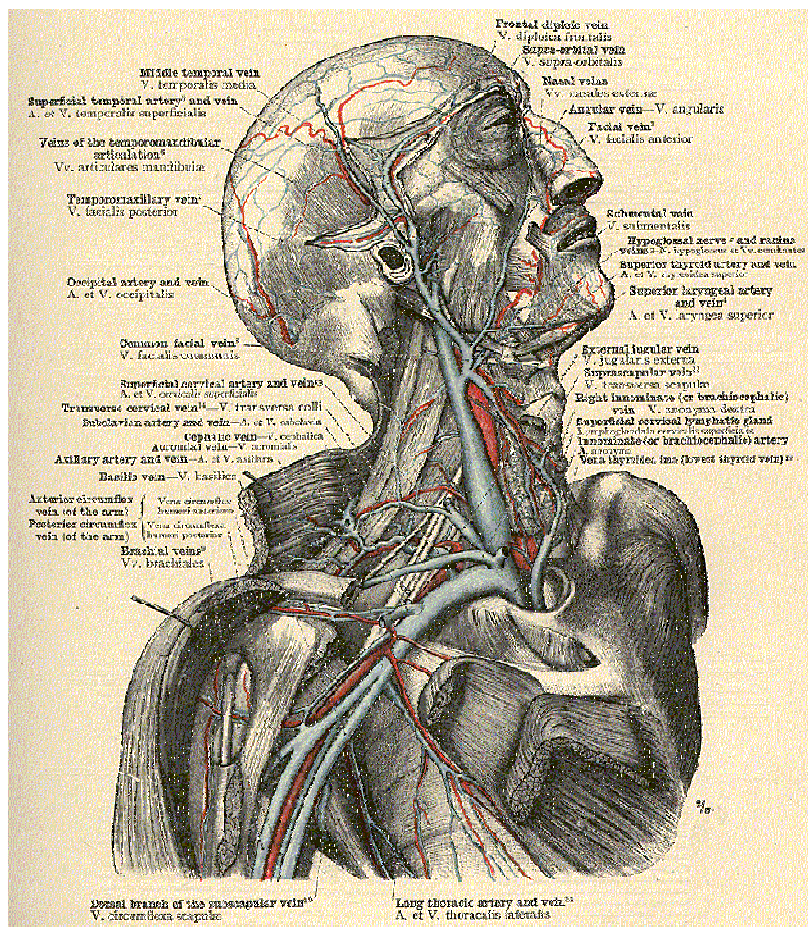


תמורות – המרכז לקידום רפואה משולבת עבודת גמר במסלול התלת-שנתי בשיאצו

בנושא:

כאבי צוואר וגב עליון



(19) http://www.curehandpain.com/images/neck/neck_veins_large.gif

מגיש: שחר חסין

טלפון: 0549-222170

מייל: hasin10@walla.co.il

תוכן העבודה

3.....	תקציר העבודה.....
4.....	פרק א': גב עליון וצוואר – סקירה ברפואה מערבית.....
5.....	גב עליון וצוואר.....
5.....	גב עליון ושכמות.....
5-6.....	שרירי זוקפי הגב.....
6.....	אבחון כאבי גב וצוואר.....
7.....	אטיולוגיה (מערבית).....
7.....	סימפטומים.....
7.....	עובדות על כאבי גב וצוואר.....
8-10.....	אבחנה מבלדת (מערבית).....
10-11.....	טיפול.....
11.....	המלצות כלליות לכאבי גב עליון וצוואר.....
12.....	פרק ב': גב עליון וצוואר – סקירה ברפואה סינית.....
12.....	אטיולוגיה.....
12-17.....	אבחנה מבלדת.....
18.....	פרק ג': סיכום העבודה המעשית.....
18.....	מודל הטיפול.....
18-21.....	תשאול מטופלת מס' 1.....
21-25.....	דיווח טיפולים.....
25-26.....	סיכום ביניים.....
26-29.....	תשאול מטופלת מס' 2.....
29-34.....	דיווח טיפולים.....
34.....	סיכום ביניים.....
34-37.....	תשאול מטופלת מס' 3.....
37-42.....	דיווח טיפולים.....
42.....	סיכום ביניים.....
42-43.....	סיכום של כל המטופלים.....
44.....	סיכום העבודה.....
45-46.....	ביבליוגרפיה.....
47-48.....	נספח – תרגילים.....

תקציר העבודה

כאבי גב וצוואר הם הנפוצים ביותר בקרב אנשים שיש להם כאבים כרוניים. כמחצית הפניות לרופא משפחה ולמעלה מ-90 אחוזים מהפניות לאורתופד הן בשל כאבי גב וצוואר ומחצית המטופלים במרפאות כאב סובלים מכאבי גב. 60-80 אחוזים מהאנשים יחוו כאב גב או צוואר לפחות פעם אחת בחייהם. מבחינה מערבית הסיבות לכאבי צוואר וגב עליון הם רבות ומגוונות, כגון: פריצת דיסק צווארי, היצרות תעלת השדרה, דלקת פרקים, הסתיידות חוליות, טראומה, חשיפה לרוח או קור, כאבים שמקורם לא ידוע ועוד.

הסיפטומים כוללים: נוקשות בצוואר, נימול בזרוע / יד, שינויים תחושתיים ביד, כאב בשכמות, כאבי כתף המוקרנים מהצוואר, כאב ראש עורפי / צווארי, מגבלה בתנועות המפרק ועוד.

הרפואה הסינית מאמינה שכאשר אנרגיה (צ'י) לא יכולה לנוע בחופשיות, הכאב מתחיל. מצב זה עלול להחמיר שגורמים חיצוניים כמו רוח, קור ולחות יכולים לחדור לעור ולהישאר בתוך הגוף. כאשר הם נשארים בתוך הגוף זה יכול לפגוע בזרימת הצ'י במרידיאנים. כתוצאה מכך, נגרמת סטגנציה (סטג') צ'י המובילה לכאב בצוואר וגב עליון.

החלק המעשי של העבודה מתאר סדרת טיפולים שערכתי לשלושה מטופלים כאשר לכל המטופלים היו כאבי צוואר, גב עליון ושכמות, כאבים כרוניים, מצב של לחץ רגשי, מתח ועומס בעבודה, כאב מוחמר במנוחה והקלה בתנועה.

לכל המטופלים היתה סטג' של צ'י הכבד ולשתיים חסר צ'י ודם, לאחד מהם היתה עלייה של יאנג הכבד. אצל כולם היה צורך לעבוד על הרגעה של הלב ולכולם היתה חולשה של הטחול.

העבודה על כל הטופלים היתה על פתיחה של סטג' צ'י הכבד, הנעה של צ'י ודם, חיזוק טחול וכליות. אצל כל המטופלים סדרת הטיפולים הביאה לשיפור ניכר בכאבי הצוואר וגב עליון (לעיתים הכאב חזר לאחר כמה ימים בצורה מופחתת) וחלקם נעלמו לחלוטין. בנוסף, כל המטופלים הרגישו הקלה מבחינה נפשית (ירידת מתח, לחץ).

לסיכום: נמצא כי הטיפול במגע ויישום המלצות לשינוי אורח חיים יכולים לתרום בצורה משמעותית להקלה ואף לפיתרון הבעיות. כמובן שאין אפשרות לקבל מסקנות חד משמעיות ממחקר של שלושה מטופלים אך תוצאות הטיפול הראו על שיפור ניכר בכאבים ובתרומה המשמעותית של הטיפול במגע. המרכיב החשוב ביותר והקשה ביותר ליישום הוא שינוי אורח חיים, כאשר מטופל מצליח להבין את חשיבות אורח החיים, סיכויי ההצלחה בשיפור איכות חייו עולה. הטיפול במגע יכול לתמוך ולתרום תרומה גבוהה להצלחת הטיפול.

פרק א': גב עליון וצוואר – סקירה ברפואה מערבית

מבוא

כאבי גב וצוואר הם הנפוצים ביותר בקרב האוכלוסיה הסובלת מכאב הכרוני. כמחצית הפניות לרופא משפחה ולמעלה מ-90 אחוזים מהפניות לאורתופד הן בשל כאבי גב וצוואר. 60-80 אחוזים מהאנשים יחוו כאב גב או צוואר לפחות פעם אחת בחייהם. שיעור הסובלים מכאב גב נמוך יותר בגיל מתקדם, אך אם התקפת הכאב מופיעה בזקנה, היא אורכת זמן רב יותר. באופן כללי נשים סובלות מהכאב יותר מגברים.

מלבד הסבל הגופני והנפשי, כאבי גב וצוואר מהווים נטל כלכלי גבוה על החברה והם אחד הגורמים השכיחים ביותר, לצד מחלות נגיפיות (שפעת), להיעדרות מהעבודה. נוסף על הנזק הכלכלי הישיר יש להביא בחשבון את הפגיעה באיכות החיים של הסובלים ושל בני משפחתם. לפי EBM (Evidence - Based medicine) אין לפי שעה הוכחה מהותית שתומכת בנייתו של גב וצוואר בשל כאב. ובכל זאת, מתי צריך לנתח? רוב המומחים ממליצים לנתח אם מופיעים סימני פגיעה עצבית מחמירה כגון חולשה ניכרת בגף, אי-שליטה במתן שתן או מגבלות תפקוד קשות.

הצוואר הוא החלק העליון של חוט השדרה ובנוי חוליות חוליות. האזור התחתון של הצוואר מעורב בתנועות של כיפוף ויישור, וחלקו העליון בתנועות סיבוביות. כאב צוואר יכול לנבוע מכאבי שרירים באיזור, מבעיות בחוט השדרה הצווארי, בגולגולת, במוח, בגרון ובבית הבליעה. כשמקור הכאב בחוט השדרה הצווארי, הכאבים עלולים להקרין גם לכיוון הראש, הכתפיים והידיים. צוואר האדם אמור להחזיק את הראש והגולגולת הכבדים, שרירי הצוואר חלשים אצל מרבית בני האדם. חולשת שרירים, תנועות לא נכונות, חוסר בפעילות גופנית ויציבה לא נכונה כולם מובילים לכאבי צוואר חוזרים ונשנים. כאב צוואר יכול להיות אקוטי, מצב המכונה בפי רבים "צוואר תפוס", כאב צוואר כרוני, שבו יש מגבלה בתנועות של הצוואר וכאבים בעוצמת כאב משתנה.⁽⁵⁾ בעבודה זו אבדוק את השפעת הטיפול בשיאצו ושיטות מגע נוספות על כאבי צוואר וגב עליון.

תוכן העבודה יכלול:

סקירה מערבית הכוללת: אנטומיה, סיבות לכאבים ודרכי טיפול.

סקירה סינית הכוללת: אטיולוגיה, אבחנות מבדלות, שיטות טיפול.

המלצות כלליות לכאבי גב עליון וצוואר.

עבודה מעשית: דיווח טיפולים מפורט על שלושה מטופלים.

סיכום עבודה מעשית על שלושת המטופלים.

תרגילים למניעה או שחרור.

גב עליון וצוואר

עמוד השדרה של גוף האדם מורכב מ-24 חוליות. הצוואר מורכב מ-7 החוליות העליונות שהן חוליות הצוואריות. הן מתחילות מבסיס הגולגולת ומסתיימות באזור החזה. החוליה הראשונה שעל בסיס הגולגולת (C1) נקראת האטלס (atlas). היא בעלת פתח גדול יותר משאר החוליות משום שדרכה מתחיל חוט השדרה ושם חוט השדרה הוא הרחב ביותר. מתחתיה יושבת חוליה שנייה (C2) שנקראת האקסיס (axis) והיא בעלת בליטה (dens) אשר חודרת ומתחברת לאטלס בתוך החוליה שמעליה (C1). בשני צידי כל חוליה עוברים עורקי החוליות ובאמצע כמובן, עובר חוט השדרה. חוט השדרה הוא למעשה חלק ממוחנן. הוא נמשך לאורך עמוד השדרה ומשני צידי כל חוליה הוא שולח ענפים אשר מעצבבים את חלקי גופנו. את החוליות של עמוד השדרה עודפים גידים אשר נועדו לשמור על מנח תקין של החוליות וכמובן גם שרירים שמניעים את העמוד וגם נועדו לשמור על יציבות ומנח תקין של עמוד השדרה. בין חוליה לחוליה ישנו דיסק אשר נועד למנוע חיכוך יתר של חוליה על גבי השנייה ובכדי למנוע זעזוע מוגבר של עמוד השדרה. הדיסק בנוי מהגרעין (nucleus) שסופג את רוב הזעזוע ומוקף מהמעטפת (annulus).⁽¹⁾

גב עליון ושכמות

כאבי גב עליון באזור השכמות נובע ממספר רב של מבנים באזור, שרירי הצוואר שרירי הגב העליון חוליות הצוואר חוליות הגב העליון רקמות רכות נוספות כגון: בורסות וגידים. אזור זה מורכב ומסובך מבחינה אנטומית השרירים מיצבי עמוד השדרה וקבוצת השרירים שמתחברים אל השכמות ומפעילים את השכמה בסנכרון עם תנועת הכתף לכל הכיוונים האפשריים. באזור השכמות קיימת מקלעת עצבים מסובכת שמקורה מחוליות עמוד השדרה הצווארי ונמשכת לזרועות לאמות ולאצבעות. גירוי שרירי השכמה שהרגיש מביניהם הוא שריר מרים השכמה (Levator Scapula) מפעיל לחץ על רקמת הבורסה שמתחתיו וזו כתגובה שולחת גירויים של כאב מתח ונימול לכיוון הכתף הזרוע ואף עד לקצוות האצבעות. כאבי ראש גם הם מתאפיינים כתגובה של גירוי איזור השכמות, נוקשות בעורף ובצוואר ומתח בשרירי הטרפציוס (Trapezius) שהינם שרירים יריעתיים דקים שמתפרסים בצורת טרפז מבסיס הגולגולת ועד קצהו התחתון של הגב העליון, משכמה אחת אל השכמה השנייה.⁽²⁾

שרירי זוקפי הגב

קבוצת שרירי הגב הקרויה זוקפי הגב הינה קבוצת שרירים מסיבית עשויה משכבות רבות ויוצרת מעיין מקלעת שרירים חזקה. חשיבות זוקפי הגב במניעת כאבי גב רבה מאחר ותפקיד השרירים לייצב ולהפעיל את הגב בכל עת שאנו עומדים, הולכים ורצים. מבנה הגוף דורש מקבוצת שרירי זוקפי הגב לעבוד כל הזמן, מאחר וקו הכובד עובר מלפני עמוד השדרה ויוצר מצב שבו הנטייה של הגוף ליפול קדימה עקב כך חייבים זוקפי הגב לעבוד כל הזמן ולמנוע מהגוף ליפול קדימה.

הייחוד של שרירי זוקפי הגב הינו בעצם היותם שרירים דקים ולא מסיביים אך היותם צפופים וסמוכים זה לזה יוצרת מסת שריר אדירה בעלת טונוס קבוע ובכך היא שוות ערך בכוחה לשרירים מסיביים אחרים שמצויים בגפיים העליונות והתחתונות.

קבוצת שרירי זוקפי הגב (Spinalis muscles) מונחים במרכז ונאחזים בזיזים המרכזיים של חוליות עמוד השדרה (Spinous processes) הם ממוקמים בשני אזורים, באזור חוליות הגב העליון (Spinalis thoracis) ובאזור חוליות הצוואר ונאחזים בבסיס הגולגולת (Spinalis cervicis+capitis) מרוחקים יותר לצד מהמרכז נמצאים קבוצת שרירי זוקפי הגב (Longissimus muscles) שמתחילים ויוצאים מהזיזים הרחביים (Transverse processes) של חוליות העצה חוליות המותן חוליות הגב העליון וחוליות הצוואר. מרוחקת אף יותר נמצאת קבוצת שרירי זוקפי הגב (Iliocostalis muscles) קבוצת שרירים זו מתחילה מעצם האגן ומטפסת מעלה ומגיעה עד לזיזים הרחביים של 4 חוליות הצוואר התחתונות.

בשכבה עמוקה יותר נמצאים קבוצת השרירים (Transversospinal Muscles) קבוצה זו (Semispinalis thoracis + cervicis + capitis) יוצאת ונאחזת מהזיזים הרחביים (Transverse processes) של חוליות הגב העליון והצוואר ועד לבסיס הגולגולת. קבוצת שרירים נוספת (Multifidi muscles) ממוקמת באזור חוליות העצה חוליות המותן חוליות הגב העליון וחוליות הצוואר התחתונות. בקבוצת השכבה העמוקה נמצאת קבוצת המסובבים (Rotators muscles) גם היא ממוקמת באזור חוליות המותן חוליות הגב העליון וחוליות הצוואר.⁽²⁾

אבחון כאבי גב וצוואר

אבחון כאבי צוואר נעשה ע"י האמצעים הבאים:

בדיקה גופנית (אורטופד) - מישוש זיזי החוליות, הערכת טווח התנועה של השרירים והרצועות בצוואר. **צילום רנטגן** - שבו ניתן ללמוד על היצרות המרווח הבין חולייתי בצוואר, היווצרות אוסטיאופיטים ושברים בחוליות.

תהודה מגנטית (MRI) – אבחנה לבלט דיסק או פריצת דיסק צווארית.

EMG - אם יש חשד לנזק עצבי, אפשר לבצע בדיקות כגון EMG על מנת לבצע בדיקת הולכה עצבית המודדת למעשה באיזה מהירות העצב מייצר אימפולס חשמלי.⁽³⁾

דיסקוגרפיה - בדיקת שיקוף, שנועדה לבדוק האם כאב מסוים מקורו מבעיה בדיסק בין חולייתי.⁽⁴⁾
מיפוי עצמות - בעזרת מיפוי עצמות ניתן לראות מקומות שבהם יש פעילות יתר בעצם כלומר הרס ובניית עצם מוגברים.

אטיולוגיה (מערבית)

כאבי גב וצוואר עשויים לנבוע משינויים או מפגיעה בעמוד השדרה כולל שרירים, גידים, מפרקים, דיסקים בין-חולייתיים, חוט השדרה ועצבים היוצאים מחוט השדרה. קיימת קבוצת גורמים אחרת לכאב גב וצוואר הכוללת מחלות של מערכת העצבים או פגיעות באיברים פנימיים כגון כאב מוקרן לצוואר ממקור הלב. בסקירה זו נדון בעיקר בקבוצת הגורמים הראשונה.

שמונים וחמישה אחוזים מכאבי הגב והצוואר נובעים מכמה גורמים במשולב ולכן קשה להפנות לסיבה העיקרית. כאבים אלה, שהם בדרך כלל מערכתיים, נמשכים בין שבועיים לחודשיים ולעתים עד שלושה חודשים. סיבת הכאב ברורה רק ב-15 אחוזים מהמצבים: פריצת דיסק, שינויים ניווניים בגופי החוליות והמפרקים, אי-יציבות בין החוליות, שברים, שאתות ממאירות ותהליכים דלקתיים או זיהומיים. מנתונים אלה ומתוך ידיעה כי ברוב המצבים הכאב עתיד לחלוף, כדאי לטפל בתופעת הכאב להקלתו עד יעבור זעם. טיפול מוקדם ככל האפשר בכאב אמור להחזיר את המטופל לתפקוד ולמנוע ממנו סבל מיותר.⁽⁵⁾

סימפטומים

כאבי שרירים, חולשת שרירים, התכווצות שרירים חריפה
הכאבים תחילה חדים ואחר כך עמומים שאופיים מכווץ והם מקרינים לכתף או לזרוע
כאב ראש עורפי / צווארי, נוקשות בצוואר
סחרחורת על רקע צווארי- כתמים שחורים בשדה הראיה, צלצולים באוזניים, בעיות בליעה
בעיות שינה
נימול בזרוע / יד, שינויים תחושתיים ביד
שינוי בצבע העור בידיים או באצבעות
אירטביליות
כאב בשכמות
חולשה ואובדן רפלקס
ירידה בתנועתיות או בכח אחיזה

עובדות על כאבי גב וצוואר:

כאבי גב וצוואר הם הבעיות הכרוניות השכיחות ביותר בעולם המערבי.
כ-85% מהאנשים בעולם המערבי יסבלו מכאבי גב לפחות פעם אחת.
כאבי גב הם הגורם הנפוץ ביותר לאובדן ימי עבודה.
יותר מ-20 מיליון אמריקאים סובלים מכאבי גב כרוניים.
כאבי גב הם הגורם המוביל למוגבלות פיזית בקרב האמריקאים עד גיל 45.
כאבי גב הם הגורם הנפוץ ביותר לקבלת טיפול רפואי בארצות הברית.⁽⁶⁾

אבחנה מבדלת (מערבית)

פריצת דיסק צווארי

כתוצאה מלחץ מכני מתמשך מפעל לחץ רב על החלק החיצוני של הדיסק, הקרוי אנולוס. הטבעת החיצונית הזו שומרת על הנוזל הפנימי של הדיסק, דמוי ג'ל, הנקרא נוקלאוס (nucleus). עם הזמן, עקב לחצים מכניים, יוצרו קרעים קטנים בטבעת החיצונית, האנולוס. הנוזל הפנימי יצא דרך הקרעים הקטנים וזוהי למעשה פריצת הדיסק. אם הדיסק פורץ לעבר חוט השדרה או לעבר שורש של עצב שדרתי, קרוב לוודאי שיתרחשו סימנים נירולוגיים - סימנים של פריצת דיסק צווארי.

רוב פריצות הדיסק הצוואריות מתרחשות בגובה החוליות C5-C6, C6-C7.

סימנים של פריצת דיסק צווארי: נימולים, הירדמויות ו/ או תחושת שריפה בכפות הידיים, כאבי כתף המוקרנים מהצוואר, כאבי צוואר, כאבים בין השכמות, סחרחורת, כאבי ראש, טיניטוס.⁽⁷⁾

היצרות תעלת השדרה (spinal stenosis)

היצרות של החללים בין החוליות שגורמת ללחץ על חוט השדרה ו/או על שורשי העצבים היוצאים מחוט השדרה. ההפרעה בדרך כלל כוללת היצרות של אחד או יותר משלושת האזורים של עמוד השדרה: התעלה הפנימית במרכז עמוד השדרה דרכה עוברים חוט השדרה ושורשי העצבים, התעלות בבסיס שורשי העצבים בהם הם מסתעפים מחוט השדרה או המרווחים שבין החוליות מהם מסתעפים העצבים לכלל הגוף. לחץ על חוט השדרה התחתון או על שורשי העצבים באזור זה עלולים לגרום לכאבים ולתחושת נימול ברגליים. לחץ על החלק העליון של חוט השדרה באזור הצוואר עלול לגרום לתסמינים דומים בכתפיים ובידיים, אך גם ברגליים. התסמונת שכיחה יותר באנשים מעל גיל 50, אך היא עלולה להופיע גם באנשים צעירים יותר שנולדו עם היצרות של תעלת חוט השדרה.⁽⁸⁾

אוסטואארטריטיס (osteoarthritis) - דלקת פרקים ניוונית

אוסטואארטריטיס היא מחלת פרקים כרונית שהסימפטום העיקרי שלה הוא התנוונות הסחוס במפרקים. התהליך גורם לכאב ונוקשות יחד עם מגבלה במפרק הפגוע.

כנראה שמדובר בבעיה בתאים המרכיבים את רקמת הסחוס. הבעיה מובילה לעתים לצמיחת יתר של הרקמה הסחוסית, אך בסופו של הדבר הסחוס נשחק ומפתח סדקים על פני שטח המגע של המפרק. נוצרים חורים זעירים על העצם בשטח שמתחת לסחוס. החורים הנ"ל מחלישים את העצם. בסופו של התהליך, פני השטח של הרקמה הסחוסית הופכים למחוספסים. מרכיבי המפרק גם הם נפגעים ומבנה המפרק משתנה עד כדי פגיעה בתפקודו.

סימנים לאוסטואארטריטיס:

מפרק נוקשה, כאב המחמיר בעקבות פעילות גופנית מאומצת, מגבלה בתנועת המפרק.⁽⁹⁾

דלקת מפרקים שגרונית (Rheumatoid Arthritis)

דלקת מפרקים שגרונית הינה מחלה אוטואימונית (הנגרמת מתגובה חיסונית של הגוף, הגוף "תוקף" את עצמו). במחלה זו נוצרת דלקת סימטרית (הכוונה לדלקת שמתפתחת באופן סימטרי בשני צידי הגוף: למשל פרקי אצבעות הידיים ובשתי הברכיים). המצב הדלקתי מאופיין ע"י התנפחות, כאב, ואדמומיות. במקרים מסויימים נהרס החלק הפנימי של המפרק הפגוע. המחלה פוגעת בכ- 1% מהאוכלוסייה, כאשר נשים עתידות להיפגע ממנה בשיעור של פי 2 או 3 מגברים. בשלבים מתקדמים יותר של דלקת מפרקים שגרונית, הקרום הסינוביאלי שנמצא בתוך המפרק מתחיל להפריש חומרים שונים, שהורסים את הסחוס התוך מפרקי.

סימני דלקת מפרקים שגרונית:

תסמינים נוירולוגיים עקב פגיעה או לחץ על מפרקים הסמוכים לעצבים - בעיה בעמוד שידרה צווארי, מפרקים נפוחים וכואבים, מגבלה בתנועות המפרק ובטוח התנועה של המפרק, עייפות, נוקשות במפרקים חולשה, תחושה כללית רעה, דפורמציה (התעוותות של המפרקים).⁽¹⁰⁾

כאבי צוואר עקב חבלה

כפי שקורה בתאונות דרכים, למשל. פגיעה נפוצה היא פגיעת Whiplash (תסמונת צליפת השוט), מרכב הפוגע בפגוש המכונית שלפניו. המבנים בצוואר "נזרקים" קדימה ואחורה בעוצמה. פגיעת Whiplash עשויה לגרום מכאבים עזים עד פגיעה בחוליות צוואריות. לעיתים הכאבים יתעוררו רק מספר ימים לאחר התאונה.⁽³⁾

אזורי פגיעה עקב התאונה - צוואר, מוח, חוט השדרה ומעטפותיו, צלעות, גב תחתון ורגליים. פגיעה ברקמות שונות- סחוס, דיסקים, כלי דם, שרירים, שורשי עצבים, עצבי גולגולת ועוד.

הסתיידות חוליות צוואר

בהסתיידות נוצרים אוסטאופיטים (זיזי עצם) היוצרים לחץ מכני על עצב שדרתי ובעקבותיו לעתים גם דלקת בעצב עם כאבים מקרינים.⁽³⁾

כאבים שמקורם לא ידוע

כאבים מתמשכים בגב ולעתים בצוואר שאבחנתם לא ידועה הם תופעה נפוצה הנמנית עם קבוצת הפיברומיאליגיה. זו למעשה מחלת כאב כרוני המתבטאת בעיקר בכאבי שרירים ורגישות עזה באתרים שונים בשרירים המכונים "נקודות הדק" (trigger points). יש חילוקי דעות על מאפייני המחלה, הגורמים להופעתה ועל מגוון התופעות המתלוות אליה.⁽⁵⁾

כאבים על רקע נפשי

שרירי הצוואר, הגב העליון והשכמות רגישים במיוחד למתחים נפשיים. מתחים אלו גורמים להתכווצות כרונית של השרירים ולכאבים. תופעות כמו סטרס, מתח נפשי וחרדה מסוגלות אף הן לתרום לכאבים לא מוגדרים בצוואר ובגב העליון ובשכמות.

חשיפה לרוח או לקור

שינה בקיץ עם מזגן. הנקבוביות בעור פתוחות במיוחד בימות הקיץ. רוח וקור החודרים מהמזגנים לעור גורמים לתפיסות ונוקשות של השרירים. דוגמא נוספת מדווחת על ידי אופנוענים - נסיעה על אופנוע ללא מעיל המסתיימת בגב או צוואר תפוסים.⁽³⁾

מנח

ישיבה ממושכת מול מחשב או כל פעילות מונטונית שבה שרירי הצוואר מאומצים, תנוחה לא נכונה, שינה עם כרית לא מתאימה, שינה על הבטן.

גידול

יש לשלול בעיות אחרות העשויות ליצור תמונה קלינית של לחץ על עצבים וכאבי צוואר וכתף, כגון גידולים בחוט השדרה, לחץ על חוט השדרה (Spinal Cord compression).

שחיקה בסחוס הצוואר

הסחוסים מייצגים את הדיסקים הבין-חולייתיים ואת הסחוסים שנמצאים בין המפרקים האחוריים של עמוד השדרה בצוואר. שחיקה זאת עלולה לגרום לבלט דיסק ומאוחר יותר לפריצת הדיסק. שחיקה זאת נובעת בעיקר מהרגלי ישיבה ממושכת במערך "לא בריא" ולא טבעי לגופנו – ראש נטוי לפנים מול צג המחשב, סטייה ימינה או שמאלה אל מסך הטלוויזיה ועוד.⁽¹¹⁾

ניוון

עם השנים חלקה שחיקה של החלקים הניידים יותר בעמוד השדרה הצווארי. עיסוקים מסוימים, מצבים רפואיים שונים והרגלים כגון עישון משפיעים על קצב שחיקתם של חלקים אלה. לרוב מתבטאת השחיקה בכאבים המלווים בתחושת לחץ העורף. הכאב יגבר עם תנועות הצוואר, יקרין לשיפולי הגולגולת או לכתפיים ולעיתים אף ילווה בתחושת סחרחורת.⁽¹²⁾

טיפול

תרופות נוגדות דלקת

משככי כאב נוגדי חרדה

תרופות להרפיית שרירים

התעמלות

מנוחה מפעילות המחמירה כאב

פיזיותרפיה (תרגילי צוואר, שכמות)

כירופרקטיקה

רפואה משלימה (דיקור, טווינא, שיאצו וכו')

צריבת קצות העצבים הקטנים המעצבבים את המפרק הבעייתי

טיפול בגלי רדיו הממוקד בשורשי העצבים בצוואר

ניתוח לשחרור הלחץ שנוצר על העצבים

הזרקות אפידורליות לשורשי העצבים, הזרקות לחלל מעטפת חוט השדרה הצווארי

המלצות כלליות לכאבי גב עליון וצוואר

- 1 - בישיבה ממושכת בעבודת משרד יש לקום כל שעה ולבצע מספר תרגילים.
- 2 - לתמוך את הגב התחתון על מנת לייצב את כל הגב.
- 3 - הצוואר אמור להימשך כלפי מעלה (לדמיין כמו עם חוט המושך כלפי מעלה).
- 4 - ליצור מתיחות צוואריות באמצעות הורדת הסנטר מטה לעבר החזה.
- 5 - בשינה יש לתמוך את הראש עם כרית נאותה. יש לצור מצב בו החוליות הצוואריות מיושרות עם החוליות הגביות.
- 6 - לבצע תרגילי גמישות לשרירי הצוואר והשכמות.
- 7 - לנעול נעליים נוחות הבולמות היטב את זעזועי ההליכה.⁽¹⁷⁾

פרק ב': גב עליון וצוואר – סקירה ברפואה סינית

מבוא

הרפואה הסינית מאמינה שכאשר אנרגיה (צ'י) לא יכולה לנוע בחופשיות, הכאב מתחיל. הסיבות העיקריות לכאבי צוואר וגב עליון הם: סטג' צ'י ודם מטראומה, עבודה קשה ונקעים. הצוואר חשוף למזג האוויר ואם לא מוגן כראוי יש חשש לפגיעה. הרפואה הסינית מאמינה שגורמים חיצוניים כמו רוח, קור ולחות יכולים לחדור לעור ולהישאר בתוך הגוף. כאשר הם נשארים בתוך הגוף זה יכול לפגוע בזרימת הצ'י במרידיאנים. בתוצאה מכך, נגרמת סטג' צ'י המובילה לכאב בצוואר וגב עליון. בעזרת הטיפול אפשר לווסת את זרימת הצ'י ע"י פתיחת הסטג' ובכך לשחרר את הגוף מהכאב.⁽¹³⁾

כל מרידיאני היאנג מתחילים או מסתיימים בראש, זה נחשב האזור הכי יאנגי בגוף. הצד האחורי של הראש והצוואר נשלט ע"י מרידיאני ה GB, UB, GV. מכל המרידיאנים האחרים שעוברים דרך הצוואר מרידיאן ה SI הוא החשוב ביותר. עפ"י התאוריה של חמשת האלמנטים המים מצטרפים לעץ כאלמנט הדומיננטי. החלק הצר אוקסיפיטלי, הטרפזיוס ושריר מרים השכמה הם חלק מהשרירים הקשורים לכאב של הצוואר שיכולים להיכלל בסינדרומים של מרידיאן ה GB. הצוואר נועד להגן מפלישה של רוח (אקלים של אלמנט העץ) וקור. הצוואר הוא חלק מעמוד השדרה שחשוף לרוח קרה במשך היום כאשר בחוץ או בלילה יש חשש שרוח הפרצים תחדור בזמן השינה. הרגש של אלמנט העץ הוא כעס, עפ"י הניסיון זה אחד הסיבות לכאב הצוואר.⁽¹⁴⁾

אטיולוגיה

הגורמים לכאבי צוואר וגב עליון הם:
סטג' צ'י ודם (טראומה, נקעים חוזרים)
פלישת פתוגן חיצוני (סינדרום בי)
סטג של צ'י הכבד / עליית יאנג הכבד
חסר דם

אבחנה מבדלת

סטג' צ'י ודם בעקבות טראומה או נקע

אטיולוגיה

פציעה ברקמה הרכה (נקע, וויפלש), ישיבה ממושכת ולא נכונה במקום העבודה, נקעים חוזרים.

סימפטומים

התקפים חוזרים, כאבים אקוטים באזור, נוקשות, הגבלת תנועה, חבלה מקומית, חוסר הקלה לאחר מנוחה, החמרה בכאב בעקבות תנועה.

עיקרון טיפולי

הנעת סטג' צ'י והדם ועצירת כאב.

נק' לטיפול

בחירת הנק' מושפעות מאזור הכאב ומהאבחנה המבדלת. במצב של סטג' צ'י ודם ייבחרו נק' ראשיות אשר תפקידן העיקרי הוא הזזת צ'י ודם.

יש למשש את האזור הפגוע נק' מקומיות יבחרו עפ"י רגישות. זה רלוונטי במיוחד כאשר נרצה לאתר נק' Huatuojiayi ונק' Ahshi. נק' קרובות יבחרו עפ"י תפקידן האנרגטי ולרוב נק' אלו יהיו על אותו מרידיאן שמשפיע על הקרוב לאזור הפגוע. נק' דיסטליות יהיו גם הן על אותו מרידיאן או בן זוגו. במהלך הטיפול נטפל בנק' מקומיות, נק' קרובות ונק' דיסטליות. להלן פירוט הנק' לכל סוג של מקרה:

פגיעה בחלק הפוסטרירי של הצוואר

אופי: הכאב עלול להקרין לכיוון הכתף והיד.

נק' מקומיות: Huatuojiayi Points, Ahshi Points, BL-10

נק' קרובות: BL-11, DU-14

נק' דיסטליות: SI-3, BL-60 (יש להפעיל את הנקודה בזמן שהמטופל מניע את הראש מצד לצד).

פגיעה בחלק הלטרלי של הצוואר

נק' מקומיות: Ahshi Points, GB-12, GB-20, SJ-16

נק' קרובות: GB-21, SJ-15

נק' דיסטליות: SJ-5, GB-39, GB-41

צוואר תפוס – אקוטי

נק' מיוחדות (אקסטרא): Luozen

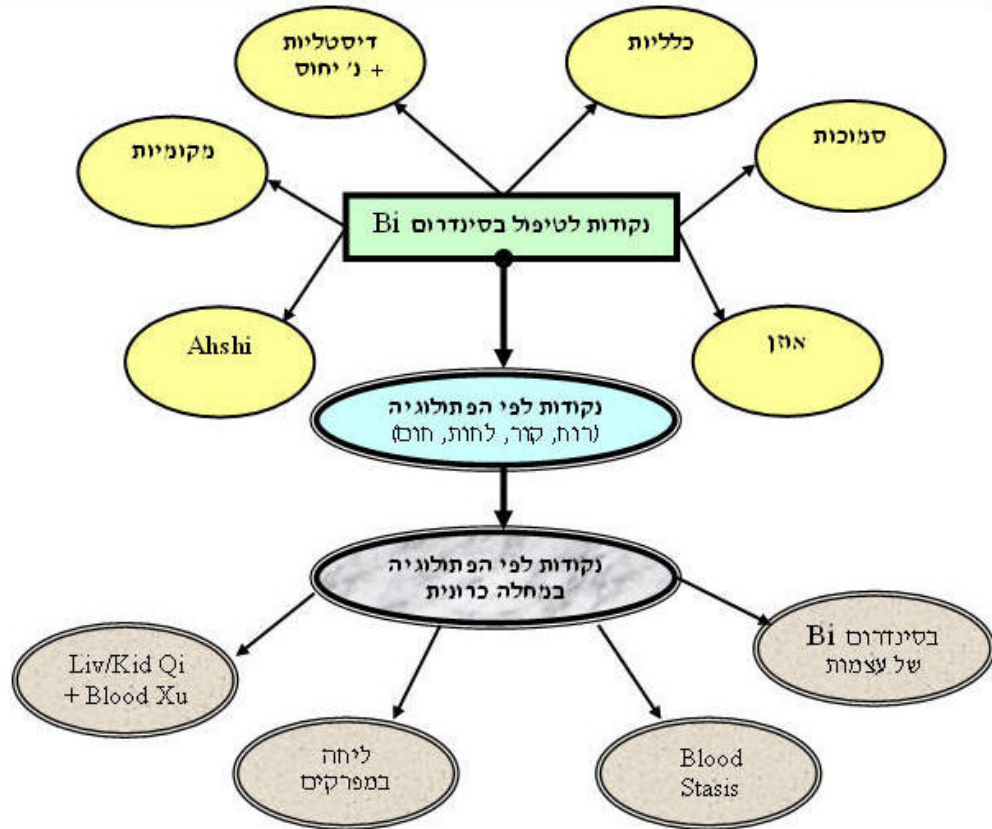
עבור Luozen & SI-3 כדאי להניע את הראש והצוואר בזמן הפעלת הנקודה וזה יכול ליצור שיפור מיידי ודרמטי למטופל. לפעולה זו כדאי שהמטופל יהיה בישיבה על מנת שהראש יהיה חופשי לתנועה. באופן כללי, ככל שנטפל בפגיעה מוקדם ככל האפשר לזמן הפגיעה, כך נצליח לשפר את מצבו של המטופל מהר יותר. טיפול אחד יכול להיות בעל משמעות רבה אם יינתן יום-יומיים לאחר הפגיעה. עפ"י הניסיון ניתן לראות מטופלים שסובלים כמה שנים מפגיעה מוויפלש בעקבות תאונת דרכים ועל מנת שנראה שיפור במצב שלהם יש צורך ל 10-30 טיפולים.⁽¹⁵⁾

פלישת פתוגן חיצוני (Bi Syndrom)

סינדרום Bi מאופיין בכאב עקב פלישה של פתוגן חיצוני (פג"ח) מסוג רוח, קור או לחות. זאת מחלה נפוצה ביותר וכמעט כל אדם מסביב לעולם חווה אותה בצורה זו או אחרת. מונח Bi פירושו חסימה. ברפואה סינית חסימה מתפרשת כחסימה של זרימה חופשית של Qi ודם במרידיאנים ע"י פלישה של פתוגן חיצוני מסוג רוח, קור או לחות. לפלישה של פתוגן חיצוני והיווצרותו של סינדרום Bi קודמת חוסר של Qi ודם בגוף כאשר חוסר של Qi ודם מאפשרים כניסתו של הפתוגן החיצוני פנימה. אנו עדים לריבוי בעיות שקשורות לסינדרומי Bi כרוניים דווקא בגיל מבוגר, בתקופה אשר מתאפיינת בחוסר Qi ודם,

כאשר פלישה של פתוגן חיצוני יכולה להתרחש במהירות ובקלות. סינדרום זה הינו בעיה מרידיאנית בלבד ולא של איברים פנימיים.

ניתן לסווג את הנקודות לטיפול בסינדרום Bi לשש קבוצות:



אתר 'אלטרנטיב לי', מאת רפאל רוזנסקי⁽¹⁶⁾ <http://www.alternativli.co.il/rafael/23.htm>

אטיולוגיה

חשיפה לרוח, קור ולחות, במיוחד לאחר הזעה, בזמן עייפות, מאוחר בלילה או במצב של רעב. לחילופין, פגיעה ישנה כמו וויפלש או תנוחה לא נכונה יעלו את הרגישות לפלישת הפג"ח. קור ולחות שנמצאים בגוף זמן רב עלולים להפוך לחום.

סימפטומים

קור – כאבים, נוקשות, שרירים תפוסים, החמרה בכאב בקור, בעיקר רוח קרה, מטוב בחום. הכאב יכול להחמיר בלילה, האזור יהיה קר למגע, הכאב והנוקשות מתגברים לאחר מנוחה או שינה. הנוקשות מוטבת בתנועה.

לחות – כאבים, נוקשות, כבדות, החמרה במזג אוויר לח, הטבה במזג אוויר יבש. הנוקשות והכאבים מוגברים במצב של חוסר תנועה, הנוקשות מוטבת בתנועה.

רוח – כאבים ונוקשות, החמרה בימים עם רוחות חזקות, כאבים נודדים מפלג גוף עליון לתחתון או מצד לצד.

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

עיקרון טיפולי

סילוק קור / לחות / רוח / חום והנעת סטג' צ'י ודם.

נק'

קור: ST-36, LU-7

לחות: SP-3, SP-6, SP-9

רוח: SJ-6, GB-39, GB-20, DU-16

חום: DU-14, LI-4, LI-11

נק' מקומיות: Huatojiaji Points, Ahshi , BL-10, GB-12, GB-20, DU-14, 15, 16

נק' קרובות: GB-21, SJ-15

נק' דיסטליות: SI-3, BL-60, SJ-5, 6, GB-39

שימוש במוקסה במידת הצורך.

פלישת פג"ח לא תמיד משפיעה על הדופק או הלשון וזאת מכיוון שבי סינדרום הוא חיצוני ומצב הלשון והדופק מראה יותר על מצב פנימי.

סטג' צ'י הכבד / עליית יאנג הכבד

שני הסינדרומים מוצגים כאן ביחד אך ייתכן שבפועל ניתקל רק באחד מהם או במצבים מורכבים בשניהם ביחד. הקשר ביניהם הוא דיסהרמוניה של הכבד ורגישות המטופל למצבים של מתח רגשי.

אטיולוגיה

מתח נפשי לאורך זמן, תיסכול, כעס, חוסר בפעילות גופנית, ישיבה בתנחה אחת לאורך זמן, יציבה לא טובה, עבודה קשה. גורמים אלו מביאים לסטג' של צ'י הכבד או במקרים של עבודה קשה, יש פגיעה בין הכבד הגורם לעלייה של יאנג הכבד.

סימפטומים

כאבים, נוקשות, ייתכן כאבים בצד אחד, החמרה במצבי מתח, דאגה או כעס, הטבה ברגיעה או לאחר עיסוי. אירטבליות, סומק בפנים וחום בפלג גוף עליון, לעיתים החמרה אחה"צ ובערב. עיניים אדומות, ראייה מטושטשת, ראש כבד, חוסר ריכוז. דופק – תילי, דק ומהיר. לשון – יכול להיות נורמלי, ייתכן אדומה בצדדים.

פתולוגיה

אירטבליות, סומק בפנים / פלג גוף עליון ועיניים אדומות כולם בגלל עליה של יאנג הכבד. 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, עירפול.

עיקרון טיפולי

הנעת צ'י הכבד ו/או הרגעת יאנג הכבד. במידת הצורך, הזנת יין הכבד והכליות. הנעת צ'י ודם במרידיאנים.

נקודות

- Ahshi Points – יבחרו עפ"י מישוש.
 - SJ-15 – שימוש במידה של רגישות הנקודה.
 - GB-20, GB-21 – הרגעת היאנג, נק' ראשית
 - LIV-3 – הנעת צ'י הכבד והרגעת היאנג
 - LI-4 – בשילוב עם LIV-3 להרגעת יאנג הכבד.
 - DU-20 – הרגעת יאנג הכבד
 - SJ-5 – הרגעת יאנג הכבד
 - SP-6, KID-3, KID-6 – הזנת יין
- טיפול במוקסה אסור במקרה של לחץ דם גבוה.

מתח ולחץ זה תופעה מוכרת בחיי היום יום ואנו ניתקל לא מעט בפתולוגיה זאת בצירוף סטג' צ' ודם. יהיה קשה יותר לחזות את תוצאות הטיפול במקרה כזה. חלק מהסיבה היא בגלל עליית יאנג הכבד שהיא חלק ממצב החסר ובמיוחד מחסר יין הכבד, בכל בעיה של חסר לוקח זמן רב לטפל. בטיפול מסוג זה ייתכנו עליות וירידות שקשות מאוד לחיזוי. לדוגמא, הטיפול הראשון יכול לתת שיפור דרמטי לסימפטומים אבל מהר מאוד הם יכולים לחזור. סבלנות זה מרכיב מאוד חשוב בטיפול. סיבה נוספת הקשה לחיזוי היא אורך החיים של המטופל כגון: תזונה, עבודה קשה ורגשות.

חשוב לדעת האם עליית היאנג היא תוצאה של:

1. סטג' צ' הכבד לאורך זמן הגורמת לחום.

2. אש בכבד לאורך זמן שפגעה ביין הכבד.

3. חסר יין כבד וכליות.

בכל מקרה שינוי אורח חיים של המטופל יכול לעזור להצלחת הטיפול, במידה ולא ישנה הצלחת הטיפול לטווח הרחוק תהיה חלקית בלבד.⁽¹⁵⁾

חסר דם

חסר דם כרוני יכול להוביל לרגישות יתר של גב עליון וצוואר. טיפול בעיסוי רקמות עמוק ומניפולציות יכול להחמיר את המצב. למטופלים אלו יש נטייה לכאב ראש ובד"כ ירגישו עייפות.

בד"כ זה נפוץ אצל נשים. הטיפול היעיל ביותר הוא צמחי מרפא.⁽¹⁴⁾

פרק ג': סיכום העבודה המעשית

מודל הטיפול

- במסגרת העבודה טיפולית ב 3 מטופלים אשר נבחרו עפ"י בעיה עיקרית משותפת של כאבי צוואר וגב עליון.
- המטופלים כולם היו באותו הגיל (אמצע שנות השלושים).
- הטיפול בוצע בבית המטפל על מיזרון שיאצו ומיטת טיפולים (עפ"י הצורך).
- הטיפולים בוצעו בחודשים פברואר – אפריל.
- סדרת הטיפולים כללה 10 טיפולים על בסיס שבועי (טיפול אחד בשבוע למטופל).
- משך כל טיפול היה כשעה.
- הטיפול כלל מגוון שיטות של מגע: שיאצו בשיטת נמיקושי, מצונגה, קיו שיאצו, מס'ג תאילנדי, טווינא, תזונה.

תשאול - מטופלת מס' 1

בת 39, גרושה + 2, גובה 1.64 מ', משקל 47 ק"ג, מנהלת שירות לקוחות (עבודה לחוצה).

תלונה עיקרית

שכמות תפוסות, גב עליון, צוואר תפוס

ממתי – 10 שנים

משך – כל היום

תדירות – כל היום

אופי – הרגשה של תפוס, נוקשות

מיטיב – מקלחת חמה, טיפול שיאצו או עיסוי (בד"כ בספא, לא בצורה קבועה)

מחמיר – עבודה מאומצת, הליכה על עקבים, סחיבת משקל

התייחסות רופא – פיזיותרפיה (לפני 10 שנים) – טיפול באלקטרודות חשמל, השפיע לטווח קצר

הרגלים

עישון – עישנה עד גיל 38, הפסיקה לעשן (4 חודשים ללא עישון)

אלכוהול – שותה עד שתי בירות בשבוע

מלח – אוהבת אוכל מלוח

מתוק – שותה תה עם שתי כפיות סוכר (2 כוסות ביום), מעבר לזה לא אוכלת מתוק

פעילות גופנית – משתדלת פעם בשבוע להיות במכון כושר או שיעור יוגה.

תרופות – לוסטרל במשך 3 שנים, נמצאת במעקב פסיכאטרי תקופתי.

כדורים מולטי ויטמין במשך 15 שנים עם הפסקות.

סקירת מערכות

עיכול

תיאבון - תיאבון בריא, אוכלת בזמן

תזונה - אוכלת מסודר לאורך כל היום כולל ארוחות ביניים

יציאות - סדירות, פעם ביום

נשימה ועור

ציפורניים חלשות – נטייה לשבירת ציפורניים בקלות

הזעות בידיים - בעיקר בקיץ, בזמן של לחץ

ראש

שיווי משקל - פעם בשבוע, נתקעת בדברים בזמן של חוסר ריכוז

בעיות ראיה - מגיל 16 (מספר חצי), לא מרכיבה את המשקפיים, רואה קצת מטושטש

בעיות שמיעה - לא שומעת הכי טוב, מורגש בזמן שיש רעשי רקע וקשה לה לשמוע, לא נבדקה אצל

רופא

שקיות בעיניים - 7 שנים אחרונות, מיטיב – שינה ומנוחה, מחמיר – עומס יתר

שיניים - טיפול כתרמים במשך השנה האחרונה

גינקולוגיה

גיל מחזור ראשון – 12

משך המחזור – 14 יום

משך הווסת – 14 יום

סדירות המחזור

4 שנים אחרונות - שבוע ימים חלש, יומיים חזקים, שבוע חלש.

סה"כ דימומים – שבועיים, הפסקה שבועיים עד הווסת הבאה .

כמות הדם - יומיים " חזקים " - 3 טמפונים ביום, כל השאר כמות קטנה מאוד

איכות הדם (קרישים)

התחיל 3 חודשים לאחר הפסקת העישון, נוטה לקרישים בדם, מחמיר – הפסקת העישון

תופעות בזמן הווסת

התחיל בשנים האחרונות, כאבי בטן / ירך חזקים בזמן המחזור החזק, מחמיר – הפסקת העישון

הנקה - לא היה הרבה חלב, הניקה 4 חודשים

אופי ומצב רוח

כעס / ביקורתיות - ביקורתיות בעבודה, ביקורת עצמית גבוהה

איריטאביליות - קצת חסרת מנוחה, מעדיפה להיות בתנועה מאשר לשבת בשקט

פלפיטציות - בזמן של חרדות

חרדות

כל החיים הבוגרים, הזעות, דפיקות לב, פנים אדומות. הכדורים מורידים את התגובות האומציונליות.

מחמיר – פחד קהל, מפגש עם אנשים חדשים, מעמדים מלחיצים.

התייחסות רופא – לוקחת לוסטרל בהמלצת הפסיכיאטר, נפגשת אחת ל 3-6 חודשים למעקב.

זיכרון - 10 שנים, לא זוכרת דברים (טווח קצר + ארוך)

הדחקה - מדחיקה בלי להרגיש, עוזר לה להתגבר על מצוקות בטווח הקצר.

מתח

רוב היום במתח, החמיר בשנים האחרונות, במיוחד בחצי שנה האחרונה.

מחשבות תמידיות על פרנסה, קריירה, גידול ילדים (חד הורית)

רעד

רעד בידיים, במיוחד בזמן עישון (הפסיקה לעשן כבר 4 חודשים), יותר בחורף

מיטיב – כדורים מולטי ויטמין מפסיק את הרעד

מחמיר – העישון מגביר את הרעד

אינסומניה

התחיל אחרי הלידה, רוב הזמן לא ישנה חזק (5 שעות בלילה), מתעוררת פעמיים בלילה.

מחמיר – בזמנים של לחץ יותר קשה להירדם

חלומות – שנים רבות של חלומות, חלום אחד בלילה, חלומות לא נעימים של רדיפה (באים להרוג...)

הסתכלות

מראה רזה (הורידה משקל בשנים האחרונות), שקטה, קצת סגורה, מדברת בשקט, חייכנית

לשון: נק' אדומות חלק אחורי, אדומה בצדדים, חיפוי לבן דק באמצע

העדפות

אוהבת חום, קיץ

אוהבת את שעות היום, שונאת את הערב

טעם: חמוץ, מלוח

צבע: ירוק

ניתוח המקרה (8 העקרונות):

פנימי

חוסר, עודף מדומה

חום

חומרים: צ'י, דם, לחות

איברים: Kid, Liv, Ht, Sp

סינדרומים:

חסר צ'י ודם, חסר דם כבד, חסר דם בלב ובטחול, חסר יין כליות, סטג' של הכבד

טיפול:

חיזוק דם הכבד, חיזוק דם הלב, חיזוק צ'י ודם, חיזוק יין כליות, הנעה של צ'י הכבד
מתיחות, רוטציות, טיפול בטן, חזה, Rocking, הרגעה
התמקדות בגב עליון, שכמות, צוואר

נק':

פתיחת חסימות והנעת הכבד: GB-34, ST-29, Liv3 + Li4
חיזוק והזנה: Liv-8, CV-4,6, Kid-3,6, UB-17,18,20 Sp-1,6,8,10, St-36

קירור ועצירת דימומים: Li-11, Sp-10, Liv-6, Kid-5

הרגעה: PC-6,7, Ht-3,7

מרידיאני אקסטרא: Chong, CV

מעקב טיפולים – מטופלת מס' 1

מטופל 1 - טיפול מס' 1

דיווח המטופלת

המטופלת הגיעה בחשש מסוים מטיפול ראשון, מתוחה באיזור הצוואר וגב עליון, כאב אקוטי בגב תחתון.

בדיקות

בטן- עודף: Liv, Sp חוסר: Kid, Ht

צוואר: טווח תנועה כמעט מלא אבל מלווה בנוקשות וכאב.

לשון: נק' אדומות חלק אחורי, אדומה בצדדים, חיפוי לבן דק באמצע.

טיפול

פוסטרירי: טווינא, פאלמינג, עבודה על סאקרום

אנטרירי: מצונגה – Liv, GB, Sp, Kid

טיפול פנים, עבודה על כפות רגליים

נק': Sp-6,8, Kid-1,6, St-29,36, Li-4,11, GB-34

דיווח על הטיפול: המטופלת הרגישה הקלה בכאבים, יצאה בתחושה מאוד רגועה.

מטופל 1 - טיפול מס' 2

דיווח המטופלת

דיווחה על שיפור קל לאחר הטיפול הקודם, צוואר תפוס בצד שמאל.

בדיקות

בטן- עודף: Liv חוסר: Kid, Ht

לשון: ללא שינוי

טיפול

פוסטרירי: טווינא

אנטרירי: טיפול בטן

צד: עבודה על צוואר, רוטציות, Liv, GB

נק': Liv-3 + GB-34, Sp-1,6, St-36, Kid1,3,6

דיווח על הטיפול: המטופלת ממש מתמסרת לטיפול, יוצאת מאוד נינוחה ורגועה.

המלצות: המלצות לתרגילים לצוואר, הסבר איך לקום מהמיטה ותנוחות שינה רצויות.

מטופל 1 - טיפול מס' 3

דיווח המטופלת

דיווחה על שיפור קל לאחר הטיפול הקודם, צוואר תפוס בצד שמאל.

בדיקות

בטן- עודף: Sp, Li חוסר: Kid

לשון: ללא שינוי

טיפול

פוסטרירי: טווינא, רוקינג, דגש על סקפולות

אנטרירי: מצונגה: Liv, Sp, St, Kid

טיפול חזה, רוטציות

נק': Sp-6, St-36, Liv-8, CV-4,6, Kid1,3,6

דיווח על הטיפול: היתה מאוד משוחררת ברוטציה, נוקשות בגב עליון.

מטופל 1 - טיפול מס' 4

דיווח המטופלת

דיווחה על שיפור לאחר הטיפול הקודם, צוואר תפוס בצד שמאל.

בדיקות

בטן- עודף: GB חוסר: Ht

לשון: אדומה בצדדים, חיפוי לבן

טיפול

פוסטרירי: קיו דגש על גב עליון

צד: קיו, דגש על צוואר, רוטציות

ישיבה: קיו

נק': Sp-1,6,8, St-29,36, Kid-6, UB-60, SI-3, Chong

דיווח על הטיפול: צד שמאל אכן היה יותר תפוס, הסקפולות ממש "דבוקות" לגב. המטופלת הרגישה הקלה משמעותית לאחר הטיפול.

מטופל 1 - טיפול מס' 5

דיווח המטופלת

המטופלת העירה ששמה לב "שתפוס" זה לא המצב הרגיל, אחרי הטיפול יש שיפור לכמה ימים. לאחר כמה ימים חשה כאב בצוואר או יותר נכון הרגשה של תפוס (לפני הטיפולים זה היה המצב הרגיל שלה).

בדיקות

בטן- עודף: Kid חוסר: Sp

צוואר – טווח תנועה מלא, ללא נוקשות

לשון: ללא שינוי

טיפול

פוסטריורי: פאלמינג, טווינג, עבודה ארוכה על סקפולות, Rocking

אנטריורי: רוטציות, קיו צוואר, מצונגה – GB Liv, Sp, Kid,

טיפול פנים מרגיע

נק': Ht-3,7, PC-6, Sp-6,8, UB18-19, Liv3,8, CV-6, Li-11

דיווח על הטיפול: סקופה בצד ימין הרבה יותר משוחררת, סקפולה שמאל עדיין יותר "דבוקה" המלצות: לחזור לעשות ספורט פעמיים בשבוע, להכין יומן תזונה (שיפור בתזונה יכול להשפיע משמעותית על חסר הדם).

מטופל 1 - טיפול מס' 6

דיווח המטופלת

המטופלת הרגישה טוב לאחר הטיפול הקודם, דיווחה על שריר תפוס בצוואר (צד שמאל). היא ממשיכה לדווח על שיפור משמעותי בכאבי צוואר וגב עליון. מרגישה בצורה טובה את גב עליון והצוואר (לא כיחידה נוקשה אחת).

בדיקות

בטן- עודף: GB חוסר: Sp, Lu

לשון: רגילה, קצת אדומה בצדדים, חיפוי לבן דק

טיפול

צד: קיו, דגש על צוואר

אנטריורי: רוטציות, קיו צוואר, מצונגה – Liv, Sp, Kid

טיפול בטן, טיפול חזה

נק': Kid-1,3,6 ,Sp-6 ,UB23 ,Liv-1,3,8, Li-4,1011,

דיווח על הטיפול: היתה מאוד נינוחה ורפוייה (נרדמה), צד שמאל עדיין תפוס ורגיש יותר (פחות גמיש) אך הרבה יותר משוחרר מהטיפולים הראשונים .
המלצות: להמשיך לעשות ספורט, קיבלה מס' תרגילים לחיזוק הצוואר .

מטופל 1 - טיפול מס' 7

דיווח המטופלת

המטופלת הגיעה ביום של הווסת החזקה, ביקשה לא ללחוץ בבטן.
מרגישה התקדמות מטיפול לטיפול בשחרור של גב עליון וצוואר. באופן כלי מרגישה הרבה יותר רגוע ומקשרת את זה לשיפור בתפיסות.

בדיקות

בטן- עודף: - חוסר: Sp, Kid

לשון: ללא שינוי

טיפול

צד: קיו, דגש על צוואר

אנטרירי: רוטציות, קיו צוואר, מצונגה – Liv, Sp, Kid

טיפול בטן, טיפול חזה

נק': CV-4 ,Kid-1, 6 ,Sp-6 ,ST-36,38 ,Liv-1,8, Li-10 , CV

דיווח על הטיפול: טיפול עמוק ומחזק (לא מניע בגלל הווסת החזקה באותו יום), המטופלת היתה נינוחה, היתה ערה רוב הזמן הטיפול והרגישה צורך לדבר.

מטופל 1 - טיפול מס' 8

דיווח המטופלת

מרגישה טוב, יחסית משוחררת בגב עליון, קצת טרודה במחשבות (קשר זוגי).

בדיקות

בטן- עודף: - חוסר: Sp

לשון: ללא שינוי

טיפול

פוסטרירי: תאילנדי

צד: תאילנדי

אנטרירי: טיפול חזה, פנים (מרגיע ותומך)

נק': Liv-3, Li-4, Ht-3,7

דיווח על הטיפול: היתה נינוחה, גמישה.

מטופל 1 - טיפול מס' 9

דיווח המטופלת

מרגישה מצויין, אין שום תלונות.

בדיקות

בטן- עודף: Li חוסר: Kid, Sp

לשון: רגילה, חיפוי לבן דק

טיפול

פוסטרירי – טווינא

אנטרירי – טיפול בטן, חזה, פנים - טווינא

טיפול צוואר – קיו

נק': Ht-3,7, CV-4, Li-10, Liv-8

דיווח על הטיפול: הרגישה מאוד משוחרר אחרי הטיפול, צד שמאל היה קצת קשיח.

מטופל 1 - טיפול מס' 10

דיווח המטופלת

מרגישה מצויין, הרגשה טובה בצורה משמעותית (ללא תלונות על גב עליון)

בדיקות

בטן- עודף: Kid - חוסר: Kid

לשון: רגילה, חיפוי לבן דק

טיפול

צד: קיו, הרבה רוטציות

פוסטרירי: קיו

אנטרירי: מצונגה Ht, Kid, GB, Liv

נק': Ht-3, CV-6, Li-4,11, Liv-1,8, Sp-1,6,8

דיווח על הטיפול: היתה משוחררת ורגועה.

המלצות: לשמור על ספורט באופן קבוע, להמשיך בתרגילי צוואר, לשמור על תזונה נכונה.

סיכום ביניים של הטיפולים – מטופל מס' 1

המטופלת גרושה +2, עצמאית, טרודה ומתוחה ברוב שעות היום עקב דאגה לפרנסת הבית. שנים רבות

סובלת מכאבי גב עליון וצוואר, המצב כרוני והיא לא זוכרת ומכירה מצב אחר.

מעבר לזה סובלת מאירטיבליות, חרדות (מטופלת בכדורים) ומאינסומניה. הווסת ארוכה (14 יום) ודימום

מועט עם קרישים.

האבחנה שלי שהיא שיש לקרר ולחזק את הדם ולפתוח את סטג' הצ'י דם / כבד של המטופלת. הטיפולים היו מאוד מניעים ומזיזים צ'י ודם, הטיפול התמקד בהנעה של גב עליון, שכמות וצוואר. השתמשתי במרידיאן Liv ובנק' לפתיחת סטג' וחיזוק דם, זמן רב של הטיפול היה בטווינא ומסג' תאילנדי. חלק אחר של הטיפולים היו בקיו לחיזוק והנעה. חלק מזמן הטיפול הוקדש להרגעת המטופל ועבודה על מרידיאן Ht. בנוסף השתמשתי בפתיחת מרידיאני אקסטרא Chong, CV. המטופלת יצאה מאוד רגועה ונינוחה מהטיפולים, שיפור משמעותי בכאבי הגב והצוואר הורגשו לאחר 4 טיפולים, המטופלת הרגישה משוחרר בצוואר ובגב, הרוטציות היו הרבה יותר קלות ומשוחררות. לאחר 8-9 טיפולים המטופלת דיווחה כי בעיית כאב הצוואר וגב עליון כמעט ונעלמה.

תשאול - מטופלת מס' 2

בת 40, רווקה, 1.60 מ', 47 ק"ג, מנהלת השקעות.

תלונה עיקרית:

כאבי גב עליון, צוואר, גב תפוס, שכמות תפוסות .

תלונה משנית:

1. עייפות משעות אחה"צ כנראה כתוצאה מעבודה קשה, בזמן שלא עבדה התופעה נעלמה.
2. סבל מקור (חורף) מעבר לממוצע, כל הזמן קר ורוצה להפעיל חימום למרות שלאנשים אחרים באותו חדר כבר מאוד חם .

פירוט תלונה עיקרית – צוואר וגב עליון

ממתי – 5 שנים

משך – כל היום

תדירות – כל יום

אופי – הרגשה של נוקשות, חוסר גמישות, רגישות, עומס

מיטיב – מנוחה, ספורט

מחמיר – ישיבה ממושכת

פירוט תלונה משנית מס' 1 - עייפות

ממתי – 15 שנים (למעט שנה שלא עבדה ולא הרגישה בבעיה זו)

משך – בשעות הערב (החל מ 19:00)

תדירות – כל השבוע (למעט שבת)

אופי – מרגישה עייפות ורצון לישון, חייבת לנוח שהיא חוזרת מהעבודה

מיטיב – מקלחת, תנומה של מס' שעות

התייחסות רופא – (לפני כמה שנים) לחץ דם נמוך, אנמית, חוסר ב B12

פירוט תלונה משנית מס' 2 – סבל מקור

ממתי – כל החיים

משך – רק בחורף

אופי – קור כללי, קור בקצוות הידיים

מיטיב – חימום (מעל הממוצע)

מחמיר – חוסר חימום

התייחסות רופא – (לפני כמה שנים) לחץ דם נמוך, אנמית, חוסר ב B12.

הרגלים

עישון – 5 סיגריות ביום

אלכוהול – מידי פעם כמות קטנה.

מלח – נורמלי.

מתוק – שותה תה עם כפית סוכר (2-3 כוסות ביום), כמעט ולא אוכלת מתוק.

פעילות גופנית – לעיתים רחוקות.

סקירת מערכות

נשימה ועור

קוצר נשימה - מגיל 20, קושי בהכנסת אוויר

מיטיב – עישון

מחמיר – אבק, אוויר לא טוב

התייחסות רופא – קיבלה וונטולין (לא משתמשת)

אלרגיות לחתולים, אבק (שטיחים)

מגיל 18 (צבא), בעונות המעבר האף מתנפח, תחושת גירוד חזקה באף, כתמים אדומים בגוף, במקרים קיצוניים – קושי בנשימה.

מיטיב – התרחקות מהמקום, עישון סיגריות.

התייחסות רופא – אבחנה לפני 15 שנים, אלרגיה לחתולים ואבק וצמחים מסוימים.

שלד ותנועה

חולשת גפיים

5 שנים, כל הזמן מרגישה אותם (נוקשות, תפוס, חוסר נוחות)

מיטיב – מנוחה, מחמיר – עייפות.

ראש

בעיות ראייה

גיל 29, התחיל בגיל 29 במס' נמוך (0.75) כיום המס' עלה (2) – בעיה בראייה מרחוק.

בעיות בשיער (שיער לבן)

מגיל 30, שיער לבן בכמות לא גדולה, נטייה משפחתית לשיער לבן (אצל האחים שיער לבן בכמות משמעותית מגיל 20).

גינקולוגיה

גיל מחזור ראשון – 14

משך המחזור – 28 יום

משך הווסת – 4 ימים

כמות הדם

4 שנים אחרונות, יומיים " חזקים " - 2 טמפונים ביום, יומיים אח"כ - כמות קטנה.

תופעות טרום וויסתיות

3 שנים אחרונות, מרגישה כאב ולחץ בבטן תחתונה ביום של לפני הווסת, עצבנות ביום של לפני הווסת.

תופעות בזמן הווסת - 3 שנים, מרגישה כאב ולחץ בבטן תחתונה ביום הראשון.

אופי ומצב רוח

איריטאביליות

7 שנים, אין לה סבלנות בישיבות, חוסר סבלנות לאנשים שמדברים לאט

מתח - בשנים האחרונות, מחשבות תמידיות על פרנסה, קריירה, זוגיות, משפחה.

הסתכלות

יציבה, נראה הכל תקין, מראה רזה .

לשון: נורמלית, חיפוי דק לבן, רועדת, חריץ אמצעי לא עד הסוף

העדפות

אוהבת חום, קיץ

אוהבת את שעות הצהריים

טעם: מלוח

צבע: כחול

ניתוח המקרה (8 העקרונות):

פנימי

חוסר (קצת עודף)

קור

חומרים: צ'י, דם

איברים: Kid, Liv, Lu , Sp

סינדרומים:

חסר צ'י ודם, חסר דם כבד, חסר צ'י בטחול, חסר צ'י כליות, סטג' של הכבד

טיפול:

הנעה וחיזוק צ'י, חיזוק דם הכבד, חיזוק צ'י טחול וכליות, הנעה של צ'י הכבד
מתיחות, רוטציות, טיפול בטן, חזה, Rocking
התמקדות בגב עליון, שכמות, צוואר

נק':

פתיחת חסימות והנעת הכבד: GB-34, ST-29, Liv3 + Li4
חיזוק והזנה: UB-20,21, St-36, Sp-1,6,8,10, Kid-3,7, Liv-8, CV-4,6,12, Chong, CV
הרגעה: PC-6,7, Ht-3,7, מרידיאני אקסטרא: Chong, CV

מעקב טיפולים – מטופלת מס' 2

מטופל 2 - טיפול מס' 1

דיווח המטופלת

המטופלת הגיעה עם כאב ראש חזק (אמרה רק בסוף הטיפול), היתה מאוד לא רגועה.

בדיקות

בטן- חסר: Liv, Ht, Lu עודף: Sp, Kid, Li
צוואר: טווח תנועה מלא אבל מלווה בנוקשות וכאב, צד שמאל יותר כואב.
לשון: נורמלית, חיפוי דק לבן, רועדת, חריץ אמצעי לא עד הסוף

טיפול

פוסטרירי: טווינג, עבודה על סקפולות
אנטרירי: מצונגה - Liv, St, Sp
רוטציות בכל המנחים
עבודה על כפות רגליים
נק': Liv-2, Sp-6, St-36, Kid-1, LI-4
דיווח על הטיפול: המוטפלת היתה מאוד משוחרר ברוטציות, נוקשות בצוואר.
המלצות: לשנות את מנח הישיבה בעבודה מול המסך, גובה כסא וכו'.

מטופל 2 - טיפול מס' 2

דיווח המטופלת

מדווחת על נוקשות בצוואר, באופן כללי מאוד נינוחה.

בדיקות

בטן- חסר Liv, Ht, Lu עודף: Kid, Sp

לשון: ללא שינוי

טיפול

פוסטריורי: קיו, דגש על עבודה על סקפולה

צד: קיו, דגש על צוואר ורוטציות.

עבודה על כפות רגליים

טיפול צוואר

נק': GB-34, ST-29, CV-6, Sp-10, Liv3 + Li4

דיווח על הטיפול: המטופלת הרגישה הרבה יותר משוחררת לאחר הטיפול.

יד ימין – חשה כאב במתיחה מאוד קלה (יד שנייה תקין), הכאב מגיע איזור הסקפולה.

המלצות: להתחיל לעשות ספורט 2-3 בשבוע.

מטופל 2 - טיפול מס' 3

דיווח המטופלת

הגיעה לאחר מצב רגשי עדין במשפחה, אחרי שבועיים מאוד לחוצים וקשים. גב עליון מאוד כואב.

בדיקות

בטן- לא נבדק (היתה אחרי ארוחה)

לשון: ללא שינוי

טיפול

פוסטריורי: פאלמינג, מעבר על UB עם כניסות לנק', דגש על גב עליון

אנטריורי: מצונגה Ht, Lu, Liv, Sp

טיפול חזה, פנים

עבודה איטית מאוד ומרגיעה

נק': Ht3,7, UB-20,21, Sp-6, PC-6, Lu-6,7

דיווח על הטיפול: גב עליון היה ממש תפוס וקשה, המטופלת היתה מאוד נינוחה

מטרת הטיפול היתה לחזק ולהרגיע בעקבות המצב שהמטופלת היתה.

המלצות: המלצות לתרגילים לצוואר, הסבר איך לקום מהמיטה ותנחות שינה רצויות.

מטופל 2 - טיפול מס' 4

דיווח המטופלת

המטופלת הגיעה עם אנרגיות טובות, עדיין הרגשה של תפיסות בצוואר וגב עליון

בדיקות

בטן- חוסר: TW, St, Lu עודף: Kid, Liv, GB

צוואר: טווח תנועה כמעט מלא, מלווה באי נוחות קלה ברוטציה.

לשון: אדומה, חיפוי דק לבן

טיפול

פוסטריורי: תאילנדי, מעבר על UB עם כניסות לנק', דגש על גב עליון.

אנטריורי: תאילנדי

ישיבה: תאילנדי - טיפול צוואר, רוטציות

עבודה מניעה ומהירה

נק': 7, Kid-1, Liv-2, Li-4, GB-34, Sp-10

דיווח על הטיפול: המטופלת לא גמישה ברגליים (קושי במנחים של התאילנדי), גב עליון מרגיש יותר

משוחרר. המטופלת מאוד אהבה את המתיחות והתנועה של הטיפול.

המלצות: להכין יומן תזונה.

מטופל 2 - טיפול מס' 5

דיווח המטופלת

המטופלת מדווחת על הקלה בגב העליון, מרגישה הכל יותר משוחרר, הגיעה עם כאב ראש קל ורגישות

בבטן (לא הסבירה בדיוק מה התחושה בבטן).

בדיקות

בטן- ביקשה לא לגעת עקב רגישות.

לשון: אדומה, חיפוי דק לבן

טיפול

פוסטריורי: פאלמינג, קיו, דגש גב עליון

אנטריורי: מצונגה Liv, Sp, Ht

טיפול צוואר, טיפול פנים (מרגיע)

נק': 7, Ht-3, St-36, Sp-6, Liv-3, CV-4, Li-4, 10

דיווח על הטיפול: מאוד משוחררת, רגישות זמנית בבטן, כאבי ראש פחתו לאחר הטיפול.

המלצות: להכין יומן תזונה.

מטופל 2 - טיפול מס' 6

דיווח המטופלת

המטופלת מרגישה טוב באופן כללי, עדיין מרגישה כאבים בגב עליון צוואר.

בדיקות

בטן- חסר St, Lu, Sp, Si כל השאר עודף

לשון: אדומה, כמעט ללא חיפוי.

טיפול

צד – תאילנדי

פוסטרירי – תאילנדי

אנטרירי – מצונגה: Liv, Sp

טיפול פנים

נק': Liv-8, CV-4,6, UB-20,21, Liv-3

דיווח על הטיפול: חוסר גמישות ברגל ימין (במתיחות), הרגישה טוב עם העבודה המהירה.

המלצות: הראתי לה תרגילים לשחרור הצוואר ועבודה על סקפולות.

הציגה יומן תזונה חלקי וקיבלה המלצות לשיפור התזונה כגון: הקפדה על ארוחת בוקר מזינה, הוספת

ארוחות ביניים (תפוחים, חטיף אנרגיה), להקפיד על אכילת סלט פעם ביום עם מגוון ירקות מכל

הצבעים, להשתדל לא לאכול בשעות מאוחרות או ממש לפני השינה.

מטופל 2 - טיפול מס' 7

דיווח המטופלת

המטופלת מרגישה טוב, יש הקלה מסויימת בכאבים בצוואר.

בדיקות

בטן- חוסר – Ht, Lu, Sp

צוואר: רוטציות מלאות ללא כאבים או רגישות.

לשון: ללא שינוי.

טיפול

צד: קיו, דגש ברוטציות

פוסטרירי: קיו, דגש על סקפולות

אנטרירי: צוואר, פנים

ישיבה: קיו

נק': Liv-8, CV-4,6 Sp-6,10, St-36, Kid-1,3

דיווח על הטיפול: איזור גב עליון היה מאוד קשיח, לאחר הטיפול הורגשה הקלה משמעותית.

מטופל 2 - טיפול מס' 8

דיווח המטופלת

מרגישה הקלה בצוואר, גב עליון יותר כואב, הגיעה לטיפול עם כאב ראש.

בדיקות

בטן- חוסר – Liv,GB,Sp, Lu

לשון: ללא שינוי.

טיפול

פוסטרירורי: קיו, עבודה ממוקדת גב עליון (פאלמינג, טאמבינג)

אנטרירורי: מצונגה – Liv, GB, Sp

טיפול צוואר, חזה, פנים

נק': Liv-3, GB-20, 34, St-36, Sp-6, 10, Si-3

דיווח על הטיפול: איזור גב עליון היה מאוד תפוס, היה לה כואב מהרגיל.

המלצות: תרגול לפחות פעמיים בשבוע לשיפור כאבי הגב. יש לשים לב שהיא סובלת כמעט כל יום שישי מכאב ראש כנראה מתוצאה של שינויי הרגלים. על מנת לשפר יש צורך לקום לא בשעות מאוחרות ולהשתדל לאכול בצורה מסודרת (ביום שישי היא קמה מאוחר ולא אוכלת עד שעות הצהריים).

מטופל 2 - טיפול מס' 9

דיווח המטופלת

מרגישה הקלה משמעותית בגב עליון וצוואר, הכאב חוזר אחרי 4-5 ימים.

בדיקות

בטן – עודף - Liv, Li, Kid

לשון: ללא שינוי.

טיפול

פוסטרירורי: טווינא, דגש גב עליון ושכמות

אנטרירורי: תאילנדי

טיפול צוואר

נק': Liv-3, Sp-6, 10, St-36

דיווח על הטיפול: היתה מאוד רגועה, הסקפולות היו מאוד משוחררות, יצאה מאוד קלילה מהטיפול.

מטופל 2 - טיפול מס' 10

דיווח המטופלת

מרגישה הקלה משמעותית בגב עליון וצוואר, הכאב חוזר אחרי 4-5 ימים.

בדיקות

בטן – חסר: Liv, Kid, Sp, Lu

לשון: ללא שינוי.

טיפול

פוסטרירורי: קיו, עבודה ממוקדת גב עליון (עבודה איטית ומחזקת)

אנטרירורי: מצונגה – Liv, GB, Lu, Sp

טיפול צוואר, פנים

מק': Liv-3, Sp-6, PC-6,7, Kid-1,3, Ht-3,7

דיווח על הטיפול: היתה מאוד רגועה, נרדמה כמה פעמים.

המלצות: כדאי להמשיך את סדרת טיפולים כדי לתחזק את ההתקדמות ולנסות להקל בבעיות האחרות.

סיכום ביניים של הטיפולים – מטופל מס' 2

המטופלת רווקה, שכירה, נמצאת במצב של מתח ודאגה לחיים האישיים (פרנסה, זוגיות). סובלת תקופה ארוכה מכאבי צוואר וגב עליון. מעבר לזה סובלת מעייפות בשעות הערב וקור מעבר לממוצע. האבחנה שלי שהיא שיש לפתוח את סטג' הצ'י כבד של המטופלת, בנוסף יש לחזק את הצ'י והטחול על מנת לעזור לפתור את בעית חסר הדם (בנוסף לתזונה). הטיפולים היו מאוד מניעים במטרה לפתוח את הסטגנציה של הכבד. הטיפול התמקד בהנעה של כל הגוף ובעיקר גב עליון, שכמות צוואר. השתמשתי במרידיאן Liv ובנק' לפתיחת סטג' וחיזוק דם, זמן רב של הטיפול היה בטווינא ומסג' תאילנדי. חלק אחר של הטיפולים היו בקיו לחיזוק והנעה. המטופלת הגיעה כמה פעמים במצב של כאב ראש לכן חלק מהטיפולים היו פחות מניעים והתרכזו בהרגעה והורדת היאנג. בנוסף השתמשתי בפתיחת מרידיאן האקסטרא Chong. המטופלת יצאה מאוד רגועה ונינוחה מהטיפולים, שיפור משמעותי בכאבי הגב והצוואר הורגשו לאחר 6-7 טיפולים אך הכאב חזר לאחר כמה ימים. המטופלת הרגישה הקלה בחלק העליון, הרוטציות היו הרבה יותר קלות ומשוחחרות.

תשאול - מטופל מס' 3

בן 39, נשוי + 1, גובה 1.75 מ', משקל 80 ק"ג, מהנדס מכונות.

תלונה עיקרית

שכמות תפוסות, כאב בגב עליון, צוואר תפוס

ממתי – 5 שנים

משך – מס' שעות בבוקר, מס' שעות בערב

תדירות – כל יום

אופי – הרגשה של צוואר תפוס, נוקשות, כתפיים תפוסות

מיטיב – חימום השרירים, תנועה, מקלחת חמה

מחמיר – ישיבה סטטית, שנת לילה

התייחסות רופא – אין

תלונה משנית

1. כאבי ראש כרוניים.

2. אף סתום (כל פעם נחיר אחר), נזלת רבה (לאחר הלילה מסיים עם ערימה של נייר לאחר קינוח)

הגורמת לנשימה לקויה, התעטשויות, מפריע לשינה בלילה.

פירוט תלונה משנית מס' 1

ממתי – 5 שנים

משך – מתחיל בשעות אחה"צ (סיום העבודה), פוחת בלילה, נעלם בבוקר.

תדירות – פעם בשבוע (אין יום מסוים)

אופי – כאב פריטלי ופרונטלי עמום, לפעמים מעל העינים (חזק יותר) או כאב אוקסיפיטלי (חזק יותר)

מה מיטיב – שתיית מים, אוכל, חייב לשכב במקום חשוך

מה מחמיר – כל סוג של פעילות (אפילו מינורית)

פירוט תלונה משנית מס' 2

ממתי – כל החיים

משך – כל הלילה, כמה שעות כל יום

תדירות – כל לילה, פעם אחת בשעות היום

אופי – מפריע לנשימה, הרבה נזלת, התעטשויות.

מה מיטיב – קינוח אף, אמבטיה חמה, שמש.

מה מחמיר – חדר סגור ללא אוויר, אבק.

הרגלים

עישון – לא מעשן קבוע, רק באירועים חברתיים

אלכוהול – 2-3 כוסות יין בשבוע

מלח – רגיל

מתוק – אוהב לאכול מתוק בכל שעה, אוכל הרבה חטיפים ועוגות.

פעילות גופנית – לעיתים רחוקות, לא מצליח להתמיד.

סקירת מערכות

עיכול

מלאות בבטן

5 שנים, פעם בשבוע, בד"כ אחרי ארוחה כבדה יום שישי

מלאות מעל הטבור.

מיטיב – שחרור יציאות, תה, מחמיר – עוד אוכל, פעילות.

טעם וריח בפה

שנים אחרונות, כל היום

דביק, טעם רע.

מיטיב – צחצוח שיניים, אוכל, מחמיר – חוסר אוכל או שתייה.

נשימה ועור

קוצר נשימה

כל החיים, כמה פעמים ביום
אין אוויר לנשום, קורה במצבי לחץ או בסוף יום, מופיע ששואלים אותו שאלות חשובות.

נשימה ועור – אלרגיות

כל החיים, פעמיים בשבוע
גירוי חיך עליון, שפשוף עיניים.
מיטיב – שמש, מחמיר – להישאר בחדר סגור.
התייחסות רופא – אבחנה לפני 15 שנים, אלרגיה לאבק ולדשא.

שלד ותנועה

מגבלות תנועה

15 שנים (פגיעת טראומה מתקופת הצבא), פגיעה ביד ימין.
תדירות - חילוף עונות (בעיקר לחורף), שינויי טמפ' חדים, מאמץ נקודתי (הרמת משא), ספורט.
כאב חד במרפק.
התייחסות רופא – פלטינות ביד (חיבור בין הזרוע ואמה דרך המרפק), מגיע ל 150 מעלות ביד (ימין)

אופי ומצב רוח

כעס/ ביקורתיות

כועס, מרים את הקול, חוסר סבלנות, עצבני (הביקורתיות מובילה לכעס).

אובססיות לאוכל

כל החיים, תאוה לאוכל, רצון לאכול כל הזמן והרבה.

אימפולסיביות

לא יכול לשבת במקום אחד, לא יכול להירגע, חייב לזוז כל הזמן.

פחד / חרדה (מחלות, מוות)

פעמיים בשבוע, בהלה, פחד, לחץ, ללא שום אירוע מיוחד, לא היה בטיפול מקצועי.

דיכאון

אחרי הלימודים האקדמאיים (גיל 25), בתחילת החיים העצמאים, לא היה בטיפול מקצועי.
פעמיים בחודש, Down, מצב רוח לא טוב, לא מחייך, אין חשק לכלום.

הסתכלות

מוצק מאוד ברגליים, קצת מלא, אימפולסיבי, מלא אנרגיות.
לשון: חריץ במרכז (לא עד הסוף), חיפוי לבן דק, חיפוי צהוב במרכז, סגול בכיפול אחורי של הלשון

העדפות

אוהב קור (שונא חום)

אוהב את שעות אחה"צ

טעם: מתוק

צבע: תכלת

ניתוח המקרה (8 העקרונות):

פנימי

חסר, עודף מדומה

חומרים: צ'י, לחות

איברים: Kid, Liv, Sp, Ht, Lu

סינדרומים:

סטג' צ'י הכבד, עליית יאנג הכבד, חסר צ'י בטחול, חסר צ'י ריאות, חסר דם בלב

טיפול:

פתיחת סטג' כבד, הנעה של צ'י הכבד, חיזוק צ'י טחול, חיזוק צ'י כליות, הרגעת הלב

מתיחות, רוטציות, התמקדות בגב עליון וצוואר, Rocking

שיפור תזונה

נק':

פתיחת חסימות והנעת הכבד, הורדת יאנג: Kid-1, Ta yang, GB-20, 21, 34, Liv-3 + Li4, Liv-2, 8

חיזוק צ'י וטחול: CV-6 12, Sp-3, 6, 10, St-36 UB-20, 21

הרגעה: GV, PC-6, 7, Ht-3, 7, מרידיאני אקסטרא: GV

מעקב טיפולים – מטופל מס' 3

מטופל 3 - טיפול מס' 1

דיווח המטופל

המטופל הביע חשש מהטיפול (פעם ראשונה), כאבים בצוואר.

בדיקות

בטן- חסר: Kid, Ht, St, עודף: Liv, Li

צוואר: טווח תנועה לא מלא, מאוד לא גמיש וקושי ברוטציה.

לשון: חריץ במרכז (לא עד הסוף), חיפוי לבן דק, חיפוי צהוב במרכז, סגול בקיפול האחורי של הלשון.

טיפול

פוסטרירי: מעבר על UB, פאלמינג, טאמבינג

אנטרירי: מצוגה Kid, Sp, Ht, Liv

רוטציות בכל המנחים, Rocking

עבודה על כפות רגליים

נק': Kid-1, Sp-6, GB-20,34, Ht-3, Liv-2,3

דיווח על הטיפול: מצונגה רגליים – מאוד קשה, לא גמיש. Liv-2 הרגיש סחרחורת.

בסוף הטיפול היה מאוד רגוע והרגיש מאוד קר.

המלצות: לחפש פעילות ספורטיבית ולהתחיל להתאמן באופן קבוע.

מטופל 3 - טיפול מס' 2

דיווח המטופל

ללא שינוי מהטיפול הראשון, דיווח שוב על כאבים בצוואר.

בדיקות

בטן- חסר: חסר: Kid, Sp, Ht, עודף: Liv, Li, Lu

לשון: ללא שינוי.

טיפול

פוסטריורי: קיו, דגש על גב עליון

אנטריורי: מצונגה Kid, Sp, Ht, Liv

צד: רוטציות יד, גיאגי שליש עליון

עבודה וסיום בכפות הרגליים

נק': Kid-1, CV-6, Sp-6, Liv-2, Ht-3,7, GB-20,34

דיווח על הטיפול: רוטציות מאוד קשות, המטופל דרוך עם עיניים פקוחות, לא משחרר.

מטופל 3 - טיפול מס' 3

דיווח המטופל

המטופל הגיע מאוד מתוח עקב עומס בעבודה, לא התחיל עם פעילות ספורטיבית.

בדיקות

בטן- חסר: St, PC, Ht, עודף: Liv, GB, Lu

לשון: ללא שינוי.

טיפול

פוסטריורי: תאילנדי

אנטריורי: תאילנדי כולל טיפול בטן

צד: תאילנדי

נק': Kid-1, Liv-2, GB-34

דיווח על הטיפול: המטופל בהתחלה היה מאוד לא שקט, בהמשך הטיפול הצליח להירגע.

לאחר הטיפול המטופל דיווח על זה שהוא מרגיש קל (מרחף, כאילו לאחר ספורט)
המלצות: להכין יומן תזונה.

מטופל 3 - טיפול מס' 4

דיווח המטופל

המטופל מדווח על שיפור בכאבי הצוואר (החזיק 3-4 ימים מהטיפול האחרון)

בדיקות

בטן- חסר: Kid, Ht, עודף: Lu, Li,

לשון: אדומה עם חיפוי לבן דק, חיפוי צהוב במרכז.

טיפול

פוסטרירי: טווינא, עבודה מאוד מפזרת ומהירה

אנטרירי: טווינא, רוטציות מניעות

טיפול חזה, טיפול צוואר

נק': Liv-2, GB-20,34, Si-3

דיווח על הטיפול: המטופל היה מאוד רגוע, עצם עיניים במשך רוב זמן הטיפול.

Liv-2 הרגיש שוב סחרחורת, בטיפול הצוואר לא היה נינוח.

מטופל 3 - טיפול מס' 5

דיווח המטופל

הגיע מאוד מחויך, רגוע, דיווח על הקלה משמעותית בכאבי צוואר וגב.

בדיקות

בטן- לא נבדק.

לשון: ללא שינוי.

טיפול

פוסטרירי: טווינא, טאמבינג שלישי עליון של הגב, גיאגי.

אנטרירי: תאילנדי, טיפול צוואר

ישיבה: תאילנדי.

נק': Kid-1, Liv-2, GB-34 UB-20,21, GV-4

דיווח על הטיפול: המטופל היה מאוד רגוע, עצם עיניים במשך רוב זמן הטיפול.

Liv-2 הרגיש שוב סחרחורת, בטיפול הצוואר לא היה נינוח.

המלצות: קיבל תרגילים לגב עליון.

מטופל 3 - טיפול מס' 6

דיווח המטופל

המטופל מרגיש הקלה בכאבים, מעודד מאוד מתוצאות הטיפול, התחיל לעשות ספורט.

בדיקות

בטן- עודף: Li,Si, כל השאר חוסר .
לשון: ללא שינוי.

טיפול

פוסטרירי: קיו - דגש על גב עליון, עבודה איטית

אנטרירי: מצונגה - Liv,Ht,Sp,Kid

צד: קיו – רוטציות, גיאגי

נק': Kid-3, Liv-2,8, CV-4, UB-20,21, Sp-3,6

דיווח על הטיפול: המטופל היה מאוד רגוע, היה רגיש בכניסות בגב עליון.

מטופל 3 - טיפול מס' 7

דיווח המטופל

מרגיש טוב יותר באופן כללי, יש שיפור גם בתלונה המשנית של כאבי הראש.

בדיקות

בטן- חסר: Kid,Liv,Sp

לשון: אדומה בצדדים, חיפוי לבן דק, קצת צהוב במרכז.

טיפול

פוסטרירי - קיו

אנטרירי – מצונגה Sp,Liv, St

עבודה ממוקדת על חיזוק ה SP

נק': Sp-3,6, St-36,40, UB-20,21, Ht-3,7, CV-4, 6

דיווח על הטיפול: המטופל היה מאוד רגוע ו"צמא" למגע, לא בוצעה עבודת בטן (הגיע לאחר ארוחה) למרות שיש צורך.

המלצות: קיבל הנחיות לגבי ארוחות מסודרות במשך היום כולל מה לאכול בארוחות ביניים. ביקשתי שיריד בחצי את מס' החטיפים שהוא אוכל כל יום ויוסיף פירות.

מטופל 3 - טיפול מס' 8

דיווח המטופל

הגיע קצת תפוס מספורט, ביקש לקבל טיפול תאילנדי. כמעט ולא מרגיש את כאבי הצוואר והגב ביום יום. דיווח על הקלה מסויימת באף הסתום והתקף האלרגיה (תלונה משנית מס' 2).

בדיקות

בטן- חסר: St,Lu,Liv, כל השאר עודף

לשון: ללא שינוי

טיפול

צד – קיז

אנטרירי – מצונגה - Lu,St,Liv

טיפול בטן מלא

נק': CV-4,6 ,Sp-3,6, St-36, Lu-5,7, Liv-2, Anmian

דיווח על הטיפול: המטופל לא מרגיש בנוח (מעין תחושת עמימות בראש) במנח פוסטרירי, ייתכן בגלל שלא שטה מספיק. הרגיש מצויין בטיפול הבטן.

מטופל 3 - טיפול מס' 9

דיווח המטופל

המטופל מדווח על שיפור באלרגיה, הוא כמעט ולא מקנח את האף. כאבי הראש פחתו אך לא נעלמו. כאבי הצוואר נעלמו וגב עליון רגיש רק אחרי עומס.

בדיקות

בטן- חסר: חסר: Ht, Kid,Sp

לשון: קצת אדומה, חיפוי לבן דק

טיפול

פוסטרירי – תאילנדי

אנטרירי – תאילנדי

טיפול חזה, טיפול פנים וסיום מרגיע

נק': CV-4,6 , Sp-3,6, St-36, TW-5

דיווח על הטיפול: היה מאוד משוחרר במתיחות וברוטציות.

מטופל 3 - טיפול מס' 10

דיווח המטופל

המטופל הגיע במצב רוח טוב, החליט לעשות דיאטה, לא חש ברגישות בגב עליון מהטיפול האחרון.

בדיקות

בטן- לא נבדק

לשון: ללא שינוי

טיפול

פוסטרירי – טווינא

אנטרירי – מצונגה - Liv, Sp, St, Lu

טיפול מניע בהתחלה, בהמשך טיפול מחזק ומרגיע

נק': CV-4, Sp-6, St-36, Kid-1, GB-20

דיווח על הטיפול: היה מאוד נינוח, בסוף הטיפול היה לו מאוד קר, נרדם בחלק האחרון.

סיכום ביניים של הטיפולים – מטופל מס' 3

המטופל נשוי + 1, שכיר, עובד בעבודה פיזית עם המון לחץ בשעות רבות של היום. סובל תקופה ארוכה מכאבי צוואר וגב עליון. מעבר לזה סובל מאף סתום (+ אלרגיה) וכאבי ראש כרוניים. המטופל טיפוס כועס מאוד, ביקורתי, אימפולסיבי, חרדתי ונמצא במתח רב. האבחנה שלי היא שיש לפתוח את סטג' הצ'י כבד של המטופל (מקור לכאבי הראש, עצבנות וכו'), בנוסף יש לחזק את הצ'י והטחול שנפגע מאוד עקב תזונה לקויה של המטופל. הטיפולים היו מאוד מניעים במטרה לפתוח את הסטגנציה של הכבד. הטיפול התמקד בהנעה של כל הגוף ובעיקר גב עליון, שכמות וצוואר. השתמשתי במרידיאן Liv ובנק' לפתיחת סטג', בנוסף עבדתי על מרידיאן ה SP כדי לחזקו. זמן רב של הטיפול היה בטווינג ומסג' תאילנדי. חלק אחר של הטיפולים היו בקיז לחיזוק והנעה. בתחילה המטופל היה מאוד לא משוחרר ולא עצם את העיניים, בהמשך הטיפולים המטופל הצליח להשתחרר ויצא מאוד רגוע ונינוח מהטיפולים. תופעה נוספת היא שבהרבה טיפולים הרגיש קור ממשי וביקש לכסות אותו (בד"כ מאוד חם לו). שיפור משמעותי בכאבי הגב והצוואר הורגשו לאחר 5-6 טיפולים, הקלה באף הסתום ובכאבי הראש הורגשו בטיפול 7-8 וירדו לרמות שכמעט ולא מפריעות בחיי היום יום.

סיכום של כל המטופלים

לאחר סדרת הטיפולים של 3 מטופלים שסבלו מבעיה עיקרית של כאב צוואר וגב עליון נמצאו מספר מאפיינים דומים, לחלקם היו גם בעיות אחרות שלא קשורות בצורה ישירה לבעיה העיקרית.

מאפיינים דומים לכל המטופלים

- לכל המטופלים היו כאבי צוואר, גב עליון ושכמות.
- הכאבים אצל כולם היו כרוניים.
- המטופלים היו במצב של לחץ רגשי, מתח ועומס בעבודה.
- לכולם הכאבים החמירו בחוסר תנועה.
- לכולם היתה הקלה בכאבים בתנועה, מנוחה, מקלחת חמה.
- כל המטופלים היו באותו גיל.
- לכל המטופלים היה סטג' של צ'י הכבד ולשתיים (נשים) חסר צ'י ודם.
- לאחד מהם (גבר) היתה עלייה של יאנג הכבד.
- מרידיאנים משותפים לכולם: Kid, Sp, Ht, Liv.
- לכולם היה צורך לעבוד על הרגעה של הלב.
- לכולם היתה חולשה של הטחול.

מאפייני טיפול של כל המטופלים

- פתיחה של סטג' הכבד
- הנעה של צ'י ודם לפתיחת סטג'.
- חיזוק טחול
- חיזוק כליות
- רוטציות, מתיחות
- טיפול בטן, חזה, פנים
- טיפול מרגיע ותומך

נק' עיקריות בטיפול של כל המטופלים

- 3 - Liv - פתיחת סטג, ויסות צ'י ודם
- 20 - GB - הרגעת הכבד והשקטת היאנג.
- 34 - GB - מאזנת את הכבד, הזנת צ'י הכבד.
- 4 - Li - הנעת צ'י, פיזור רוח.
- 6 - CV - SEE OF QI, חיזוק צ'י.
- 6 - Sp - הזנת צ'י הכבד, קירור דם, הזנת יין, חיזוק טחול ודם.
- 36 - St - נק' הצ'י, חיזוק במצבי חולשה וחסר.
- 7 - Ht - מרגיעה את הרוח והנשמה.
- 3 - Si - מסירה מתח מהשרירים והגידים, נוקשות וכאבי צוואר.
- 1 - Kid - חיזוק היין, הורדת אנרגיה למטה.

תוצאות הטיפול של כל המטופלים

אצל כל המטופלים הורגש שיפור משמעותי בבעיה העיקרית של כאבי צוואר וגב עליון. ניכר שיפור בטווח התנועה, כאבים ביום יום, כאבים לאחר מאמץ ובכאבים לאחר חוסר פעולה. אומנם 3 מטופלים אינם מדגם מספיק כדי לקבוע עובדה חד משמעית אך המטופלים ציינו שהשיפור במצב הגופני עזר להם לשיפור המצב הנפשי ולהורדת המתח. אפשר היה לראות שמטופל אשר שינה את אורח חייו (שינוי תזונה, הוסף ספורט) הצליח בעזרת הטיפול להגיע לשיפור מהיר יותר במצב הגופני והנפשי, מרכיב זה הינו המרכיב החשוב ביותר בהצלחת הטיפול. חלק מהמטופלים זקוקים למפגשים נוספים על מנת שיהיה אפשר לטפל בבעיות שעלו באבחנות, רובם הביעו עניין להמשיך את הטיפולים בעתיד. הטיפול בשיאצו / טווינא / מס'ג תאילנדי תרם לשיפור גדול מהמצב ההתחלתי של המטופלים. יש צורך לבדוק את הצלחת הטיפול לאורך זמן מרגע סיום סדרת הטיפולים והאם אפשר לשמור על התוצאות גם ללא טיפול (במידה והם ישמרו על אורח חיים נכון).

סיכום העבודה

עבודה זו באה לבחון את השפעת טיפול השיאצו במטופלים עם כאבים בצוואר ובגב עליון. ניסיתי לבדוק את המכנה המשותף של הסיבות לכאבים אלו וכן את אופן הטיפול. כאבי צוואר וגב קיימים באוכלוסיות רבות ומגוונות כגון: עובדים בעבודה פיזית, עבודה משרדית, סטודנטים, תלמידים, ספורטאים וכו'.

בחלק הראשון של העבודה סקרתי את הבעיה מבחינה מערבית. נמצא כי הסיבות לכאבי גב וצוואר יכולים לנבוע מפגיעה בעמוד השדרה, עצבים, פריצת דיסק, שינויים ניוונים, דלקת פרקים, כאבים על רקע נפשי, חשיפה לקור או רוח, טראומה וכו'. רוב כאבי הצוואר נובעים ממגוון בעיות ולכן קשה למצוא את הסיבה העיקרית, כאבים אלה נמשכים משבועות בודדים ועד חודשים.

בחלק השני של העבודה סקרתי את הבעיה מבחינה סינית. בפרק זה סקרתי את האטיולוגיות, אבחנות מבדלות ודרכי טיפול לכאבי צוואר וגב עליון. האבחנות שנבדקו הם: סטג צ'י ודם, פלישת פתוגן חיצוני (סינדרום בי), סטג של צ'י הכבד / עליית יאנג הכבד, חסר דם.

בחלק השלישי של העבודה בוצע טיפול מעשי בשלושה מטופלים. שלושת המטופלים היו אותו גיל, בעלי בעיה עיקרית דומה, טיפול בסדרה של עשרה טיפולים. לאחר סדרת הטיפולים בשיאצו ניכר שיפור משמעותי בהפחתת כאבי הצוואר וגב עליון בשלושת המטופלים.

לסיכום: נמצא כי הטיפול במגע ויישום המלצות לשינוי אורח חיים יכולים לתרום בצורה משמעותית להקלה ואף לפיתרון הבעיות. כמובן שאין אפשרות לקבל מסקנות חד משמעיות ממחקר של שלושה מטופלים אך תוצאות הטיפול הראו על שיפור ניכר בכאבים ובתרומה המשמעותית של הטיפול במגע. המרכיב החשוב ביותר והקשה ביותר ליישום הוא שינוי אורח חיים, כאשר מטופל מצליח להבין את חשיבות אורח החיים, סיכויי ההצלחה בשיפור איכות חייו עולה. הטיפול במגע יכול לתמוך ולתרום תרומה גבוהה להצלחת הטיפול.

ביבליוגרפיה

* כל המקורות האינטרנט נבדקו במועד הגשת העבודה, 14 באפריל 2009.

1. אתר Fizi.co.il, כאבי ופציעות צוואר
<http://www.fizi.co.il/page18.html?amp>
2. אתר 'ארגופלוס', כאבי גב עליון ושכמות סימנים ואבחון
<http://www.ergoplus.co.il/articles/keevei-upper-back.asp>
3. אתר 'אלטרנטיבה', כאבי צוואר, אופיר שגב פרימן
<http://www.drpriman.co.il/?CategoryID=179&ArticleID=142>
4. אתר הרפואה הישראלי (Infomed), אודות בדיקת דיסקוגרפיה
http://www.infomed.co.il/questions/q_120805_2.htm
5. אתר 'הספרייה הוירטואלית', כאבי גב וצוואר: טיפול במרפאת כאב, פרופ' דויד ניב וד"ר מיכאל גופלד
<http://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=7171&kwd=5534>
6. אתר 'gav-clinic', כאבי גב וכאבי צוואר
http://www.gav-clinic.com/index.php?option=com_content&view=article&id=5&Itemid=6&lang=he
7. אתר 'אלטרנטיבה', פריצת דיסק צווארי, אופיר שגב פרימן
<http://www.drpriman.co.il/?CategoryID=179&ArticleID=140&Page=1>
8. אתר 'אסותא', ניתוח לטיפול בהיצרות תעלת עמוד השדרה – ספיינלסטנוזיס, פרופ' יזהר פלומן
https://www.assuta.co.il/category/Laminectomy_Surgery/kit.html
9. אתר 'אלטרנטיבה', אוסטאוארתריטיס – דלקת פרקים ניוונית
<http://www.drpriman.co.il/?CategoryID=291&ArticleID=103&Page=1>
10. אתר 'אלטרנטיבה', דלקת מפרקים שגרונית, אופיר שגב פרימן
<http://www.drpriman.co.il/?CategoryID=291&ArticleID=135&Page=1>
11. אתר gilad.co.il, צוואר משוחרר – חופש מכאב
<http://www.hgilad.co.il/articles.asp?id=5>
12. אתר miok.co.il, צוואר – כאבי צוואר, ד"ר אוחנה ניסים
<http://www.miok.co.il/Condition.asp?n=93&md=5&sm=7>
13. youracumedic.com - Neck and Upper Back Pain
http://www.youracumedic.com/neck_pain.htm
14. Close to the Bone, by David Legge D.O dip TCM, The neck and Head, 124,139
Woy Woy, NS.W, 1997

Traditional Chinese Medicine Foundation for Research into .15

The Treatment of Neck and Upper Back Pain with Acupuncture, by Huge McPherson

<http://www.ftcm.org.uk/Neck%20pain%20JCM%201992%2038%2022-26.pdf>

.16 אתר 'אלטרנטיב לי', סינדרום Bi, מאת רפאל רוזנסקי

<http://www.alternativli.co.il/rafael/23.htm>

.17 אתר 'תמורות' – המרכז לרפואה משולבת, שיאצו צווארי מאת גיורא ליכט

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

.18 אתר טיפולי עציון – מרכז בריאות ורפואת המזרח, תרגילים מומלצים גב עליון

<http://www.etzyon.co.il/apage/9694.php>

Cure Hand Pain, Neck Pain .19

http://www.curehandpain.com/images/neck/neck_veins_large.gif

נספח - תרגילים (18)

צוואר

1. כינוס הסנטר לחזה-הנח יד על הקודקוד ומתח קלות את הסנטר לכיוון מרכז החזה.
2. עמוד ישר, החזק את שתי הידיים מאחורי הגב, משוך את הידיים לצד ימין תוך כדי הפניית הראש לכיוון שמאל ולאחר מכן החלף צדדים, התרגיל עוזר להרפות את השרירים בצדי הצוואר, את הכתף והזרוע.
3. הנח את כף יד שמאל על הצוואר, משוך את המרפק החוצה (ניתן לבצע את המתיחה גם קדימה וגם לצד שמאל) ואז נסה להגיע עם מרפק שמאל לכיוון כתף ימין ולאחר מכן בצע שוב עם כף יד ימין על הצוואר.
4. משוך את אוזן ימין לכיוון כתף ימין וכדי להגביר את המתיחה הנח את יד ימין על אוזן שמאל, מתח מעט והחלף צדדים.
5. הפנה את ראשך לצד שמאל (ונסה להסתכל אחורה מאחורי הכתף), המתן כחמש שניות ובצע לצד השני.

גב עליון

1. הנח את כף יד שמאל על כתף ימין ואת כף יד ימין על כתף שמאל, הרחק ככול שתוכל את המרפקים קדימה מהגוף, התרגיל משחרר את שרירי הגב העליון ושרירי הצוואר העמוקים. ניתן להוסיף תוך כדי מתיחת המרפקים קדימה הנעת הצוואר לצדדים כדי להגביר את עוצמת המתיחה.



2. ישר את שתי הידיים קדימה ולמטה, סובב את כפות הידיים עד שיגעו גב כף יד אחת בגב כף יד שנייה. תרגיל עוזר לשמירה על תנועתיות הכתפיים, מותח את החלק האחורי של היד ומותח את שרירי הגב.



3. שלח את שתי הידיים קדימה, הצלב בניהם ושליו את שתי כפות הידיים, מתח את הידיים קדימה ולאחר מכן החלף ביניהן (היד שהייתה למעלה תהיה למטה), לאחר מכן באותו האופן ישר ומתח את הידיים כלפי מעלה. התרגיל מותח ומשחרר את שרירי הגב העליון, חגורת הכתפיים והאמות.

