונח בתנוחה לא טבעית, עבודה שהצריכה תנוחה כזו למשך זמן ארוך....

10. **כאבים על רקע נפשי** - שרירי הצוואר, הגב העליון והשכמות, רגישים במיוחד למתחים נפשיים. (לחץ, מתח, חרדה, מצבי רוח משתנים...) מתחים אלו גורמים להתכווצות כרונית של השרירים ולכאב.

~ ישנן סיבות נוספות לכאבי צוואר - עייפות, יציבה לא נכונה, הזדקנות, מחלות ניווניות, פיברומיאלוגיה ועוד.

טיפולים בכאבי צוואר - ברפואה מערבית:

- במקרה של חבלה יש להורות למטופל לנוח מספר ימים ולא לאמץ את האזור הפגוע.

- תרופות ומשככי כאב ואנטי דלקתיים

- זריקות מקומיות ואפידורליות (לעמוד השדרה)

- פזיותרפיה

- עיסוי

- תחבושות קרות או חמות

- מנוחה מפעילות המחמירה את הכאב

- התעמלות

- ריפוי בחשמל

- קיבוע המקום על ידי צווארון כדי לאפשר מנוחה למקום.

- במקרים קיצוניים - ניתוח לשחרור הלחץ שנוצר על העצבים.

אטיולוגיה- ברפואה סינית

גם ברפואה הסינית ישנם מספר גורמים לכאבי צוואר:

- **סטגנציה של צ'י ודם** בעקבות טראומה או תזוזת עצם (נקע)
- **פלישת פתוגן חיצוני** (בי סינדרום)
- **סטגנציה של צ'י הכבד/עליית יאנג הכבד**
- **מאמץ יתר, שריר מתוח, מתח-** יכולים לגרום לקשיות של הכתפיים ואזור הצוואר
- **פלישה של קור/רוח/לחות**, למריאדינים באזור הצוואר, יכול להיות אקוטי או כרוני.

טיפולם לכאבי צוואר- ברפואה הסינית

ברפואה הסינית מאמינים שהכאב הוא רק סימפטום.

על מנת שההשפעה של הטיפול תהיה ארוכת טווח, יש לזהות את שורש הבעיה ולטפל בה. (אבחנה נכונה).

על פי הרפואה הסינית, מצב של בריאות מוגדר כזרימה חופשית ומשחררת בגוף, במערכות השונות- זרימת הדם בכלי הדם, זרימת האוכל במערכת העיכול, זרימת הפסולת אל מחוץ לגוף, זרימת האוויר בנשאף אל תוך הגוף, מסרים עצביים במערכת העצבים וכדומה.

פגיעה בזרימה החופשית תתבטא בכאב גופני או במחלה.

הטיפול אמור לשחרר חסימות ולאפשר לגוף לחזור ולזרום בחופשיות.

נתייחס כאן לעיקרון הטיפולי של שלוש הפתולוגיות השכיחות במקרה זה:

סטגנציית צ'י ודם בעקבות טראומה או תזוזת עצם (נקע)

איטיולוגיה – פציעה ברקמה הרכה כתוצאה מתזוזת או מכה, ישיבה ממושכת ולא נכונה במקום העבודה, היסטוריה של תזוזות עצם חוזרות (נקעים).

סימפטומים – כאבים אקוטיים באזור, נוקשות, הגבלת תנועה, תתכן חבלה מקומית, חוסר הקלה לאחר מנוחה, והחמרה בכאב בעקבות תנועה.

עיקרון טיפולי – הנעת סטגנציית הצ'י והדם, ועצירת הכאב.

נקודות לטיפול – בחירת הנקודות מושפעת מאיזור הכאב ומהאבחנה המבדלת. במצב של סטגנציית צ'י ודם, ייבחרו נקודות אשר תפקידן העיקרי הוא הזזת צ'י ודם. ראשית, יש למשש את האיזור החבול, ולמצוא נקודות מקומיות רגישות. זה חשוב בעיקר כאשר נרצה לאתר נקודות Huatuojiuji ונקודות Ahshi. נבחר גם נקודות סמוכות על פי תפקידן האנרגטי. לרוב יהיו נקודות אלו על אותו מרידיאן הזורם במקום החבול. נקודות דיסטליות יהיו אף הן על אותו מרידיאן או על בן הזוג שלו.

על פי זרימת המרידיאן ברור כי נקודה BL-60 היא נקודה דיסטלית לפגיעה בחלק הפוסטריורי של הצוואר, ונקודה GB-39 היא נקודה לטיפול בפגיעה באספקט הלטרלי של הצוואר.

בכל מקרה נרצה לטפל בכמה נקודות מקומיות, בנקודות סמוכות ונקודות דיסטליות. פירוט נקודות לכל מקרה:

א. פגיעה בחלק הפוסטריורי של הצוואר. הכאב עלול להקרין לכיוון הכתף והיד -
נקודות מקומיות: AHSHI POINTS, HUATOJIAJI POINTS, BL-10, GB-20.
נקודות סמוכות: DU-14, BL-11. (רק עם רוח וקור)
נקודות דיסטליות: SI-3 (הפעלת הנקודה בזמן שהמטופל מניע את ראשו מצד לצד, BL-60.

ב. פגיעה בחלק הליטרלי של הצוואר-

נקודות מקומיות: AHSHI POINTS, GB-12, GB-20, SJ-16.

נקודות סמוכות: GB-21, SJ-15.

נקודות דיסטליות: SJ-5, GB-39, GB-41.

ג. צוואר תפוס באופן אקוטי-

ניתן להפעיל נקודות אקסטרה בדיקור כאשר המטופל מסובב את צווארו.

כמו כן לטפל בנקודות דיסטליות: SI-3, GB-39

באופן כללי, ככול שנטפל בפגיעה מוקדם יותר לאחר היווצרותה, כך ישתפר מצבו של המטופל במהירות. טיפול אחד יכול לגרום לשיפור משמעותי כאשר הוא ניתן יום-יומיים

לאחר הפגיעה. במצבים של כאבים כרוניים, למשל כתוצאה מפגיעה בחוליות הצוואר בעקבות תאונה שארעה לפני מס' שנים, נזדקק ל 10 עד 30 טיפולים כדי לגרום לשיפור.

פלישת פתוגן חיצוני (Bi Syndrom)

אטיולוגיה – חשיפה לרוח, קור ולחות, לאחר הזעה, במצב עייפות, בשעות לילה מאוחרות, או במצב של רעב.

לחילופין, אם חלה פגיעה בעבר בחוליות הצוואר או מצב בו נמצא הגוף בתנוחה לא נכונה במשך זמן רב לדוגמה בעבודה בישיבה, הגוף יהיה חשוף יותר לפלישה של פתוגן חיצוני. לחות וקור שחדרו ונמצאים זמן רב בגוף עלולים להתחמם.

סימפטומים – קור – כאבים, נוקשות, שרירים תפוסים, כאב שמורע בקור בעיקר ברוח קרה ומוטב בחימום. הכאב יכול להיות מורע בלילה. האזור יהיה קר למגע. הכאב והנוקשות מתגברים לאחר מנוחה או שינה. הנוקשות מוטבת בתנועה.

לחות – כאבים, נוקשות, כבדות, המצב מוחמר במזג אויר לח ומוטב במזג אויר יבש. הנוקשות והכאבים מוגברים לאחר מצב של חוסר תנועה, ומוטבים עם תנועתיות של האזור.

רוח – כאבים ונוקשות, המצב מוחמר בימים עם רוחות חזקות. הכאבים לרוב נודדים מפלג גוף עליון לתחתון, ומצד לצד.

חום – כאבים ונוקשות, כאבים חריפים, כאב בלתי נסבל אפילו במגע קל. אודם מקומי באזור ותחושה של חום. המצב מוחמר בחשיפה לחום.

עיקרון טיפולי – סילוק הפתוגן החיצוני (קור/ לחות/ רוח/ חום) והנעת סטגנציית צ'י ודם. אם מדובר בפתוגן חיצוני קור, חימום.

נקודות – כאשר המטרה היא לסלק פתוגן חיצוני, נשלב נקודות מקומיות, סמוכות ודיסטליות. את מיקומן נבחר בהתאם למיקום הכאב.

קור- Tw-6 ,Lu-7,LI-4

לחות – SP-9 ,st-40

רוח -6 Tw ,GB-39 ,GB-20 ,DU-16 ,BL-11

חום –LI-11 ,LI-4.

נקודות מקומיות – Ahshi Points ,Huotoujiaji Points ,BL-10 ,GB-12 ,GB-20 ,DU-15,16.

נקודות סמוכות – SJ-15 ,GB-21.

נקודות דיסטליות – GB-39 ,SJ-6 ,SJ-5 ,BL-60 ,SI-3.

שימוש במוקסה בהתאם לפתוגן החיצוני.

רצוי להשתמש בנקודות מקומיות לאחר בדיקה של אזור הכאב. נקודות רחוקות יותר ייבחרו על המרידיאן שאליו חדר הפתוגן ובן זוגו. פלישת פתוגן חיצוני, לא תמיד תבוא לידי ביטוי בדופק ובלשון וזאת משום שמצב הדופק והלשון משקפים מצבים פנימיים ולא חיצוניים.

הטיפול ב- BI סינדרום יהיה יעיל תוך 5 עד 10 טיפולים. ככל שהאזור אליו חדר הפתוגן, סבל בעבר מסטגנציות 'צי ודם' (כתוצאה מתאונה וכד') נצטרך יותר טיפולים (20-30) על מנת להטיב את המצב.

סטגנציית צ'י הכבד/ עליית יאנג הכבד

שני הסינדרומים הללו משלבים דיסהרמוניה של הכבד וככל הנראה גם מתח נפשי של המטופל.

איטיולוגיה- מתח נפשי לאורך זמן, רגשות תיסכול, כעס (מוחצן או מופנם), מחסור בפעילות גופנית, עבודה במנח ישיבה לא נוחה לזמן ממושך, עבודה מאומצת.

הגורמים הנ"ל תוקעים את צ'י הכבד, ובמקרה של עבודה מאומצת חלה פגיעה ביין הכבד, פגיעה הגורמת ליאנג הכבד לעלות.

סימפטומים – כאבים, נוקשות, ייתכנו כאבים בצד אחד, הכאבים מוחמרים במצבי לחץ וכעס ומוטבים ברגיעה או לאחר עיסוי. סומק בפנים וחום בפלג גוף עליון, לעיתים מוחמר אחר הצהריים ובערב. עיניים אדומות, ראייה מטושטשת, ראש כבד, חוסר ריכוז.

דופק – תילי, דק ומהיר.

לשון- נורמלית, ייתכן אודם בקצוות.

פתולוגיה – כאשר יש עלייה של יאנג הכבד נראה סימפטומים של חום בחלק העליון של הגוף. היאנג העולה עלול להוביל ליחה לכיוון מעלה שתתבטא בראש כבד, סחרחורת, חוסר ריכוז, ערפול.

עיקרון טיפולי – הנעת צ'י הכבד ו/או הרגעת יאנג הכבד. בעת הצורך, הזנת היין של הכבד והכליות. הנעת צ'י ודם במרדיאנים.

נקודות – Ahshi Points – ייבחרו לפי מגע.

SJ-15 אם יש רגישות בנקודה.

GB-21, GB-20 להרגעת היאנג.

LIV-3, להנעת צ'י הכבד והרגעת היאנג.

LI-4 בשילוב עם LIV-3 להרגעת יאנג הכבד.

DU-20, SJ-5 להרגעת יאנג הכבד.

SP-6, KID-3,6 להזנת יין .

בהתחשב באורך החיים המערבי, פתולוגיה של עליית יאנג הכבד שכיחה יחסית ובאה במקרים רבים בשילוב של סגנציית צ'י ודם.

הטיפול במקרה זה קשה יותר מאחר ובאופן חלקי יש ברקע מצב של חוסר יין. מצבים של חוסר ידרשו טיפול ארוך יותר. כמו כן, קשה לצפות מראש את מהלך הטיפול. הטיפול ילווה בעליות וירידות למשל: שיפור ניכר בסימפטומים לאחר טיפול ראשון ולאחר מכן החמרה. טיפול זה דורש סבלנות ואורך רוח מצד המטופל והמטפל. גורם נוסף לקושי בצפי התוצאה היא השפעת תחומים רבים בחיי המטופל המשפיעים על מצבו ועל הטיפול: סגנון חיים, מצב נפשי, עבודה, תזונה. חשוב לדעת האם עליית יאנג הכבד נובעת מ-

1. סטגנציה ממושכת של צ'י הכבד שגרמה לחום.

2. אש בכבד לאורך זמן שפגעה ביין.

3. חסר יין

בכל מקרה גורמי המחלה יהיו שונים ויחייבו שינוי בתחומים שונים בחיי המטופל על מנת להגיע לתוצאות טובות. ללא שינויים משמעותיים מצד המטופל, יגיע הטיפול בו להצלחה חלקית בלבד.

סיכום

כאבים בצוואר ובגב עליון נובעים מסטגנציית צ'י ודם, פתוגן חיצוני או ממצב כרוני של סטגנציית צ'י הנגרמת מדיסהרמוניה של הכבד. הסטגנציה מתרחשת לעיתים באזור שליד עמוד השדרה ומתבטאת ברגישות בנקודות Huotoujiaji. בטיפול צריך להפעיל נקודות אלו בצורה עמוקה על מנת להסיט את הסטגנציה.

שיטות הטיפול – ברפואה הסינית

ברפואה הסינית ישנן מספר שיטות טיפול שיכולות לעזור לכאבי צוואר:

- כירורקטיקה
- אקופונקטורה- דיקור
- טווינה
- שיאצו
- רייקי
- רפלקסולוגיה
- עיסוי
- ועוד.....

בטיפולים שלנו אנחנו נעזר בעיקר בשיאצו, קיו-שיאצו, טווינה, וקצת עיסוי.

טיפול שיאצו:

- הרגעה - הגמשת הצוואר(מתיחות ותנועה)
- טיפול צובו נקודתי
- טיפול צובו דיסטאלי
- אזורי הטיפול יכללו- זרועות, שכמות, גב עליון עד חוליה 12
- צוואר , ראש, פנים
- טיפול ברגליים, בעיקר במריאדינים של הכבד וכיס המרה

טיפול בטווינה:

- בדיקת טווח התנועה של הצוואר
- בדיקת מקומות כואבים
- שחרור פלג הגוף העליון, כולל צוואר, כתפיים, שכמות וטיפול מקומי בצוואר.
- שחרור השרירים והגברת זרימת הדם לאזור.

טיפול בעיסוי:

- מניפולציה(פעולה בידיים, אמות, מרפקים וכו'), על קרמות הגוף הרכות
- הארכת סיבי השריר והגמשת המפרקים
- ניקוז רעלים מהשרירים, תוך שימוש במערכת הלימפה
- הרפיה של השרירים

- מתיחת הרצועות והגידים
- הנעת מפרקים- להמרצת הדם והקלת מתח שרירי
- הרחבת טווח תנועה
- העיסוי מבוצע מהפריפריה אל מרכז הגוף, לכיוון הלב על מנת לאפשר להשתמש במהלך
- מחזור הדם לצורך רענון רקמות הגוף.

דרכי התמודדות/מניעה

בנוסף על הטיפול אותו מקבל המטופל וכדי לעזור לו לשמור על תחזוקת גופו לאורך זמן ולהקל על הכאבים, רצוי להדריך את המטופל בהרגלים שכדאי לו לאמץ, בעיקר הרגלי תנועה ויציבה נכונים.

יציבה טובה והפעלה נכונה של הגוף עם פעילות גופנית, יקטינו את הלחץ המופעל על הגב ויתרמו להפחתת הכאבים בצוואר.

כאב המחמיר בסוף היום מצביע על יציבה לקויה והפעלה לא נכונה של הגו.

הרגלים שכדאי לאמץ:

1. בישיבה ממושכת בעבודה, להקפיד על ישיבה נינוחה אך לא רופסת, יש לקום כל חצי שעה- שעה ולבצע מספר תרגילים ומתיחות לצוואר.
2. בעבודה מול מחשב: כווננו את הצג כך שקצה המסך יהיה בגובה העיניים, העכבר והמקלדת קרובים ככל האפשר לגוף.(במרחק סביר מהגוף כך שכל הזוויות הן של 90 מעלות.)
3. ליצור מתיחות צוואריות באמצעות הורדת הסנטר מטה לעבר החזה.
4. בשינה יש לתמוך את הראש עם כרית מתאימה. יש ליצור מצב בו החוליות הצוואריות מיושרות עם החוליות הגביות, כדי להקל גם על הגב התחתון.
- שכיבה על הצד, נניח כרית מתחת לרגל המכופפת. בשכיבה על הגב, נניח כרית תחת הירכיים על מנת להקל על המתח השרירי של הגב.
5. הרמת משאות תיעשה כאשר הברכיים מכופפות, הגב ישר והמשא צמוד לגוף.
6. לנעול נעליים נוחות הבולמות היטב את זעזועי ההליכה.

תרגילי גמישות לשרירי הצוואר והשכמות

מומלץ לבצע תרגילי גמישות לצוואר כל יום למשך מספר דקות.

תרגילים לדוגמא:

- להניע את הראש מצד לצד (להסתכל ימינה ושמאלה) באיטיות 10 פעמים לכל כיוון.
- אחר כך להטות את הראש (אוזן לכתף, מבלי להרים את הכתף) באיטיות 10 פעמים לכל צד.
- סיבוב של הצוואר דרך החזה. הטייה זהירה לאחור! לא למהר.
- לשכמות- להישען על הקיר, להניח כדור טניס בין השכמות, להניע את הכדור ע"י תנועה של השכמות כנגד הקיר

מתי יש לפנות לטיפול רפואי

1. בכל מקרה של חבלה משמעותית באזור הצוואר, רצוי שתעשה הערכה על ידי רופא.
2. כאשר אין תגובה לטיפול הביתי להרגעת הכאב.
3. כאשר הכאב נמשך מעל שבוע.
4. אם מופיעות תחושות נימול או חולשה בזרועות או ברגליים (יכול להצביע על בעיה עיצבית).
5. אם מופיעות הפרעות בעת הליכה או הפרעות בתפקוד הסוגרים.
6. אם מופיעות תופעות לוואי בעקבות נטילת התרופות, כמו צרבת, כאבים עזים בקיבה, צבע שחור של הצואה, שינויים קיצוניים בשתן.
7. אם נלזזים לתופעה חום גבוה, ירידה במצב ההכרה ו/או קשיים בבליעה ובדיבור.
8. כאב חזה שמקרין לצוואר, לזרועות או ללסת- יכול להצביע על התקף לב.

עבודה מעשית

מודל הטיפול:

במסגרת הטיפול, טיפלו שלוש מטפלות כל אחת בשני מטופלים.

מסגרת הטיפול:

~ 10 טיפולים לכל מטופל

~ טיפול שבועי

~ טיפול של שעה

~ טיפול בבית המטפלת או בקליניקה

~ טיפול ראשון כלל תשאול מפורט

~ התשאול נותח לפי 8 העקרונות.

~ לפי הסינדרומים שאובחנו נבחרו האזורים, המרידיאנים ונקודות הטצבו העיקריות.

~ הטיפול התבסס בעיקר על שיאצו, טווינה, מסג' תיאלנדי ושילוב עם עיסוי.

- ניתנו למטופלים תרגילים והנחיות לבית.

~ בחלק מהתשאולים התבקשו חלק מהמטופלים לדרג את רמת הכאב או רמת ההפרעה

בתפקוד בעקבות הכאב, כאשר -0 זה לא כואב ולא מפריע לתפקוד ו-10 זה כואב

מאד ומפריע מאד לתפקוד.

מטופלת מס' 1

מטפלת: פנינה

בת 57 אלמנה + 4 , משקל/ גובה- 125 ק"ג/ 1.73 מ', עובדת במתפרה, הרבה שעות על הרגליים.

תלונה עיקרית

1. צוואר כואב ותפוס, לא משוחרר. בעיה בטווח תנועה ("כאילו משהו עוצר"). המון שנים לא זוכרת בדיוק איך התחיל, בערך מהצבא. קיים כל הזמן, מחמיר בזמן לחץ ועבודה מאומצת אז כואב מאד. מנוחה קצת מרגיעה כאב. בדיקות רפואיות לא הראו משהו מיוחד, הרופא אמר שצריך לשנות אורח חיים- לשנות תזונה, לעשות ספורט, לא לשבת הרבה מול הטלביזיה. לא מצליחה לשנות צורת חיים, התרגלתי לחיות כך וזה מאד קשה. (מ- 0-10 מפריע- 8-9 בעיה בטווח תנועה של הזרועות. (" הידיים שלי לא יכולות לעלות למעלה, בקושי מצליחה לסגור חזייה, כתפיים עוצרות ") אולי בשש בשנים האחרונות, בזמן של לחץ ועבודה מאומצת, מחמיר. כשמנסה להרים ידיים או למשוך אותן אחורה מרגישה לפעמים משיכה בצוואר. מנוחה מיטיבה. (מפריע - 9)
2. בעיות משניות- תאבון מוגבר ודאגת יתר, מתח נפשי וכעסים.

היסטוריה רפואית מערבית

בבדיקה אורטופדית לא נמצאו ממצאים מיוחדים.

מקבלת כדורים לייצוב לחץ דם.

בעבר עברה טיפולים לבעיות עור.

הרגלים

עישון- עישנה מגיל 16 עד 52 , 5 שנים לא מעשנת (במקום- אוכלת)

מלח- אוהבת מאד אוכל מלוח

בשר/עוף- אוהבת מאד, מאד, משתדלת לא לאכול הרבה בשר אדום.

ספורט- לא עושה שום דבר, אחרי העבודה רואה טלוויזיה.

סקירת מערכות

לחץ דם גבוהה- מיוצב עם כדורים

עיכול:

תאבון- בריא! אוהבת לאכול והרבה.
צרבת- כשאוכלת דברים מסוימים, משתדלת לשמור.
תזונה- משתדלת לשמור על תזונה בריאה בחצי שנה אחרונה. אבל אוכלת כמויות גדולות.

סלטים, ירקות מבושלים, מרק ירקות, לחם אגוזים, 2 מנות בשר ביום,
אורז מלא, שתייה- בעיקר מים, כוס קפה, כוס תה ביום.
יציאות- כל בוקר לפעמים גם בלילה. יוצא רך, בלי בעיה, לפעמים לנגב הרבה בדרך כלל לא.

עור:

בעיות עור- עור מאד רגיש. בלוטות חלב פעילות, מתמלאות מוגלה.
בניתוח הורידו הרבה מהנגעים. יש גם נקודות חן בולטות מהילדות.
ב-1998 הוציאו מלנומה. שומרת לא להיות בשמש, יש רגישות בהורדת שער.

שלד ותנועה:

בעיות בטווח תנועה צוואר וידיים- ראה בעיה עיקרית

ראש:

משקפיים- מגיל 48 לקריאה ולמרחק.
קצת שקיות מתחת לעיניים.

גניקולוגיה:

גיל מחזור ראשון- 14
מחזור אחרון- לפני שנה
משך המחזור- 28 ימים, סדיר
משך הווסת- 5-6 ימים
כמות הדם- התחיל בטפטוף, ביום השלישי הרבה, לא הרבה מדי בלילה-ספוג, צריכה להחליף תחבושות.
איכות הדם- צבע אדום מבריק לפעמים קצת קרישים.

לפני המחזור- פצעים מסביב לפה, כאבים בחזה, בוהן שכואבת, רצון לאכול הרבה, עצבנות בלתי מרוסנת, כשמתחיל הווסת- הכל נעלם.

בסוף הווסת, כאב ראש, חצי ראש כל פעם צד אחר.

הנקה- לא הניקה

הריונות- 6

הפלות- 2 טבעיות.

לידות- 4 בלי בעיות.

אופי ומצב רוח:

כעס - "מאד מאפיין אותי", משתדלת לשלוט בו בשנים האחרונות.

אובססיביות- עיתון, אוכל, טלוויזיה

חרדה- מאד חרדה לבריאות שלי ושל בני המשפחה שלי. זה מעסיק אותי הרבה.

מתח- מרגישה שנמצאת הרבה במתח.

הסמקה- מסמיקה הרבה, ממבוכה, התרגשות וכשחם.

חסר החלטיות- מאד קשה לי להחליט גם על דברים קטנים.

כשמחליטה אין בעיה בביצוע.

שינה- קשה להירדם בלילה, הראש עסוק בדאגות. וגם כשנרדמת מתעוררת לפעמים עם מחשבות.

העדפות:

אוהבת קור, סובלת מאד מחום. אוהבת חורף.

אוהבת ערב ולילה- כשנגמרות המטלות ועושה מה שרוצה.

צבע אהוב- אדום

טעם- מתוק, מלוח

הסתכלות:

אישה גדולה, מלאה, מתנהלת קצת בכבודות. לחיים מלאות ואדומות.

קצת במבוכה, מחייכת הרבה.

לשון- קצת נפוחה בעיקר בצדדים, סימני שיניים בצדדים, אודם ונקודות אדומות קטנות בקצוות. מתחת ללשון שני פסים בולטים, סגול בהיר.

דופק- מהיר, דק, תילי

ניתוח המקרה:

8 העקרונות- פנימי, עודף , חום

חומרים- צ'י, דם

איברים- LIV, SP

סינדרומים- סטגנציה של צ'י הכבד, סטגנציה מקומית של צ'י ודם,

חסר בצ'י של הטחול.

אסטרטגיה טיפולית- הנעת והרגעת צ'י הכבד, חיזוק הטחול,

הנעת צ'י ודם במרדיאנים, הרגעה.

וטיפול מקומי- צוואר, שכמות, זרועות, כתפיים

נקודות- להזנה של הכבד- LIV-3, GB-20,34

הזנה מקומית- GB-20,21, SI-3, BL-10, TW-5

לחיזוק SP-6, ST-36, CV-6

להרגעה- HT-7

מעקב טיפולים

טיפול מס' 1 .

דיווח המטופלת: צוואר/עורף ושכמות מאד, מאד כואב, תפוס

לא מצליחה להרים ידיים למעלה, מאד מציק.

לא מוכנה לשנות את אורח החיים, (תזונה, ספורט, שעות מול הטלביזיה)

בדיקות: טווח תנועה, של הצוואר, לצדדים, בהטיה לכיוון הכתף, של הזרוע, הרמה

למעלה, משיכה לאחור.....

- בהנעת הצוואר היו כאבים מיד בהתחלה, הצליחה לסובב את הראש טיפה, הידיים

הצליחו לעלות עד האמצע, מעל זה כאב חזק. במשיכת הידיים לאחור (תנועת סגירת

החזייה) היה לה קצת קשה, אבל הצליחה.

טיפול: ישיבה-טווינה+ קיו+ תיאלנדי+ עיסוי עם שמן וגוואשה/ צוואר, שכמות, זרועות,

BL-10, SI-3, GB-20

פוסטרירי- שכמות, גב עליון- טווינה, עבודה על גב, סקפולה, רגליים

אנטרירי- מניע, מפזר- עבודה על LIV - LIV-3, רוטציות רגליים, עבודה על HT-7-HT,

טיפול צוואר קיו+ מתיחות, ראש, פנים, סיום- KID -1

טיפול מס' 2.

דיווח המטופלת: הטיפול היה מאד משחרר, מקווה שכך ימשיך.
היום לחוצה במיוחד בגלל מחלה של בן.
בדיקות: בטן. עודף ב-LIV חסר ב- HT, PC
טיפול: טיפול ישיבה (טווינה.....עיסוי עם שמן וכו') SI-3 , GB-20 ,
פוסטרירי-רוקינג, מצונגה,טווינה,התייחסות לשכמות , גב עליון
אנטרירי- טיפול בטן, עבודה על LIV,GB - LIV-3 , GB- 34
עבודה על HT – HT-7 , טיפול חזה,צוואר,פנים, סיום עין שלישית.

טיפול מס' 3

דיווח המטופלת: אחרי הטיפול בשבוע שעבר הרגשתי מרחפת,

הצלחתי להירדם מיד למרות הדאגות.
אין הרבה שינוי בצוואר. מבקשת ישר לשכב מאד עייפה.
טיפול: פוסטרירי-טווינה כל הגוף, גם רגליים, סקרום וכו'.רוקינג
צד קיו- התייחסות מיוחדת לצוואר , GB-21, גב עליון, רוטציות של הזרועות
אנטרירי- רוטציות רגליים, עבודה על LIV + LIV-3 , עבודה על SI+SI-3, עבודה על
PC+PC-6, צוואר, חזה, פנים.
סיום KID-1 .

טיפול מס' 4

דיווח המטופלת: מרגישה טוב, מחכה לטיפול. כואב במיוחד כשצופה בטלויזיה,אין
משענת לראש ולא נוח.
בדיקות: בטן. חסר מורגש מאד ב-SP קצת ב- HT עודף ב-LIV , באופן כללי הבטן
קשה,קשה להכנס פנימה.
טיפול: טיפול ישיבה (טווינה,תיאלנדי...+ עיסוי עם שמן וגוואשה).
GB-20,21,BI-10

פוסטרירי- קיו, עבודה נרחבת על סקפולה וזרועות.
אנטרירי- עבודה על SP-6+SP , LIV+LIV-3 , רוטציות רגליים, ST-36 , טיפול
בטן, CV-6 , עבודה על SI+SI-3 , HT+HT-7 , צוואר, פנים

סיום- רגליים, כפות רגליים KID-1.

המלצה: נתתי לה שני תרגילים לגמישות הצוואר לעשות בבית, אפשר בזמן צפייה בטלוויזיה.

כדאי לקנות כורסת טלביזיה נוחה עם משענת לצוואר.

טיפול מס' 5

דיווח המטופלת: הטיפולים עושים לי מאד טוב, מרגיעם אותי, קצת פחות לחץ ומתח בצוואר ושכמות. כאב לי כשעשיתי את התרגילים, אבל אנסה להמשיך.

טיפול: טיפול ישיבה. טיפול גם בזרועות, רוטציות של הזרועות..... GB-20,21

פוסטרירי- טווינה, מצונגה, טיפול ארוך על הגב העליון,

סקפולה, כתפיים, ידיים, רוקינג.....

אנטרירי- טיפול בטן, SP, LIV-3 + LIV, GB-34, רוטציות רגליים,

HT+ HT-7, PC+ PC-6, צוואר, פנים, סיום- KID-1.

טיפול מס' 6

דיווח המטופלת: מרגישה טוב. ישנה נהדר אחרי טיפול. מאד עייפה היום, מבקשת ישר לשכב, קצת כואב הגב התחתון מהעבודה.

טיפול: פוסטרירי- טווינה כל הגוף (שכמות, סקפולה, גב, סקרום, ישבן, רגליים....)

צד- קיו- התמקדות- צוואר, זרועות, רוטציות, שכמות, כתפיים.....

אנטרירי- SP, LIV-3 + LIV, GB, GB-34 + GB, טיפול חזה, צוואר,

HT+ HT-7, סיום- KID-1.

~ בסיום הטיפול- אני מרגישה מרחפת, ממש משוחררת.

טיפול מס' 7

דיווח המטופלת: מרגישה נהדר. הטיפולים ממש עושים לי טוב. אחרי הטיפול בשבוע שעבר היה לי הרבה מרץ וניקיתי את הבית. שכחתי מכאב הגב והעייפות. נרדמתי מהר בלי יותר מדי מחשבות.

בדיקות: בדקתי את טווח התנועה של הצוואר לצדדים, בהטיה לכיוון הכתף, של הזרועות, הרמה משיכת היד אחורה....

בבדיקה הורגש שיפור. פחות כאבים בהנעת הצוואר לצדדים ובהטיה,

הראש מסתובב עד לכיוון הכתף, מצליחה לראות לצדדים. פחות כאבים בהרמת הזרועות.
מצליחה למשוך ידיים אחורה – בלי כאב!
בטן- הבטן באופן כללי הרגישה הרבה יותר רכה ומשוחחרת.
עודף קל ב- LIV חסר ב- SP .
טיפול: ישיבה + שמן וגוואשה, SI-3, GB-20,21,
פוסטרירי- טווינה, מצונגה, רוקינג....
אנטרירי- רוטציות רגליים, LIV-3+ LIV, SP-6+SP, GB-34, טיפול בטן, HT, PC ,
צוואר, GB-20, ראש, פנים סיום- עין שלישית.

טיפול מס' 8

דיווח המטופלת: באופן כללי בסדר. קצת מתוחה בימים האחרונים, בעיות של הילדים, אבל למרות המתח והלחץ מרגישה פחות כאב ומתח בצוואר וכתפיים.. קניתי לי כורסת טלביזיה חדשה, מאד נוח לי עכשיו ויש משענת לצוואר. תודה על ההמלצה.

טיפול: פוסטרירי- טווינה, מצונגה, רוקינג

אנטרירי- טיפול בטן, CV-6, חזה, פנים, צוואר, GB-20 רוטציות רגליים, LIV, SP+ SP
HT, ST-36, 6

טיפול ישיבה על המזרון- טיפול של קיו ותאילנדי משולב. (כולל רוטציות לידיים, טיפול בזרועות וכו').

טיפול מס' 9

דיווח המטופלת: קרה נס! אתמול הצלחתי להחליף מנורה בחדר שלי. לא היה מי שיעזור לי, הרמתי ידיים והצלחתי! והכי נהדר- זה בכלל לא כאב! מרגישה נהדר, כל יום עושה את התרגילים לצוואר וכל יום יש שיפור- פחות כאב, יותר תנועה.

בדיקות: בדיקות של טווח תנועה צוואר, זרועות.

חל שיפור משמעותי! הנעת הצוואר והזרועות- ללא כאבים.

מצליחה להרים ידיים למעלה ולמשוך לאחור בלי עצירות ובעיות.

טיפול: ישיבה טווינה, קיו + שמן וגוואשה

פוסטרירי- טווינה, מצונגה, רוקינג....

אנטרירורי- טיפול בטן, CV-6, רוטציות רגליים, LIV, SP + SP-6, ST-36, HT, צוואר, פנים, חזה, סיום KID-1.

טיפול מס' 10

דיווח המטופלת: אני מרגישה בתקופה האחרונה יותר משוחררת, גם בחלק העליון של הגוף וגם בדאגות, יותר רגועה.

פוסטרירורי- קיו, התמקדות- סקפולה, זרועות, גב עליון

צד קיו- התמקדות- זרועות, כתפיים, צוואר, גב עליון.....

אנטרירורי- בטן, CV-6, חזה, פנים, צוואר, SP + SP-6, ST-36, PC,

סיום- KID-1.

~ בסיום הטיפול היה לה קשה לקום. מרגישה מרחפת.

סיכום ביניים של הטיפולים

המטופלת בת 57, אישה מלאה וגדולה מתנהלת בכבודות, הגיעה עם צוואר תפוס, כאבים ובעיות של טווח תנועה בצוואר בערך מהצבא ובעיה בטווח תנועה של הזרועות- כתפיים. בשש שנים האחרונות.

בעיות שנמשכות הרבה שנים ומקשות על התפקוד. בבדיקות רפואיות לא נמצאו ממצאים מיוחדים, הרופא המליץ על שינוי באורח חיים. המטופלת ניסתה ללא הצלחה ולא רוצה לשנות אורח חיים.

בנוסף יש בעיה של דאגת יתר, מתח נפשי ותאבון מוגבר.

האבחנה כללה- סטגנציה של צ'י הכבד, סטגנציה מקומית של צ'י ודם וחסר בצ'י של הטחול.

העיקרון הטיפולי בו נקטתי –הנעת והרגעת צ'י הכבד, חיזוק הטחול, הנעת צ'י ודם במריאדינים, הרגעה.

וכמובן טיפול מקומי- צוואר, שכמות, זרועות, כתפיים.

הנקודות בהן השתמשתי בטיפול- להזנת הכבד- LIV-3, GB-20,34,

להזנה מקומית-, GB-20,21, BL-10, SI-3, TW-5,

לחיזוק- SP-6, ST-36, CV-6, ולהרגעה- HT-7

בכל הטיפולים דאגתי להניע את האברים השונים- רוטציות של הידיים והרגליים, הנעה והפניית הצוואר, מתיחות של האברים השונים בנוסף לעבודה על המריאדינים השונים.

ברוב הטיפולים שילבתי עיסוי עם שמן על השכמות והצוואר בישיבה שעזר מאד לרכך את האזור ולגרום להרגשה משוחררת ופחות תפוסה. בנוסף שילבתי בכל הטיפולים בין השיאצו, קיו-שיאצו, מסאז' תיאלנדי וטווינה. בניתי את הטיפולים בהדרגה. קודם להרגיע קצת את המטופלת ולהכיר את הגוף שלה ובהמשך טיפול יותר ממוקד ועם יותר נקודות על המריאדינים.

לאחר מספר טיפולים מקומיים ופיזור ה- LIV הייתה קצת הקלה בהרגשה הכללית, יותר רגועה. לא היה שינוי משמעותי בכאבים וטווח תנועה. בהמשך הוספתי טיפול של חיזוק ה- SP, ונקודות לפיזור והזנה של ה- LIV, התמקדתי בטיפול מקומי – צוואר, שכמות וכתפיים. בישיבה ובשכיבה, והרגעה.. עכשיו הורגש שיפור גם בהרגשה הכללית וגם פחות כאבים, והתחלה של שיפור בטווח התנועה.

בטיפולים האחרונים התמקדתי בחיזוק ה- SP עם נקודות מתאימות, המשך טיפול מקומי גם בישיבה וגם בשכיבה וכמובן המשך התייחסות ל- LIV. בנוסף קיבלה המטופלת המלצה לקניית כורסאת טלוויזיה עם משענת לצוואר ומספר תרגילים לבית.

בטיפולים האחרונים הורגש שיפור משמעותי גם בטווח תנועה גם בכאבים וגם בהרגשה הכללית- פחות לחץ ומתח, יותר רגועה ומשוחררת. המטופלת דיווחה על הרמת הזרועות בלי כאב הנעת הצוואר מצד לצד בלי כאב. שינה יותר רגועה והרגשה כללית של שחרור ורגיעה. קנתה כורסא חדשה עם משענת לצוואר ומדווחת שזה ממש משנה את ההרגשה. גם התרגילים שהתחילה לעשות בבית גורמים להרגשה טובה ומרגישה שיש שיפור. רוצה המשך טיפולים פעם בשבוע.

מטופל מס' 2

מטפלת: פנינה

בו 55 אלמן + 3 , משקל/ גובה- 68 ק"ג/170 מ', מעצב גרפי/ הנדסה.

תלונה עיקרית

1. כאבים ומגבלת תנועה בצוואר, 15 שנה. צליפת שוט בתאונה. בבדיקות רפואיות נמצא שהוא סובל מפריצת דיסק C-6,7 , קיבל טיפול פיזיותרפי שהקל על הכאבים לאחר התאונה, אחר- כך לא עזר, למד לחיות עם הכאב.(מ-10-0 מפריע 9) 2. כאבים באמה שמאל. כואב בתנועות מסוימות במיוחד בהרמת דברים כבדים.מלפני שנה וחצי כנראה ממאמץ יתר. קיבל קורטיזון , עזר לתקופה וחזר.בצילום לא מצאו כלום. כואב גם במנוחה.
(מ-10-0 מפריע 6-7)

היסטוריה רפואית מערבית

2004 ניתוח בלב- סתימת עורקים בלב. מאז הניתוח מקבל כדורים ללחץ דם ודילול הדם.

כולסטרול גבוהה- מטופל תרופתית.

פיזיותרפיה לצוואר- עזר מיד אחרי התאונה, לאחר מכן, לא שיפר את המצב.

לכאבים באמה- קורטיזון עזר בהתחלה, עכשיו כואב ללא שיפור לא של זריקות ולא של פיזיותרפיה

הרגלים

עישון- עישן 15 שנה, 18 שנה לא מעשן.

תה- 5-6 כוסות ביום.

ספורט- צועד 5 פעמים בשבוע מרחק גדול מאד. לפעמים רוכב על אופניים למרחקים.

סקירת מערכות

כולסטרול גבוהה- מיוצב עם כדורים.

עיכול:

תאבון- בריא

תזונה- לא אוכל בשר ודגים. שתייה- רק חמה.

אוכל דברים מסויה, ירקות מבושלים, סלטים, פשטודות, אורז, פיתה בערב, גבינה, בורקס.
יציאות- כל יום לפעמים פעמיים ביום. יוצא בקלות, מוצק בגלל הכדורים.

שלד ותנועה:

- כאבים בצוואר ואמה, ראה בעיה מרכזית.

ראש:

- שיווי משקל- 3 שנים קשה ללכת בקו ישר, מורגש בעיקר בחושך. ניסו לטפל ללא הצלחה, התרגל, מנסה לא להיות בחושך בחושך.
משקפיים- מגיל 25 למרחק וקריאה.

אופי ומצב רוח:

- פחד גבהים- 3 שנים, בא יחד עם בעיית שיווי משקל.
- ביצוע- דוחה כל דבר שצריך לעשות כמה שאפשר. אולי מעצלנות (יש לי מגרה של משימות לפנסיה.)
- הדחקה- שומר את הכל בפנים עד שזה מתפרץ בזמן ומקום הכי לא מתאימים. קשה לי להתמודד עם הרגשות שלי.
- מתח- מרגיש כל הזמן במתח, לא רגוע. לפעמים דאגות, לילדים למשל, לפעמים סתם.
- שינה- לא נרדם מיד. לפעמים קורא כדי לא לחשוב. הרבה פעמים קשה להירדם, מחשבות, דאגות. בחורף קם יותר רענן, בקיץ פחות. הולך לישון בסביבות - 23:30 קם ב- 6:00.

העדפות:

אוהב חום, גם בשתייה גם במקלחת, אוהב את הקיץ.

אוהב את הבוקר

צבע- אין העדפה

טעם- מלוח וחריף.

הסתכלות:

בחור שקט, נראה קצת ביישן, לא רגוע. מדבר בשקט.

לשון- לשון חיוורת, קצת סימני שיניים, קצת רועדת. חריץ לאורך במרכז עד הקצה.
חריצים קטנים בצדדים- ST- SP. למטה- שני פסים בולטים בצבע סגול בהיר.

ניתוח המקרה:

8 העקרונות- חיצוני , עודף, חום , יאנג

חומרים- צ'י, דם

איברים- LIV

סינדרומים- סטגנציה של צ'י הכבד

סטגנציה מקומית של צ'י ודם.

אסטרטגיה טיפולית- הנעה ופיזור – סטגנציה צ'י הכבד , הנעה ופיזור- צ'י ודם, הרגעה

מעקב טיפולים

~ המטופל חושש מהטיפול, חושש לשכב על המזרון, חושש להיחשף, שיחשפו דברים פנימיים...

מבקש לטפל רק בבעיה המרכזית.

טיפול מס' 1

דיווח המטופל: כואב באזור הצוואר האחורי בעיקר בזמן תנועה, מרגיש שכל אזור השכמות תפוס מאד, כאבים באמה.

בדיקות: בדיקת טווח תנועה של הצוואר, ימינה ושמאלה, בהטיה לכיוון הכתף. בדיקת האמה.

בבדיקה נמצא שהמטופל כמעט לא יכול לסובב או להטות את ראשו, מיד יש כאב חזק.

השכמות מאד, מאד תפוסות, נוקשות.

אמה- הכאב מתחיל עם הרמת היד מהמרכז למעלה. כשיש משקל על היד (הרמת דברים)

כאב חזק יותר. אחרי מאמץ, כואב גם במנוחה. הכאב בחלק האנטריורי של האמה קרוב למפרק המרפק.

טיפול: כל הטיפול היה על כסא, לפי בקשת המטופל.

טיפול בצוואר, שכמות גב עליון-טווינה+ קיו+ תיאלנדי, SI-3 תוך כדי הזזת הראש ע"י המטופל מצד לצד, כמה שהוא יכול.

טיפול בזרועות,, התמקדות באמה- טיפול בטווינה בעיקר, לחיצות על נקודות רגישות.

רטציות של הידיים, טיפול בכף היד. PC-6

~ אמרתי למטופל שיתכן שיכאב לו מחר, כיוון שהוא לא רגיל לטיפולים, והיה לו טיפול מאד ארוך.

טיפול מס' 2

דיווח המטופל: אחרי הטיפול כאב לו וגם בבוקר למחרת, אחר כך הרגיש שחרור והרגשה טובה. בזמן הטיפול היה קצת קשה לשבת כל- כך הרבה זמן.

טיפול: הצעתי גם טיפול על המזרון, המטופל לא רצה.

הטיפול היה מאד דומה לטיפול הראשון. הפעם הוספתי נקודות- GB-20,21

טיפול מס' 3

דיווח המטופל: הרגיש טוב אחרי הטיפול, מרגיש שזה עושה משהו לשכמות בעיקר.

טיפול: כמו טיפול מס' 2

טיפול מס' 4

דיווח המטופל: מרגיש טוב, מבקש היום גם טיפול בשכיבה.

טיפול: טיפול ישיבה- טווינה+ קיו+תיאלנדי- שילוב השיטות, GB-20,21+ עיסוי עם שמן וגוואשה.

פוסטרירי- מצונגה + עבודה על הסקפולה, טווינה באזור השכמות.

אנטרירי- LIV-3+ LIV , GB-34 , PC-6+ PC , טיפול צוואר קיו כולל עבודה על זרועות, התייחסות מיוחדת לאמה וכף יד. ראש, פנים, סיום- KID-1.

טיפול מס' 5

דיווח המטופל: מרגיש טוב. הטיפול שבוע שעבר מאד הרגיע, פחות כאבים בצוואר.

טיפול: ישיבה- כמו שבוע שעבר עם תוספת של- BL-10 .

פוסטרירי- קצר, בעיקר על השכמות, וגב עליון+מתיחות....

טיפול צד , קיו מצונגה משולב, התמקדות בצוואר, כתפיים, ידיים, רוטציות....

אנטרירי- LIV-3 + LIV , GB-34 , SI-3 + SI , צוואר- קצר, פנים, סיום- עין שלישית.

טיפול מס' 6

דיווח המטופל: מרגיש נהדר. הרגיש השבוע הרבה יותר רגוע באופן כללי. מרגיש הקלה

ושחרור בצוואר, יכול לסובב קצת יותר. טיפול עם שמן מאד טוב לו.

בדיקות: בדקתי טווח תנועה של הצוואר. בדקתי כאבים באמה.

את הצוואר המטופל יכול להזיז לכיוון הכתף בלי כאבים. עם קצת כאב יכול להפנות מבט אחורה.

(לא ידעתי שאפשר להסתכל הצידה, איזה יופי) (מפריע- 6-7)

שכמות, הרבה פחות נוקשות ותפוסות, הבדל גדול מההתחלה.
אמה, כנראה פחות כאבים המטופל אמר שכמעט שכח ממנה. (מפריע- 3), הצליח להרים ידיים

קצת יותר מהמרכז, בלי כאב. יותר גבוהה עדיין כואב.

טיפול: פוסטרירי – טווינה+ מצונגה

אנטרירי- טיפול בטן, CV-6 , צוואר טיפול ארוך, טיפול בזרועות, אמות, כפות ידיים, טווינה, SI-3 + SI , TW-5 + TW , HT-7, LIV-3 +LIV, מתיחות רגליים, רוטציות. ישיבה על המזרון- טווינה, קיו, תיאלנדי, רוטציות של הזרועות.

טיפול מס' 7

דיווח המטופל: מרגיש נהדר. ישן נהדר בלילה. האמה כמעט לא כאבה השבוע.

מרגיש שחרור רציני בצוואר ושכמות.

טיפול: כמו שבוע שעבר.

המלצות: הצעתי למטופל לעשות קצת תרגילים לצוואר בבית, כמה דקות כל יום, הנעה של הצוואר

ימינה ושמאלה, והטיה לכיוון הכתף בלי להרים את הכתף.

טיפול מס' 8

דיווח המטופל: מרגיש טוב. קצת לחוץ בגלל בעיה של הבת שלו. עשה תרגילים לצוואר כל יום. זה ממש טוב.

טיפול: ישיבה על כסא- טווינה, קיו, GB-20,21, BL-10 + שמן וגוואשה.

פוסטרירי- קיו, עיסוי עם שמן לזרועות, ידיים.

אנטרירי- טיפול בטן, חזה, צוואר, פנים, HT-7 + HT , SP , LIV , רוטציות רגליים, כפות רגליים

. KID-1

טיפול מס' 9

דיווח המטופל: מרגיש נהדר!

טיפול: ישיבה- טווינה, קיו, + שמן וגוואשה.
פוסטרירי- מצונגה, קצת טווינה- שכמות.
צד- קיו, התמקדות בצוואר, שכמות, זרועות, גב עליון....
אנטרירי- HT-7 + HT, SP, LIV, צוואר, ראש פנים.

טיפול מס' 10

דיווח המטופל: מרגיש משוחרר, גם הצוואר והשכמות, גם בהרגשה הכללית. עושה תרגילים כל יום.

בדיקות: טווח תנועה של צוואר, כאבים באמה.

מצליח לסובב כמעט בלי כאבים את הצוואר, מצליח להסתכל קצת מעבר לכתף.

האמה כבר לא מפריעה כמעט, רק אם מרים יד מהר ובכוח, כואב קצת.

בדיקה: שאלתי את המטופל האם הוא מרגיש בשיפור מאז תחילת הטיפולים. הוא אמר שהשיפור עצום, לא האמין שטיפול במגע יכול לעשות ניסים. (בצוואר מפריע עכשיו - בערך 5 לא כל הזמן רק בישיבה ארוכה או מאמץ גדול. אמה- לא מפריע)

טיפול: פוסטרירי- טווינה+ מצונגה

אנטרירי- רוטציות רגליים, LIV, בטן, HT, צוואר, פנים.

ישיבה על המזרון- טיפול בצוואר, שכמות, רוטציות של הזרועות- טווינה, תיאלנדי, קיו.

סיכום ביניים של הטיפולים

המטופל בן 55 אלמן. בחור שקט, נראה קצת ביישן, לא רגוע, מדבר בשקט. הגיע עם כאבים ומגבלת תנועה בצוואר, שנגרמו מתאונה לפני 15 שנה. בבדיקה רפואית אובחנה אצלו- פריצת דיסק. מפריע לו מאד בתפקוד. (מ-0-10 מפריע- 9)
בנוסף יש לו כאבים באמה שמאל, מלפני שנה וחצי. בצילום לא נמצא כלום. (מפריע-6-7).

המטופל ביקש בהתחלה טיפולים רק בישיבה, חשש משכיבה על מזרון.

אבחנת- סטגנציה של צ'י הכבד וסטגנציה מקומית של צ'י ודם.

הטיפול בו בחרתי להשתמש במקרה הזה- הנעה ופיזור- סטגנציה של צ'י הכבד

הנעה ופיזור – צ'י ודם. והרגעה.

נקודות בהן השתמשתי- להנעת צ'י הכבד והרגעת היאנג- PC-6, LI-4+LIV-3

הרגעת היאנג- GB_20,21

הרגעה- HT-7 , PC-6

הזנה מקומית- GB-20,21 , SI-3 , BL-10

במשך הטיפולים שילבתי בין השיטות השונות – מצונגה, קיו שיאצו, מסאז' תיאלנדי וקצת עיסוי עם שמן. התייחסתי הרבה להנעה של האברים השונים- רוטציות, מתיחות וכו'. התחלתי בטיפולי ישיבה על כסא מספר טיפולים כפי שביקש המטופל.. טיפול מקומי- שכמות, צוואר .

בשלב הראשון ניסיתי להרגיע את המטופל, שירגיש נוח ויתן בי אמון. הטיפול עזר קצת לשחרר את המקום, ואת הרגשת המטופל, בהמשך הוא ביקש גם טיפול בשכיבה.

עכשיו הורגש שיפור משמעותי, גם בהרגעה של המטופל וגם בכאבים וטווח התנועה של הצוואר.

הטיפול באמה עזר מאד הכאבים כמעט עברו. בטיפול האחרון המטופל אמר שבאמה לא כואב (יחסית להתחלה שהפריע 6-7 עכשיו זה-0) צוואר לא כואב כל הזמן, כואב רק בזמן ישיבה ארוכה או מאמץ אחר וגם אז כואב פחות (בהתחלה אמר שזה מפריע- 9 עכשיו אמר שמפריע- 5). מבקש המשך טיפולים.

מטפלת: ורד

מטופלת מס' 3

בת 49, נשואה +4, משקל/גובה 1.30/71, מקצוע- עובדת במכבסה

תלונה עיקרית :

צוואר שכמות תפוסים וכואבים, בעיה בטווח תנועת הצוואר בין 10-15 שנה. בבדיקות רופא לא נמצאו ממצאים, הוא המליץ על פיזיותרפיה אך זה לא הטיב את המצב, בשכיבה במנוחה יש הטבה, תנועה מחמירה את הכאב (בין 10-1 מציק 8) אך במצבי לחץ זה מחמיר את הכאב.

היסטוריה רפואית:

בעבר היו כאבים באמה, היא ביצעה דיקור סיני ועברו לה הכאבים.
עברה 4 ניתוחים קיסריים + בשנת 1985 עברה ניתוח להוצאת שחלה וציסטה.
TVT לפני 3 שנים ביצעה ניתוח להרמת שלפוחית השתן
רגישויות ואלרגיות: פול, סולפה ואופטלגין.

סקירת מערכות:

הרגלים:

עישון: 30 שנה קופסא ביום.

קפה: 6-7 כוסות ביום.

מלח: מעט

סוכר: אוהבת אך משתדלת להמעיט.

בוטנים: הרבה

עיכול:

תאבון בריא

גזים: יש לאחר אוכל מסויים שאוכלת

טחורים: היו בעבר כעט אין

יציאות: פעם עד פעמיים ביום, יוצא בקלות, לא משתמשת בהרבה נייר.

תפריט:

בוקר: סלט, גבינה ופריכיות אורז

ארוחת עשר: פרי

צהריים: בשר, פחממה וסלטים

אחה"צ: קפה ועוגיות

ערב: סלט, גבינה ופריכיות

לאחר מכן: פיצוחים, ופירות

במשך היום שותה מים וקפה לסרוגין.

נשימה ועור:

אלרגיה: בעונה של פריחת הזית אך לא ממש מפריע לה

פסוריאזיס: תחלופה מוגברת בכל המפרקים, בגוף ובקרקפת, כשיש משברים רגשיים זה מתגבר וגם בעונות מעבר – אומרת שזה תורשתי.

ציפורניים רכות ושבירות – רק בזמן שלוקחת את הכדורים נגד פסוריאזיס.

שלד ותנועה:

גב תחתון: כאבים בגב התחתון "כשאני עייפה הוא כואב אך אחרי מנוחה זה עובר"

בעיות בצוואר: ראה תלונה עיקרית.

בעיות בטווח תנועה של הידיים.

ראש:

ורטיגו: היא אומרת שהיא מורחת משחה שעושה לה ורטיגו

משקפיים: רחוק/קרוב

נסיגת חניכיים: תורשתי

מגרנות: היו בעבר אך כעט אין

הפרשה ומין:

בריחת שתן: הייתה בעבר ועברה ניתוח להרמת כיס השתן

צבע שתן שקוף

גניקולוגיה:

גיל מחזור ראשון: 12

משך מחזור/ווסת: 7/12

לפני הווסת: רגזנית, נעלבת, רצון לאכול יותר, כאבים בשד שבוע לפני המחזור.

עברה 4 ניתוחים קיסריים

בשנת 1983 עברה ניתוח להוצאת שחלה וציסטה

בדיקה גניקולוגית אחרונה: לפני 3-4 חודשים.

אופי ומצב רוח:

זיכרון: בעיית זיכרון כבר הרבה זמן לטווח רחוק.

העדפות:

עונת חורף, צהריים, טעם מלוח, צבע אדום, צהוב, כתום.

הסתכלות:

אישה נמוכה, לא מלאה, קצת לחוצה, מעשנת בשרשרת.]

לשון:

קצת רחבה, חיפוי דק לבן, במרכז יותר צהבהב, קצת סימני שיניים, אדומה בקצה עם בליטות קטנות.

ניתוח מקרה:

8 העקרונות: פנימי, חוסר, חום, סטגנציה של צ'י הכבד

JING חומרים: צ'י,

איברים:

KID, LIV, SP

סינדרומים:

סטגנציה של צ'י הכבד

חסר בכליות, עקב הריונות - JING

(HOLDING) חסר צ'י בטחול

אסטרטגיה טיפולית:

טיפול מקומי צואר + שכמות

הנעה ופיזור סטגנציה של צ'י הכבד

חיזוק - KID, JING

חיזוק צ'י SP עבודה על נקודות:

LIV-3,6,8, ST-36, SP-6, CV-6, GB-20,21, KID-1,3,6

מעקב טיפולים:

טיפול מס' 1

דיווח המטופלת: השכמות, העורף והכתפיים תפוסים מאוד וכואבים

בדיקות: טווח תנועת הצוואר – קושי בהפניית הראש לצדדים וכאב

בעיקר לצד ימין, בהטיית הראש לכיוון הכתף כאב מאוד.

אבחנת בטן – כניסה עמוקה ב - Liv , קשה להיכנס ב- ST,GB

הטיפול: בישיבה - גוואשה וטווינה - עיסוי כתפיים, שכמות.

בשכיבה – אנטריורי – טיפול בטן מצונגה רגליים מצונגה על מרידיאן הכבד

נקודות: LIV-8,3

טיפול מס' 2

דיווח המטופלת: הטיפול הקודם היה מאוד משחרר.

הטיפול: בשכיבה – אנטריורי - טיפול צוואר קיו שיאצו, ידיים רוטציות

HT ,ST,ST. מצונגה על מרידיאן

פוסטריורי – רוקינג, פלמינג וטווינה על גב עליון ושכמות.

נקודות: HT-5, ST-36, SP- 6

טיפול מס' 3

הטיפול: בשכיבה – פוסטריורי – קיו + טווינה באזור הגב עליון

והשכמות.

KID. אנטריורי – רגליים – רוטציות ומצונגה על מרידיאן

תאילנדי – רגליים בטן וידיים.

נקודות: KID-6

טיפול מס' 4

הטיפול: בישיבה – טווינה לצוואר והשכמות.

. KID,LIV בשכיבה – אנטריורי – רגליים – רוטציות, עבודה על

נקודות: LIV-3, GB-21, סיום-1 LIV

טיפול מס' 5

הטיפול: בשכיבה – צד – קיו ראש, צוואר, גב ג'יאג'י שלישי עליון ואמצעי.

HT, SI אנטריורי – רוטציות רגליים ועבודה על KID ,SP,

נקודות: SI-3, HT-7, SP-6

המלצות: להוריד בכמות הקפה, ולהוריד בעישון כמה שאפשר (מזיק מאוד לפסוריאזיס).

טיפול מס' 6

דיווח המטופלת: מאוד נעים וטוב, לא מוותרת ומבקשת אפילו לעבוד יותר חזק.

בדיקות: טווח תנועת הצוואר – מורגש שיפור בהפניית הראש לצדדים, פחות כאבים ויותר קלות בתנועה. גם בהטיית הראש מורגש שיפור.

הטיפול: בשכיבה – פוסטריורי – מצונגה + טווינה על השכמות והגב כולו.

אנטריורי – רגליים תאילנדי, צוואר קיו, פנים וסיום וסיום בעין בשלישית.

נקודות: LIV-3

טיפול מס' 7

דיווח המטופלת: התחילו גלי חום זה מפריע לה לישון. מנסה להפחית בכמות הקפה.

הטיפול: בשכיבה – פוסטריורי – רוקינג + קיו

אנטריורי – טיפול ראש, צוואר.

ידיים – רוטציות ועבודה על LIV, S P רגליים

נקודות: TW-5, SP-6, LIV- 2

טיפול מס' 8

דיווח המטופלת: שכמות ועורף תפוסים וכואבים ומקרינים לכתף ימין.

הטיפול: ישיבה – גוואשה עם שמן לצוואר והשכמות.

טווינה בנוסף גם על הכתפיים והידיים.

פוסטריורי – המשך טווינה לגב, עם התייחסות לרגליים.

נקודות: GB-20,21 וסיום KID-1

טיפול מס' 9

דיווח המטופלת: עייפה מאוד ביקשה טיפול רק בשכיבה.

הטיפול: שכיבה – אנטריורי – רגליים – רוטציות ועבודה על מרידיאן LIV

ידיים – רוטציות ועבודה על מרידיאן HT, PC

עבודה על צוואר, ראש ופנים סיום בעין השלישית.

נקודות: LIV-2, PC-6, HT- 7

טיפול מס' 10

דיווח המטופלת: מרוצה מאוד מהטיפול, מרגישה יותר רגועה, הצוואר והשכמות יותר רגועים ומשחררים. ביקשה הרחקת הטיפולים (פעם בחודש) בגלל בעיה פיננסית.

בדיקות: טווח תנועת הצוואר: חל שיפור ניכר בהפניית והטיית הראש,

הטיפול: שכיבה – פוסטריורי – טווינה בשילוב עם קיו

אנטריורי – ידיים - רוטציות וטיפול במרידיאן HT,PC

רגליים – רוטציות ועבודה על מרידיאן ST,LIV

נקודות: 3 - LIV, HT-7, PC-6

סיכום ביניים של הטיפולים

המטופלת נשואה עם 4 ילדים עובדת במכבסה עבודה פיזית קשה.

עברה גירושים קשים וכואבים.

המטופלת הגיעה עם כאבים בצוואר ובגב עליון, לא נראתה רגועה.

בבדיקות שעשיתי גיליתי שהשכמות מאוד תפוסות ובבדיקות טווח תנועת הצוואר

היה קושי בהפניית הראש לצדדים בעיקר לצד ימין, וכאב בהטיית הראש לכיוון הכתף.

לפי האבחנה שלי הבעיה העיקרית הייתה סטגנציה מקומית, בעיה בג'ינג וגיל מעבר.

בטיפול התמקדתי בטיפול מקומי צוואר ושכמות, הנעה ופיזור סטגנציה של צ'י

חיזוק צ'י הטחול, הכבד, חיזוק הכליות – JING.

המרידיאנים שבחרתי לעבוד איתם הם: LIV-2,3 – לפתיחת סטגנציות והשקטת האש.

KID – לבעיית JING, HT, PC – להרגעה ונקודות דיסטליות לכאב.

בהתחלה המטופלת הייתה די לחוצה, אך במהלך הטיפולים הרגשתי בשינוי שחל בה.

היה שיפור ניכר גם בטווח תנועה וכאבים בצוואר, והמטופלת נראתה יותר רגועה מטיפול

לטיפול.

גם השכמות השתחררו לה במהלך הטיפולים.

לדעתי רצוי המשך טיפולים, כרגע נמשיך פעם בחודש לפי בקשת המטופלת.(בעיה

כספית)

מטופלת מס' 4

מטפלת: ורד

בת 11.5, תלמידה ומתעמלת בנבחרת התעמלות אומנותית, גובה/משקל: 1.57/35

תלונה עיקרית

1. כאבי צוואר ושכמות לאחר כל מנוחה אחרי האימונים, מציקים מאוד (7 מ-1 עד 10).

2. התכווצויות שרירים תמידיים כל פעם באזור אחר, לאחר מנוחה זה עובר.

היסטוריה רפואית (מערבית)

נולדה עם כתפיים שפופות והרופאים המליצו לאמא לרשום אותה לחוג התעמלות אומנותית (מגיל 6), מאז יש שיפור ניכר במצב הכתפיים, אך עדיין יש נטייה של הכתפיים כלפי פנים.

הרגלים

מלח – מעט

סוכר – מעט

ספורט – התעמלות אומנותית כל יום 3 שעות

סקירת מערכות

עיכול:

* שלשול – לפני כל תחרות או בחינה יש שלשולים מרוב לחץ.

* יציאות – פעם עד פעמיים ביום, לא משתמשת עם הרבה נייר.

* תזונה – אוכלת שלוש ארוחות ביום, משתדלת לאכול ארוחות לא מטוגנות.

בוקר – טוסט, שתיה מים ולפעמים שוקו.

ארוחת צהריים – מרק ושניצל או עוף סלט ירקות וחובה סלט כרוב טרי.

ארוחת ערב – מעדן.

נשימה ועור:

הזעות – מזיעה המון וספונטני בידיים וברגליים.

שלד ותנועה:

כאבי שרירים – באופן תמידי אחרי שינה וגם לאחר יום אחד שלא מתעמלת היא הולכת לנוח וקמה עם כאבי שרירים.

גב אמצעי – "מספיק שאני יושבת על מדרגה ואין שם משענת אז מתחיל לכאוב לי באמצע הגב" ישנה על הצד.

ראש:

יובש – יובש תמידי בשפתיים.

* יש לה גשר בשיניים.

הפרשה ומין:

שתן – צבע שתן כהה (טוענת שלא שותה מספיק).

אופי ומצב רוח:

ביקורתיות – ביקורתית כלפי עצמה וכלפי התזונה שלה.

הדחקה – מדחיקה דברים לא נעימים שקוראים לה (גם מהתחרויות).

* נעלבת די מהר – רגישה.

העדפות:

מעדיפה קור, אין עדיפות לעונה, אוהבת את אחר הצהריים, צבע כחול וטעם מתוק.

הסתכלות:

גבוהה, רזה, מלאת חיים, כתפיים מעט שפופות.

לשון:

אדומה, מעט עם סימני שיניים ודי רחבה, מעט נקודות אדומות בכל הלשון וחיפוי

שקוף.

ניתוח המקרה:

ניתוח לפי 8 העקרונות: חיצוני, עודף, חום וסטגנציה.

חומרים: צ'י ודם

איברים: ריאות, כליות, טחול וכבד.

סינדרומים: סטגנציה של צ'י ודם מקומית, חסר צ'י בטחול.

אסטרטגיה טיפולית:

הנעה וחיזוק צ'י, פיזור, טיפול מקומי ונקודות.

נקודות:

לפתיחת הסטגנציות והזנה מקומית:

LIV-3, GB-20,21, SI-3, TW-5, LI-10, BL-10

לחיזוק:

ST-36, SP-6, CV-6

הרגעה:

HT-7, PC-6

מעקב טיפולים:

טיפול מס' 1:

דיווח המטופלת: כאבים בשכמות והצוואר.

בדיקות: גוף מכווץ נורא ומתוח, ידיים לא מתקפלות ישירות כמו קרש.

צוואר, כתפיים, זרועות וידיים.

טיפול: בישיבה-טווינה

בשכיבה –פוסטריורי- המשך טווינה שכמות וגב עליון, התמקדות על מקומות מתוחים וכואבים.

סיום בהורדת אנרגייה כלפי מטה.

GB-20,21

המלצות: הצעתי והדגמתי לה לקחת כדור טניס להניח בין השכמות לקיר ולגלגל אותו.

טיפול מס' 2:

דיווח המטופלת: נהנתה מאוד מהטיפול הקודם ויצאה משוחררת.

היום היה לה אימון קשה ורוצה שיחרור והרגעה.

בדיקות: גוף מעט מתוח ושכמות תפוסות. טיפול: בשכיבה – מנח פוסטריורי

קיו + טווינה לשכמות ולגב.

LU+PC טיפול: מנח אנטריורי – רוטציות ידיים, עבודה על מרידיאן

SP+LIV רוטציות רגליים

נקודות: PC-6, SP-6, LIV-3

טיפול מס' 3:

דיווח המטופלת: שרירי בטן תפוסים וצוואר כואב.

בדיקות: בטן קשה, כואב לה כאשר היא מסובבת את הראש לצדדים.

טיפול: התחלת טיפול בישיבה טווינה + גוואשה עם שמן באזור הצוואר והשכמות

, מנח אנטרירי- רוטציות לידיים, עבודה על מרידיאן TW

סיום עבודה על הבטן תאילנדי.

נקודות: GB-20, TW-5, CV-6

טיפול מס' 4:

דיווח המטופלת: כאב בכתפיים באזור LU- 1,2 וקצת בצוואר.

טיפול: בשכיבה, מנח פוסטרירי – טווינה עם התמקדות בשכמות.

מנח אנטרירי – טיפול חזה

טיפול צוואר – קיו שיאצו

טיפול פנים מפנק וסיום בעין השלישית.

נקודות: LU-5, GB-21

המלצות: הראיתי לה איך להרפות את הגוף בעזרת דמיון מודרך.

טיפול מס' 5:

דיווח המטופלת: אמרה שלאחר הטיפול הקודם לא כאב לה כלום עד לאחר האימון, היום

היא מרגישה כאבים בשכמות, בצוואר ומקרין לידיים באזור

לכל אורך מרידיאן ה - LU

טיפול: בישיבה – גוואשה עם שמן על הצוואר ובין השכמות.

בשכיבה – פוסטרירי- טווינה באזור השכמות.

אנטרירי- ידיים, רוטציות ועבודה על מרידיאן LU

רגליים, רוטציות + תאילנדי.

נקודות: LU-4, LI-4

טיפול מס' 6:

דיווח המטופלת: מבקשת פינוק שיחרור לקראת בחינה.

טיפול: שכיבה – פוסטרירי – רוקינג משולב עם קיו שיאצו לגב

אנטרירי- טיפול ראש וצוואר

ידיים – רוטציות ועבודה על מרידיאן PC

רגליים – רוטציות ועבודה על כפות הרגליים

נקודות: LIV-3 וסיום בנקודה PC-6

טיפול מס' 7:

דיווח המטופלת: אומרת שהתחילה לעבוד על השכמות עם כדור טניס וזה די משפר את הכאב לאחר אימון. מרגישה שיפור והכאב פוחת מפעם לפעם.

טיפול: מנח צד – קיו שיאצו – ראש, צוואר, סקפולה, ג'יאג'י עליון ואמצעי

ידיים ורגליים מרידיאנים KID, TW

מנח פוסטרירי – ידיים – רוטציה ועבודה על מרידיאן LU

נקודות: SI-3, TW-5, BL-10

טיפול מס' 8:

דיווח המטופלת: עדיין יש מידי פעם כאבים לאחר אימון, אבל אומרת שאחרי

כל טיפול נעלמים הכאבים והיא נושמת לרווחה.

בדיקה: ניראת יותר משוחררת בכל הגוף, הוא כבר לא מכווץ כמו שהיה.

טיפול: ישיבה – עיסוי עם שמן בצוואר + טווינה.

שכיבה – פוסטרירי – קיו שיאצו לגב כולל סקפולה.

אנטרירי – ידיים – רוטציות ועבודה על מרידיאנים HT, LU

רגליים – תאילנדי, כפות הרגליים.

נקודות: KID-1 וסיום בנקודה BL-10

טיפול מס' 9:

דיווח המטופלת: הטיפול הקודם היה פשוט נפלא, משתדלת לעשות לעצמה הרפיה לאחר

כל

אימון, והיא מציינת שזה די עוזר.

טיפול: מנח פוסטרירי – התחלה ברוקינג כל הגוף, קיו שיאצו לגב.

מנח צד – קיו שיאצו - צוואר, כתפיים, סקפולה, ידיים ורגליים.

מנח אנטרירי – סיום טיפול ראש ופנים.

נקודות: GB-21, KID-6

המלצה: לעשות עמידת כתפיים תוך כדי נשימה לחזה ולבטן.

טיפול מס' 10:

דיווח המטופלת: יצא לה לעשות את תרגיל הנשימה פעם אחת בבית לפני השינה אמרה שנרדמה מהר ולמחרת היא קמה מאוד רעננה עם כתפיים משוחררות.

טיפול: מנח אנטריורי – טיפול ראש, צוואר וחזה.

ידיים - רוטציות עבודה על מרידיאני PC, TW

טיפול בטן טוינה

רגליים – רוטציות ועבודה על מרידיאן

סיום עבודה על כפות הרגליים.

נקודות: TW-5, PC-6

המלצות: דיברתי איתה ועם אמא שלה לגבי ביקור אצל אורטופד לעשות בדיקה

או צילום צוואר וגב.

סיכום ביניים של הטיפולים

מטופלת בת 11 הגיעה עם כאבים בצוואר ובשכמות, שלפעמים גם הקרין למרידיאן LU (לאורך הזרוע והאמה)..היא תלמידה טובה ואין לה בעיות בבית הספר. כאשר ברקע היא מתעמלת אינטנסיבי בהתעמלות אומנותית בנבחרת.

בבדיקות שעשיתי גיליתי שכל הגוף שלה מכווץ ותפוס, היה לה נורא קשה להשתחרר בזמן הטיפולים, אך מטיפול לטיפול הרגשתי שהגוף לאט, לאט נרפה.

התשאול הוביל אותי להבחנה של סטגנציה מקומית ובעיה בעיה מולדת.

הטיפול שביצעתי לפי האבחנה שלי כללו הרבה עבודה על אזור הצוואר, השכמות וגב עליון, עם רוטציות והנעה, הזרמת הדם והצ'י במקום הבעייתי ונקודות שחרור אזוריות ומרוחקות.

התמקדתי בעיקר במרידיאן LU בידיים נקודות LU-10,5 הנקודות באזור החזה כאבו לה בהתחלה.

עבדתי גם על מרידיאני SI, TW לשחרור הכאבים ונקודות דיסטליות.

הטיפולים הקלו עליה מאימון לאימון ואף חל שיפור בכאבי הצוואר והגב, לימדתי אותה גם לעשות הרפיה עצמית בעזרת דמיון מודרך.
היא לא מעוניינת לוותר על התעמלות אומנותית.
והיא עדיין ממשיכה להגיע לשחרור ותחזוקה שבועית.

מטפלת: אלינור

מטופלת מס' 5

בת 33 נשואה + 2. משקל / גובה - 46 קג' / 153 ס"מ, מנתחת מערכות מידע.
מראה כללי: בחורה אנרגטית ונמרצת, צוחקת הרבה צחוק רם ללא סיבה.

תלונה עיקרית

כאבים באזור הכתפיים, שכמות, גב עליון ועורף. עורף תפוס, לעיתים הכאב מקרין לראש לחלק האוקסיפיטלי. אופי הכאב – חודרני ועמוק לעיתים נקודתי ולעיתים מפושט. סובלת מהכאב במשך שנים ארוכות. הכאב נמשך כשלושה ימים כל שבועיים. הכאב מוטב לאחר פעילות גופנית ומוחמר לאחר יום עבודה במצבי לחץ, מטלות וכו'.
מרגישה שהיא "נושאת את העולם על כתפה".

הרגלים

קפה/תה - 3 כוסות קפה ו- 3 כוסות תה ביום.
עישון - אינה מעשנת.

מלח- ממליחה את האוכל, אוהבת מלוח.

מתוק- שותה ללא סוכר אך אוהבת דברים מתוקים במידה

סקירת מערכות

עיכול:

תאבון: אוהבת לאכול, תאבון בריא. אוכל בכמויות קטנות.

אפטות: בעיקר במצבי לחץ, בצדדי הפה. כפעמיים בשנה.

תזונה: אוכלת הרבה ירקות טריים מוצרי חלב ואוכל לא מבושל.

יציאות: לאחר שאוכלת מוצרי חלב רצה לשירותים – קורה כפעמיים בשבוע. יציאות רכות

נשימה ועור:

קוצר נשימה – סבלה מאסטמה מגיל 18 שהחלה בצבא במהלך מלחמת המפרץ (חרדות, חדרים אטומים).

בשנים האחרונות עושה פעילות גופנית מסודרת ולא סבלה מהתקף.
אלרגיות – אלרגיה מכיתה ג' למזונות מסויימים: קוקוס, בננות, עלי מנטה. האלרגיה מופיעה בעיקר באביב. מתבטאת בנפיחות בעיניים, בשפתים, בפנים.
אלרגיה לאבק, טחב, שיחים: מתבטאת בפריחה בעור.
אלרגיה לחתולים: מתבטאת בפריחה וקוצר נשימה.
אינה משתמשת במשאפים ביומיום.

שלד ותנועה:

כאבי עורף שכמות וגב עליון – ראה תלונה עיקרית.

ראש:

כאבי ראש – כאבים אוקסיפיטליים. כאבים שנמשכים כיומיים ומתלווים לכאבי העורף מהם סובלת. כאב הראש מוחמר במצבי לחץ ובזמן שלא אוכלת מספיק. הכאב מוטב עם משככי כאבים או לאחר פעילות גופנית.
ראייה- משקפיים מס' 3.

גניקולוגיה:

גיל מחזור ראשון: 12.

סדירות המחזור - מחזור סדיר מאוד כל 28 יום.

משך הווסת 4-5 ימי ווסת.

כאבים - אין כאבים לפני הווסת. ביום הראשון של הווסת כאבים עזים בבטן התחתונה. הכאב מוקרן לאזור הרגליים. הכאב מתבטא בכיווצים חזקים של הבטן, כיווץ של כל הגוף, כאבי שרירים. להקלה לוקחת משככי כאבים. ביום השני ואילך הכאבים מוטבים.

כמות ואיכות הדם - ביום הראשון הדימום מועט מימי ובהיר והכאבים חזקים מאוד. ביום השני הכאב מוטב, הדימום עדיים מימי ובהיר. בימים 3-5 הרבה דם כהה עם גושים קטנים. גם ביום הביוץ יש כאבי בטן דומים.

עברה 2 לידות בניתוח קיסרי בעקבות סיבוכים במהלך הלידה.

אופי ומצב רוח:

ביקורתית, מתלבטת הרבה מה יותר טוב לעשות אך לאחר החלטה אין לה בעיה של ביצוע. כל הזמן בתנועה – "פילפילית". בד"כ אין בעיות של שינה והרדמות.

העדפות:

חם לה במהלך היום (לא בלילה). אוהבת חורף.

צבע- אדום ולבן.

טעם- מתוק

הסתכלות:

צחוק מוגבר לא מוסבר, חייכנית, נמרצת, כהת עור, סמוקה מעט.

לשון – חריץ במרכז הלשון, נקודות אדומות על כל הלשון. חיפוי לבן דק.

דופק – חזק, מהיר יחסית, אמצעי.

ניתוח מקרה

8 העקרונות: פנימי, עודף, חום, YANG.

חומרים: Bld, Qi.

איברים: LIV, לגבי SP אין מספיק סימפטומים לחולשה של SP אך בעקבות התזונה שלה (אוכל טרי לא מבושל ומוצרי חלב) היא מחלישה אותו.

סינדרומים: Liv Qi stg.

Liv Bld stg.

Liv yang rising

אסטרטגיה טיפולית

הנעת צ'י ודם

סילוק חום

הזנת יין הכבד והכליות

שילוב טווינה באזור גב עליון וצוואר

עבודת בטן

נקודות

Liv -3 פתיחת סטגנציות

שילוב של Liv 3 + LI 4 להרגעת יאנג הכבד

Liv 2 הורדת יאנג

Kid 1 מנקה חום ומרגיעה את הנפש

GB20 מיטיבה עם הראש מסלקת חום, הרגעת היאנג

GB21 מווסתת צ'י, הרגעת היאנג

UB18 מזרימה צ'י הכבד, מווסתת ומזרימה דם הכבד, מקררת אש

SI 2,3,6 סילוק חום, הרגעת הגידים

SP6 הנעה חיזוק ניקוי וקרור דם, תמיכה בכבד, וויסות רחם ווסת, הרגעת נפש

GB34 מיטיבה עם הגידים מחליקה Liv Qi, לחום ב-Liv.

UB10 מווסתת צ'י, מרגיעה ומיטיבה עם צוואר וראש

המלצות

תזונה – להפחית את כמות הקפה/תה לשתי כוסות סך הכל ביום. מעבר למזון מבושל של מזונות נייטרלים/קרירים, להפחית במוצרי החלב להמשיך בפעילות גופנית הכוללת הליכה, יוגה 3 פעמים בשבוע.

מעקב טיפולים

טיפול מס' 1

דיווח המטופל: עומס בגב עליון, היה לה יום ארוך וקשה עם הילדים.

בדיקות: לשון – חריץ במרכז הלשון, נקודות אדומות על כל הלשון. חיפוי לבן דק.

דופק – חזק, מהיר יחסית, אמצעי.

טיפול: פוסטרירי – טווינה גב, התמקדות בגב עליון, עבודה על שכמות. נק': GB21,

UB 10 18 19. שיאצו רגליים.

צד: רוטציות פתיחה ומתיחות ידיים, עבודה על ג'יאג'. נקודות בידיים: L14, SI3. המשך

בשיאצו צד עד הרגליים. סיום ב-KID 1.

טיפול מס' 2

דיווח המטופל: אחרי הטיפול הקודם הרגישה "ריחוף" בנסיעה הביתה המשיכה ישר

במקום לפנות משום "שהייתה מרחפת".

טיפול: פוסטרירי – טווינה גב, התמקדות בגב עליון, עבודה על שכמות. נק': GB21,

UB 10 18 19 . שיאצו רגליים.

אנטרירורי: רוטציות פתיחה ומתיחות ידיים. מרידיאנים: TW, SI . נק': TW5 , SI3 .

רגליים: GB , LIV . נק': LIV2,3 .

סיום ב- KID1 .

טיפול מס' 3

דיווח המטופל: כבר חשה בהקלה בעומס. הצוואר יותר משוחרר.

בדיקות: אבחנת בטן – עודף ב- LIV ו- HT .

טיפול: טיפול בטן שיאצו. כניסה ל- CV4,6 . המשך ברגליים, רוטציות ומרידיאנים LIV ,

GB . נק': LIV2,3 .

טיפול צוואר שיאצו מלא עם בדיקת טווח תנועה, רוטציות וכו'.

מנח ישיבה: תאילנדי צוואר עבודה על זרועות עם כניסה לנק': LI4 , SI3 .

סיום בעיסוי שמן בצוואר.

טיפול מס' 4

דיווח המטופל: עורף תפוס, גב עליון כואב. עבר עליה יום קשה בעבודה.

בדיקות: בישיבה בדיקת טווח תנועה של הצוואר לצדדים ולכיוון הכתפיים. יש רגישות

יותר בצד ימין.

טיפול: מנח ישיבה: טווינה צוואר, עיסוי עם שמן.

פוסטרירורי: טווינה גב. התמקדות בגב עליון, עבודה על שכמות. נק': GB21 ,

UB 10 18 19 . המשך טיפול בטווינה גם באזור גב תחתון וסקרום עד הרגליים.

כניסה ל- KID1

טיפול מס' 5

דיווח המטופל: חשה כאב לאחר הטיפול, שהלך ונעלם לאחר יום. מרגישה קצת יותר

משוחררת.

טיפול: אנטרירורי: טיפול צוואר שיאצו, טיפול פנים. טיפול בטן שיאצו. כניסה ל- CV4,6 .

ידיים: רוטציות ומתיחות. מרידיאנים TW , SI . נק': TW5 , SI3 ,

LI4 . רגליים: GB , LIV . נקודות: SP6 , LIV 2,3 .

טיפול מס' 6

דיווח המטופל: מרגישה טוב.נהנתה מטיפול הצוואר והפנים בשבוע שעבר.
טיפול: אנטרירוי: טיפול צוואר. נק': GB20. טיפול פנים וראש . טיפול חזה.
מנח צד: רוטציות ידיים, עבודה על שכמה. ג'יאג'. פלמינג רגליים. שילוב נק': LIV3+LI4.
סיום ב- KID1.

טיפול 7

בדיקות: אבחנת בטן – עודף ב- HT, LIV, GB.
טיפול: בטן טווינה.
ידיים: HT, SI. נק': SI6, LI4, HT7 .
רגליים: GB, LIV. נק': GB34, LIV3.
פוסטרירוי – טווינה גב עליון. נק': GB21. UB 10 18 19.

טיפול 8

דיווח המטופל: יש שיפור כללי בהרגשה וברמת הכאבים. היום ספציפית מרגישה קצת יותר תפוסה. יש כאב ממוקד יותר בצד ימין בגב העליון. מישוש מראה כי אזור זה קשה למגע.

טיפול: פוסטרירוי: טכניקת "הוצאת הכאב" על ידי בחירה נקודה כואבת באזור הגב העליון, בחירה נקודה רגישה נוספת סמוכה ולחיצה על שתיהן במקביל תוך כדי הדרכת המטופלת בדמיון מודרך להרגשת מעבר הכאב לנקודה השנייה עד לאובדן תחושת כאב בנקודה הראשונה. וכך בחירת נקודה רגישה נוספת רחוקה יותר, לחיצה על שתי הנקודות (השנייה והשלישית) בו זמנית, דמיון בהעברת הכאב וכך הלאה עד ל"הזרמת הכאב" דרך היד עד לקצה האצבע ומשם החוצה.

לאחר מכן שיאצו גב, עבודה על שכמה ונקודות GB21, UB10.
אנטרירוי: טיפול צוואר, GB20. ידיים: SI, TW. נק': SI6, LI4.
רגליים: LIV, SP. נק': LIV3.

טיפול 9

דיווח המטופל: חשה מעט עייפה, מרגישה שהיא לפני מחלת התקררות.
טיפול: אנטרירוי: טיפול חזה. ידיים: LU, LI. נק': LU7,5, LI4..
רגליים: LIV, SP. נק': SP6+ST36.

פוסטרירוי: קיו שיאצו גב. נק': UB10,12,17.

רגליים קצת רוטציות ופלמינג.

טיפול 10

דיווח המטופל: לאחר הטיפול בשבוע שעבר, הרגישה יותר טוב. ההתקררות הופיעה בצורה קלה יחסית למשך שלושה ימים, ללא חום.

בדיקות: טווח תנועה של הצוואר, נראה כי הוא משוחרר וגם הכאבים בגב העליון אינם.

טיפול: ישיבה: טווינה וקיו + עיסוי שמן.

פוסטרירוי: טיפול מצונגה ארוך על גב עליון. מעט רוקינג.

אנטרירוי: טיפול פנים וראש. טיפול חזה. ידיים: SI, TW, TW5.

רגליים: GB, LIV, נק': GB34, LIV3.

סיכום ביניים של הטיפולים

הגיעה מטופלת שנראית נמרצת ומעט סמוקה, צוחקת צחוק בלתי מוסבר עם תלונה עיקרית של כאבים בגב עליון (חגורת הכתפיים) וצוואר תפוס לעיתים.

עפ"י האבחנה שכללה בעיקר סטג' צי ודם ב- LIV ועליית יאנג הכבד נקטתי בעיקרון טיפולי של הנעת צ'י ודם, פתיחת הסטגנציה, הורדת היאנג, וקרור ע"י נקודות מסלקות חום.

כיוון העבודה ברוב הטיפולים היה כלפי מטה. שילבתי טיפול מקומי באזור הכואב במנח פוסטרירוי בעיקר בטווינה להזרמת צ'י ודם במקום.

כל הטיפולים כללו רוטציות רבות בכל המפרקים, רוטציות ומתיחות של המרידיאנים עליהם עבדתי.

המטופלת דיווחה על שיפור מיידי בתום הטיפולים הראשונים, תחושת "ריחוף" ושחרור משמעותי באזור שהיה תפוס.

בטיפול ביניים התמקדתי במרדיאנים SI, TW אשר זורמים באזור הגב העליון והעורף, והזרמת הצ'י דיסטלית להקלה על הכאבים. השתמשתי גם בטכניקת "הוצאת הכאב" כאשר המטופלת דיווחה על כאב נקודתי יותר.

הנקודות בהן התמקדתי ביד הן: SI 2, SI 3, SI 6, TW 5 כל הנקודות האלו מרגיעות את הגידים, מסלקות חום ומשחררות כאבים בצוואר.

הטיפולים באזור הרגליים במנח אנטריורי כללו התמקדות במרדיאנים SP, GB, LIV. החל מהטיפול השלישי הוספתי למודל הטיפולי טיפולי חזה ובטן. במנח ישיבה שילבתי טיפולי קיו ועיסוי תאילנדי וכן עיסוי בשמן. המטופלת דיווחה על הקלה משמעותית בכאבים, הרגשה יותר משוחררת ורגועה גם מבחינה נפשית.

מטופל מס' 6

מטפלת: אלינור

גבר בן 33, נשוי + 1. גובה 1.78 / משקל 77 ק"ג. עיסוק – מורה.

תלונה עיקרית

כאבים בעורף וגב עליון עם הקרנה לעיתים לכאבי ראש. משך- סובל מהכאבים ב-7 שנים אחרונות. תדירות – הכאב תמידי. יש תקופות שהוא מוקל מעט אך תמיד כואב. מחמיר – מצבי לחץ נפשיים, עומס ומתחים בעבודה ובלמודים, ישיבה ממושכת מול המחשב, הרמת משקלים כבדים (הרמת הילד). מטיב – מנוחה, משככי כאבים. אופי הכאב – הכאב מורגש יותר בצד השמאלי של הגוף, כאב אזורי וחזק. לעיתים קם משינה עם עורף תפוס וכאבים חזקים. לעיתים קשה לו למצוא תנוחה שבה הוא יכול להירדם (לא סובל מבעיות שינה).

הרגלים

מעשן בממוצע 8 סיגריות ביום. שותה 2 קפה שחור ו-2 כוסות מים עם נענע ללא תיון. לא מרבה בשתייה של מים. אלוהול – 1 ליטר לשבוע. אוהב מלוח ומתובל וחרף. בשנה האחרונה יש עלייה בצריכת מתוק- מאפים עוגיות. "קשה לפתוח את הבוקר ללא עוגיות ליד הקפה".

סקירת מערכות

עיכול:

תאבון בריא. סובל מגזים. לעיתים יש ריח לא נעים מהפה. סובל מדימומים חיצוניים בפי הטבעת בעת יציאות. אבחנה מערבית – התנפחות וריד חיצוני במקום ופציעה בעת יציאות. סובל מהדימומים בכמה שנים האחרונות. הדימום קורה אחת לשבועיים. מחמיר – אחרי ארוחות מתובלות וחרפות. יציאות – לרוב רכות.

סובל מאפטות כ- 5 פעמים בשנה. הפצעים פעילים במשך שבוע- שבועיים. " עובר לאט" אין טיפול להקלה.

נשימה ועור:

אלרגיות – סובל מאלרגיות כ- 10-15 שנים המתבטאות בקוצר נשימה ופריחה בעור. בבדיקות מערביות לא מצאו למה הוא אלרגי. האלרגיות חריפות יותר בעונות מעבר אך מידי יום בבוקר סובל מנזלת אלרגית. לוקח משאף להקלה כל בוקר.

עור- סובל מסבוריאה – פריחה אדומה עם קילוף (ללא ראש לבן או מוגלה) במצח, בקרקפת, לעיתים באזור האף. סובל מזה כ- 7 שנים. מתגבר בחורף ובתקופות של לחץ. אין תרופה שמקלה – עובר מעצמו.

בשנה האחרונה יש קצת הטבה מבחינת הסבוריאה- מופיע למשך זמן קצר יותר ובתדירות נמוכה יותר מבעבר.

בשנה האחרונה סובל הרבה ממחלות בכלי הנשימה העליונים (נדבק הרבה מהבן החולה). התקרריות מלוות בליחה, נזלת דלקתית. תדירות – כ- 5 פעמים בשנה למשך שבוע. בחודש האחרון לקה בשתי התקרריות אחת אחרי השנייה כך שהיה חולה במשך שלושה שבועות כמעט רצוף.

שלד ותנועה:

בעיות צוואר ועורף – תלונה עיקרית. בשנה האחרונה לא עושה שום פעילות גופנית. חש חוסר גמישות של הגוף. בעבר היו מספר שברים בקרסוליים בשתי הרגליים – אין מגבלה בתנועה.

גב תחתון – לפני 4 שנים במהלך שיעור יוגה, חש בכאב חד באזור הגב התחתון בצד שמאל, בעקבות תנועה לא נכונה. מאז המקום מאוד רגיש וחש בכאב עמום. בדק מערבית (צילום, אורטופד) לא מצאו מה מקור הכאב. מחמיר – ריצה, או מתיחה של המקום, ישיבה במנח לא נכון. מטיב – מנוחה.

ראש :

כאבי ראש פרונטליים - פעמיים בחודש. (בשנתיים אחרונות), באיזור המצח מעל הגבות. כאבים עמומים אך חזקים. לעיתים יש כאבים אוקסיפיטליים המוקרנים מאיזור העורף.

אופי ומצב רוח:

ביקורתי כלפי עצמו וכלפי הסובבים אותו. חש רגשות תסכול רוב הזמן – חוסר מימוש עצמי.

קושי ביכולת לבצע החלטות חשובות בחיים. סובל ממתח נפשי.
העדפות – אין העדפה מסויימת לחום או קור.

ניתוח המקרה:

8 העקרונות- פנימי, עודף, חום, YANG.

חומרים- Bld, Qi.

נוזלי גוף- ליחה

איברים- LU, SP, LIV

סינדרומים- Liv Qi stg.

LU Qi Xu.

SP Qi Xu

BL stg באזור השמאלי בגב התחתון כתוצאה מטראומה

אסטרטגיה טיפולית- הנעת צ'י ודם באזור הגב העליון והעורף ע"י טווינה

הנעת Liv Qi – טיפול מניע, הרבה רוטציות

סילוק חום ולחות

חיזוק LU Qi

חיזוק Sp Qi

נקודות

Liv -3 פתיחת סטגנציות

LI 4 שיכוך כאבים וחיזוק הריאות

GB20 מיטיבה עם הראש מסלקת חום, הרגעת היאנג

GB21 מווסתת צ'י, הרגעת היאנג

UB18 מזרימה צ'י הכבד, מווסתת ומזרימה דם הכבד,

GB30 לכאבי גב תחתון

SI 2,3,6 סילוק חום, הרגעת הגידים

TW5 הרגעת גידים וסילוק חום

SP6 חיזוק SP Qi .

UB10 מווסתת צ'י , מרגיעה ומיטיבה עם צוואר וראש
LU 5,7,9 – חיזוק צ'י הריאות, וויסות צ'י מתמרד, חיזוק תפקיד מוריד ומפזר
UB12 - מחזקת Lu ו Wei.
UB20 – מחזקת Sp Qi , מפזרת לחות
ST40 לסילוק ליחה

המלצות

תזונה – לאכול תזונה פחות מלוחה, מתובלת וחריפה. מזונות נייטרלים/קרירים .
לבצע פעילות גופנית הכוללת הליכה , יוגה 3 פעמים בשבוע.
שילוב דיקור סיני.

מעקב טיפולים

טיפול מס' 1

דיווח המטופל: כאבים בגב עליון ובעורף.
בדיקות: לשון – צבע רגיל עם חיפוי שקוף בחלק הפנימי ביותר (לא נצפה חיפוי צהוב).
סימני שיניים וחרוץ אמצעי .
דופק – שמאל – HT – איטי חזק שטחי, LIV , KID YIN כמעט לא מורגש.
ימין – LU – איטי בינוני אמצעי, SP , KID YANG כמעט לא מורגש.
אבחנת בטן - עודף ב-ST , GB , LIV , HT.
חסר ב-LU , LI

טיפול: מנח פוסטריורי – טווינה גב עליון, גב תחתון התחלה בצד ימין ומעבר לצד הכואב.
פלמינג רגליים
נק' – UB 12 , 18 , 20, GB21.
מנח אנטריורי – טיפול צוואר בשיאצו, מרידיאנים בידיים: LU , LI . נק' – LU5 , LI4.
מרידיאנים ברגליים: רוטציות ומתיחות SP , LIV . נק': SP6 , LIV3.

טיפול מס' 2

דיווח המטופל: עדיין כואב בגב עליון ובצוואר
טיפול: מנח צד – טיפול צד שיאצו חלק עליון הכולל כל רוטציות הכתף, עבודה על שכמה, ג'יאג'י.

נק': LI 4 .

מנח פוסטרירי – טווינה גב עליון. נק': GB21 , GB20 , כניסה לנק' UB18,19,20 .
טווינה גב תחתון, GB30 והזרמת צ'י ודם בצד הכואב . המשך בשיאצו ברגליים כולל
רוטציות ומתיחות רגליים.

טיפול מס' 3

דיווח המטופל: התחיל להרגיש הקלה מסוימת לאחר הטיפול הקודם.
בדיקות: טווח תנועה של הצוואר בישיבה, הטיית הצוואר לכיוון הכתף ולצדדים. הכאב
מורגש יותר בצד השמאלי.

טיפול: מנח ישיבה – טווינה צוואר, התחלה בצד ימין ומעבר לצד שמאל. נק' מקומית:
GB21 . נק' דיסטליות: UB10 , GB20 , SI3 , LI11 , LI10 , TW5 .
תאילנדי צוואר בישיבה, עבודה על הראש וזרועות.
סיום בעיסוי עם שמן.

טיפול מס' 4

דיווח המטופל: מקורר ביומיים האחרונים, נזלת בהירה, שיעול עם מעט ליחה.
טיפול: מנח אנטרירי – רוטציות ידיים ועבודה על LU , LI . נקודות LU5,7 LU4 .
טיפול חזה, נק': LU1 .
רגליים: רוטציות ומתיחות ועבודה על מרידיאנים SP , ST . נקודות: SP6 , ST40 .
מנח צד: טיפול צד שיאצו עם דגש על ג'יאג'י גב עליון, עבודה על גב עליון, שכמה.
עבודה על גב תחתון להנעה במקום בו קיימת הסטגנציה, GB30 .

טיפול מס' 5

דיווח המטופל: האזור בגב התחתון בצד שמאל כאב מייד לאחר הטיפול, לאחר כיומיים
חלה הטבה. נמצא לפני מבחן קבלה לד"ר ולכן נמצא במתח נפשי שגורם לכאב ותפיסות
בצוואר.

התחלת הטיפול בישיבה: טווינה צוואר, זרועות. נקודות GB21 , SI3,6 , LI11 .
תאילנדי צוואר בישיבה.

פוסטרירי : טווינה גב, שכמות, מלמעלה עד לרגליים.
אנטרירי: עבודה על PC HT להרגעה. נקודות: HT 7 , PC6 .

רגליים: LIV SP . נקודות: SP 6, LIV 3 . סיום ב- KID1.

טיפול מס' 6

דיווח המטופל: מרגיש טוב באופן כללי.

בדיקות: אבחנה בטן – חסר SP, עודף ב- GB/LIV.

טיפול: אנטרירי, טיפול שיאצו בטן.

נקודות הצלבה עם SP 3 למילוי המרידיאן (מקיו שיאצו).

רגליים: SP, LIV. נק': SP 6, ST 36, LIV3.

טיפול צוואר – שיאצו.

פוסטרירי – טיפול גב מלא שיאצו. נק': UB 10, 12, 18, 20.

טיפול מס' 7

דיווח המטופל: במהלך היום מרגיש את הכאב בעורף ובגב העליון בעוצמה חלשה יותר.

יש קושי לפני השינה למצוא תנוחה טובה ומשחררת.

טיפול: מנח פוסטרירי – טווינה גב עד הסקרום. עבודה על שכמה וכתפיים. המשך

בשיאצו גב תחתון להרגעות ו"קרקוע". UB10 18 20, GB21.

מנח אנטרירי – טיפול צוואר מלא שיאצו, רוקינג עדין. טיפול פנים וראש.

ידיים: SI, LU. נק': LU 5, 9, SI 3 6.

כפות ידיים והתמקדות בנק': LI 4.

רגליים:

LIV, GB. נק': LIV3, GB34.

טיפול מס' 8

דיווח המטופל: מרגיש טוב. יותר משחרר. התחיל לעשות ספורט פעמיים בשבוע – יוגה

והליכה.

טיפול: מנח צד: רוטציות ומתיחות, עבודה על שכמה, גב, וג'יאג'י חלק עליון. המשך

בשיאצו על סקרום ורגליים, נק': GB30.

אנטרירי: טיפול חזה. ידיים: SI, LU.

רגליים: רוטציות ומתיחות. מרידיאנים: SP, LIV.

נקודות על גבי המרידיאנים כמו בטיפול הקודם.

סיום הטיפול בישיבה – תאילנדי צוואר.

טיפול מס' 9

דיווח המטופל: עדיין מרגיש את הכאבים בגב התחתון בצד שמאל. הגב העליון והצוואר יותר משוחררים.

טיפול: פוסטרירי: שיאצו גב עליון וטווינה באיזור הסקרום והגב התחתון. נק': UB 10 GB 30 18 20, נמיקושי POINT.

אנטרירי: טיפול צוואר ארוך. נק': GB 20 21.

ידיים: TW SI. נק': TW5, SI3.

טיפול בטן קצר.

רגליים: LIV, SP. נק': LIV3, ST36 + SP6.

טיפול מס' 10

דיווח המטופל: הקלה משמעותית בכל איזור הגב העליון והצוואר. ממשיך עם היוגה וההליכה פעמיים בשבוע.

טיפול: אנטרירי: טיפול צוואר, ראש ופנים.

מרידיאנים: LU, LI. נק': LI4.

LIV, SP. נק': LIV3, SP6.

פוסטרירי – טווינה גב מלא עד הרגליים. נק': UB10.

סיום – מנח ישיבה: עיסוי בשמן של הצוואר.

סיכום ביניים של הטיפולים

הגיע מטופל בן 33, מתוח מאוד, לחוץ מבחינה נפשית, לקראת הגשת מועמדות לדוקטורט בחו"ל. כאבים כרוניים בגב עליון וצוואר וכאב אקוטי שהחל בצד שמאל בגב התחתון במהלך שיעור יוגה, ונמשך מאז כשלוש שנים. בשלוש שנים האחרונות לא עושה ספורט. הכאבים בגב העליון וקישיון הצוואר מקשים בתפקוד היומיומי (מ-10-0 מפריע). (8).

בצילומי CT שנעשו לפני מספר שנים לא אובחנה כל בעיה מבחינה מערבית.

אבחנתי מצב של עודף וסטגנציה של צ'י ודם וברקע גם חוסר במרידיאנים SP ו-LU המתבטאים ב- פלישת פתוגניים עקב חולשה של הצ'י המגן, אלרגיה, בעיות עור בעונות מעבר.

מטרת הטיפול הייתה בשלב ראשון לגרום להקלה בכאבי הגב והצוואר לשיפור התפקוד היומימי ע"י הנעת צ"י ודם של הכבד, טיפול הכולל רוטציות רבות, טווינה ונק' מקומיות ודיסטליות להנעה, הקלה על גידים וסילוק חום. במהלך הטיפול נתתי תמיכה גם ל- SP QI ול- LU QI.

חל שיפור משמעותי באזור הצוואר והגב העליון. הסטגנציה בגב התחתון בצד שמאל עדיין כואבת מידי פעם. המלצתי למטופל לשלב גם דיקור סיני בשלב יותר מאוחר, ולהתמיד בהתעמלות שהחל בחודש האחרון.

סיכום של כל המטופלים

בבדיקה של 6 המטופלים בהם טיפלו במהלך עבודה זו, מצאנו מספר דברים משותפים לכל המטופלים.

ההתייחסות בסיכום הינה לבעיות בצוואר(עורף) וגב עליון. מובן שלכל מטופל ישנן בעיות נוספות שלחלקן התייחסנו גם בטיפולים. אבל ההתמקדות שלנו עכשיו היא לבעיה המרכזית שקשורה לצוואר וגב עליון.

מאפיינים משותפים:

לכל המטופלים בהם אנחנו טיפלו, היו בעיות של כאבים בצוואר וגב עליון. שכמות וצוואר תפוסים ובנוסף מגבלה בטווח תנועה של הצוואר.

לחלק מהמטופלים היו הקרנות לאברים נוספים- ראש, כתפיים, זרועות...

לכל המטופלים הכאבים נמשכים כבר מספר שנים.

ולכולם לחץ, מתח נפשי ועבודה מאומצת החמירו את הכאב. מנוחה היטיבה.

פרט למקרה אחד של תאונה (צליפת שוט) שבעקבותיה אבחנו פריצת דיסק, לכל המטופלים לא נמצאו ממצאים מיוחדים בבדיקות שנעשו ע"י רופא וע"י צילומים.

הכאבים נגרמו מיציבה לא נכונה, ישיבה ממושכת או עמידה במשך הרבה שעות, חוסר או עודף בפעילות גופנית כלומר – מאורח החיים!

פרט למקרה של התאונה, בו נפגעו החוליות, המטופלים סבלו בעיקר מבעיות בשרירים.

באבחנות התייחסנו גם לבעיות נוספות שהיו לכל מטופל. אבל בהתמקדות בבעיה המרכזית של כאבים בצוואר וגב עליון- אנחנו רואים שפרט למקרה אחד, מדובר בעודף וחום. בחלק מהמקרים ראינו עליית יאנג הכבד.

לגבי המרידיאנים- בכל המקרים יש מעורבות של LIV, סטגנציה של צ'י הכבד. וסטגנציה של צ'י ודם במקום הכאב. בנוסף מעורבים ה- BL, SI, GB כמרידיאנים שעוברים באזורים הכואבים.

ברוב המקרים מצאנו שצריך לחזק גם את ה-SP.

הטיפול:

בשלב ראשון התמקד הטיפול בטיפול מקומי כדי להקל על הכאב ולשפר את התפקוד היום-יומי. בהמשך ניסינו לטפל במקור הבעיה של הכואבים כדי לנסות להגיע לאיזון ושיפור בבעיות לאורך זמן.

הטיפולים שחזרו אצל כל המטופלים-

- פתיחת הסטגנציה של צ'י הכבד ע"י הנעה, רוטציות של כל המפרקים ומתיחות של המרידיאנים.
- הנעת צ'י ודם כדי לפתוח סטגנציות מקומיות. בעיקר בעזרת טווינה.
- שחרור השרירים והגברת זרימת הדם לאזורים הכואבים.
- סילוק חום במידת הצורך ע"י נקודות מתאימות.
- חיזוק ה-SP
- הרגעה של הנפש.

נקודות עיקריות בהן השתמשנו:

LIV-3 – להנעת צ'י הכבד והרגעת היאנג.

GB-20 – מיטיבה עם הראש, מסלקת חום, הרגעת היאנג.

GB-21 – מווסתת צ'י, הרגעת היאנג.

SP-6 – מפזרת ומסדירה צ'י הכבד, מורידה חום מהכבד, חיזוק צ'י הטחול.

KID-1 – מנקה חום, מרגיעה את הנפש.

GB-34 – מחזקת את הגידים, רצועות ושרירים. משחררת ומרפה את מרידיאני השרירים, מעוררת ומאזנת את הכבד.

SI-3 – מפזרת חום או חום ולחות, הרגעת גידים ושרירים, מרגיעה את הנפש.

TW-5 – הרגעת גידים וסילוק חום.

BL-10 – מווסתת צ', פותחת ומטהרת את מרידיאני הצוואר.

HT-7 – להרגעת הנפש.

במהלך הטיפולים שילבנו בין טיפול בישיבה (בעיקר טיפול מקומי, לפעמים עם שמן)

וטיפול בשכיבה, טיפול במרידיאנים השונים, רוטציות, נקודות וכו'.

ושילבנו בין טכניקות שונות של טיפול במגע- שיאצו, טווינה, מסאג' תיאלנדי עיסוי עם שמן.

תוצאות הטיפול:

אצל כל המטופלים שלנו ניכר שיפור משמעותי אחרי סידרת טיפולים במגע.

פחות כאבים, שיפור בטווח תנועה, פחות כאבים באברים נוספים שהכאב מהצוואר הקרין אליהם (ראש, כתפיים, זרועות)

בנוסף הורגש אצל כל המטופלים שיפור ניכר בהרגשה, הרגעה של הנפש. בעקבות זאת אפשרות לעשות דברים לשיפור מצבם, כמו תרגילים שונים, הרפיה, פעילות גופנית וכו'.

למרות שאצל כל המטופלים היה שיפור ניכר בתפקוד היום- יומי בעקבות סדרה של 10 טיפולים רצופים, לא הצלחנו לרפא לגמרי אף אחד מהמטופלים. לא הגענו למצב שהמטופלים כבר לא צריכים להמשיך בטיפולים.

~ יתכן ועוד מספר טיפולים ברצף יצליחו לפתור חלק מהבעיות.

~ אך אורח החיים של המטופלים שלא השתנה וכנראה גם לא ישתנה (פרט לתוספת של תרגילים, פעילות גופנית וכו'), גורם לכך שהכאבים חוזרים בתקופות וזמנים יותר לחוצים, בעבודה מאומצת, בעיות רגשיות שמשפיעות ועוד בעיות של שיגרת החיים שמשפיעות על המצב הגופני.

~ יתכן ואחרי תקופה נוספת של טיפולים, המצב ישתפר בהרבה ואפשר יהיה לרווח את הטיפולים לתחזוקה בלבד.

את הדברים הנ"ל נצטרך לבחון בהמשך ולבדוק לאורך זמן רב יותר.

בכל מקרה, ברור לנו מ- 6 המטופלים בהם טיפלנו, שטיפולי מגע מאד, מאד עוזרים לכאבי צוואר וגב עליון.

סיכום

בחרנו לעשות סמינר על כאבי צוואר וגב עליון, כיוון שנתקלנו באנשים רבים מאד שסובלים מכאבים באברים הנ"ל. (בכל מקום שכתוב "צוואר" הכוונה היא ל"עורף", אנחנו משתמשות במילה "צוואר" כיוון שבכל הכתובים כתוב "צוואר").

מטרת הסמינר הייתה לבחון את השפעת הטיפול במגע- (שיאצו, טווינה, מסאג' תיאלנדי, עיסוי) בבעיות של כאבי צוואר וגב עליון .

הסמינר סוקר ששה מטופלים הסובלים מבעיות שונות בצוואר וגב עליון, והטיפול בהם.

כיוון שבעבודה זו מוצגים רק ששה תאורי מקרה בלבד, אין אפשרות להסיק מסקנות חד משמעיות ממדגם זה.

למרות זאת בהחלט הגענו למספר מסקנות שסיפקו אותנו ולימדו אותנו רבות.

גילנו שבעיות בצוואר וגב עליון קימות אצל אנשים בכל הגילאים, גם אצל נשים, גם אצל גברים וגם אצל ילדים. וכן אצל אנשים במקצועות ותפקידים שונים (לדוגמא- המטופלים שלנו- מורה, ממנתחת מערכות מידע, כובסת, מתעמלת, עבודה במתפרה, מעצב גרפי) הבעיות נגרמות בעיקר מיציבה לא נכונה, הרגלי חיים לא מתאימים (ישיבה ממושכת, עמידה ממושכת וכו'), או מתאונות שונות.

הדבר החשוב שגילנו זה שטיפולי המגע- מאד, מאד עוזרים!

במהלך הטיפולים היה שיפור ניכר בתפקוד היום-יומי אצל כל המטופלים. גם פחות כאבים וגם שיפור בטווח תנועה. בנוסף על הטיפולים אותם אנחנו עשינו, נתנו למטופלים המלצות שונות לבצע בבית, כל מטופל המלצות המתאימות לו. לדוגמא: תרגילי גמישות שונים, שינוי תזונתי, תרגילי הרפיה, החלפת כסא וכו'. מטופלים שקיבלו את ההמלצות ונהגו לפיהן, הרגישו שזה עוזר להם ומשפר את המצב. לדעתנו יש חשיבות רבה בכך שהמטופל לוקח על עצמו אחריות לבריאותו. דבר נוסף שחזר אצל כל המטופלים, חשיבות ההרגעה. מעבר לטיפול בצוואר וגב עליון בעזרת העבודה על המרידיאנים המתאימים, הנקודות והמניפולציות, עצם הטיפול במגע, האווירה הנינוחה וההתייחסות שלנו המטפלות גם להרגעת הנפש במקביל לטיפול בגוף, עזר רבות להצלחת הטיפול ולשיפור במצב המטופלים.

מקורות

1. ד"ר עופר רז, אנטומיה טופוגרפית, מדריך למציאת נקודות הדיקור ותיפקודן, ישראל, 1995

2. ד"ר ערן תמיר, גוף האדם – אנטומיה פיזיולוגיה ופתלוגיה, מהדורה חמישית, ישראל, 2002 עמ' – 96-101, 150

3. ד"ר רוברט ברקוב- עורך ראשי, מרק- המדריך הרפואי השלם, הוצאת כנרת זמורה ביתן דביר בע"מ, הד ארצי בע"מ, ישראל, 2002, עמ' -329-330, 325-326

4. .. כאבי גב וצוואר: הטיפול במרפאת כאב/ פרופ' דוד ניב, ד"ר מיכאל גופלד-

<http://www.lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=7171>

(נבדק ב-19/04/2006, אתר גוגל)

5. ... כאבי צוואר- טיפול באמצעות טווינא/ נוריאל זייצ'יק-

http://www.ima-adama.co.il/healing_methods/twina/twina_nuriel5.htm

(נבדק ב- 25/03/2006 , אתר גוגל)

6. ...צ'אקרת הגרון- הצ'אקרה החמישית/ אורית אביר- נגר-

http://www.ima-adama.co.il/Energies/energies_orit_abir_nagar2.htm

(נבדק ב-29/04/2006, אתר גוגל)

7. צוואר- כאבי צוואר/ד"ר אוחנה ניסים-

<http://www.miok.co.il/Condition.asp?n=93&md=5&sm=7>

(נבדק ב-19/04/2006 , מאתר גוגל)

8. Academy of Orthopaedic Surgeon/ Neck Pain..8

<http://orthoinfo.aaos.org/category.cfm?topcategory=Neck>

(נבדק ב- 30/04/2006, מגוגל באנגלית)

-Academy of Orthopaedic Surgeon/ Whiplash.9

<http://orthoinfo.aaos.org/category.cfm?topcategory=Neck>

(נבדק ב- 30/04/2006, גוגל באנגלית)

The Treatment of Neck and Upper Back Pain With ,Hugh Macpherson.10
Acupuncture

1992 , January , Journal of Chinese Medicine Number 38

Neck Pain and Shoulder Stiffness: Acupuncture and Chinese Medicine- .11

Calvin Dale Smith, BA, MSc, DOM, Doctor of oriental Medicine (USA

<http://www.calvindale.com/treatments/neck-shoulder.html>

(נבדק ב- 09/04/2006, גוגל באנגלית)

.12 שיאצו צווארי / גיורא ליכט

<http://www.tmuot.org.il/article.asp?id=604>

(נבדק ב-18/03/2006, אתר תמורות)

נספחים

צ'אקרת הגרון – הצ'אקרה החמישית/ אורית אביר-נגר

(פורטל אמא אדמה)

צ'אקרת הגרון: צבע: כחול

אחריות פיזית:

מיתרי קול, בלוטות הלימפה בצוואר, בלוטת התריס, אוזניים, אף, פה, לסת, שיניים, שרירי צוואר ועורף (צוואר נוקשה, תפוס).

אחריות רגשית:

צ'אקרה זו מרכז הביטוי העצמי, אחראית על תקשורת עם הסביבה בע"פ ובכתב, התבטאות עצמית ועצמאית (פנימה והחוצה), כוחה של מילה, זרימת רעיונות, יצירתיות, כושר הבחנה, הבעת אמת עצמאית, כוח רצון, אומץ.

דרך הצוואר והגרון אנו נושמים אוויר, מכניסים מזון ושתייה, מבטאים את מחשבותינו.

הצוואר משמש כמתווך "גשר בין האבסולוטי לבין היחסי" (דבי שפירו)

בין הצ'אקרות העליונות – מחשבות, תבונות, אינטואיציה

לבין הצ'אקרות התחתונות – המוציאות לפועל, הלב המרגיש והבטן המעכלת.

חסימה:

שרירי צוואר תפוסים וכואבים (שיכולים להוות טריגר למיגרנות), דלקות גרון ואוזניים, הצטננות,

בעיות בראיה ושמיעה, דפרסיה, היסטריה, בדידות, הלם, רכלנות, ציניות, קושי בהתבטאות.

חוסר הקשבה לגוף ולצרכיו הטבעיים, חוסר איזון בין הרגש למחשבה.

קושי לבטא את הרצון האמיתי מתוך פחד לדחייה. בשל אותו קושי עלולים להפוך למרירים

ולסבול מהתפרצויות רגשיות.

חוסר איזון בצ'אקרת הגרון עלול להוביל לחוסר בטחון עצמי, לדימוי עצמי נמוך ולביקורתיות

עצמית מתמדת. הימנעות מלקיחת אחריות ורצון "לברוח" כאשר מטילים משימה/תפקיד מסוים.

צ'אקרה מאוזנת:

ביטוי חופשי בקול רם וברור, תקשורת, יכולת קבלת החלטות, מודעות, יושר פנימי ויושר כלפי

הזולת. הבעת רעיונות ומימושם, התמדה, אידיאלים, סבלנות, שקט נפשי.

כאשר צ'אקרת הגרון מאוזנת, האדם יהיה מסוגל לבטא את מחשבותיו, רצונותיו, דעותיו ואת הידע הפנימי שלו בצורה ברורה בכל תחום- בלימודים, בעבודה בחברה ובחיק המשפחה.

במצב מאוזן נחוש בטחון עצמי ולא נחשוש לחשוף חולשות בפני האחר.

צ'אקרת גרון פתוחה גורמת לחוש את שמחת הביטוי. האדם יהיה בעל בטחון ואמונה עמוקה, מאחר והיא מחברת אותנו עם האני העליון, אל הידע וההבנה שהדברים רחוקים מלהיות ברורים ויש יותר ממה שרואים ונוגעים "על-פני השטח", בחומר.

ד"ר נאדר בוטו, בספרו "רפואה והחוש השביעי" מזכיר את השפעת הילדות על האזור ומסביר כיצד מניעת הילדים מלהביע את עצמם בחופשיות גורמת לחסימה בבגרות. כיצד ההורים בנסותם להשתיק תינוק בוכה, ילדים רועשים שלא יפריעו לשכנים או מורים אשר בוחרים להעיר לתלמיד מול ילדי הכיתה חוסמים הילד מהצורך לביטוי עצמי. ד"ר בוטו אף מעלה את הדרך והסיבות המביאות אותנו לבחור במקצוע. אם הבחירה נעשית מתוך האמת הפנימית ותחושת ההגשמה או אז הפעילות המקצועית תלווה בהצלחה, אהבה ויצירתיות.

אך, אם הבחירה תבוא מתוך לחץ משפחתי וחברתי אזי הלימודים ילוו בקושי רב ומכשולים רבים. דרוש אומץ לשנות תחום לימוד או עיסוק בחיינו הבוגרים ואם לא יעמוד לנו אומץ זה נחיה חיים ללא סיפוק, יצירתיות ואהבה כשצ'אקרת הגרון חסומה.

צ'אקרת הגרון, המקום בו הרוחני פוגש את היום יום. המקום בו מקום העבודה וחוסר הסיפוק מתנגש עם הייעוד והאינטואיציה. הגשר בו נבנה הקשר בין הגבוה לנמוך, בין ההקשבה למילה, בין המחשבה למעשה. כמו שנאמר "סוף מעשה במחשבה תחילה" או "החיים והמוות ביד הלשון". כאשר אנו אומרים את אשר על ליבנו מתוך מחשבה ומודעות לכוחה של מילה נאמרת אז התחושה היא של הקלה ללא משקעים של טינה וכעס הנשארים עמוק בלב,

בריאות כגוש "תקוע" בגרון.

המילה "תודה" והכרת התודה נובעת מהרגש החם וההבנה שיש בה כדי לבטא הרבה יותר מאורכה.

הכעס, אם לא נשאר כבוש וכנוע בצ'אקרת מקלעת השמש מוצא את עצמו יוצא החוצה דרך הגרון

לעיתים בשקט אך לעיתים בקול צעקה חזקה.
הטעמים חמוץ-מתוק-מר נפגשים יחד עם הריחות הנעימים יותר או פחות.
סביר להניח כי רגישות לטעמים וריחות בעלת קשר ישיר לפן הנפשי רגשי בצ'אקרת הגרון.
(אגב, ישנה טענה כי מי שמתבל/ת במלח, קצת יותר מידי, מאוהב וזו דרכו/ה לביטוי).
הבחירה אם לאכול כל דבר או להיות צמחוני, טבעוני, קמח מלא או לבן. הקשר בין עצב לאכילת
מתוק ובהריון אכילת מלפפונים חמוצים.
הדברים מתחברים לקשר בין האמונה, הביטוי והעיכול
ולדרך בה אנו מבטאים את אורחות החיים שלנו.
הצחוק והבכי, הפכים הם אך תחושת ההקלה המתלווה לצחוק חזק או לבכי הגון היא מופלאה.