

# כואב אבל פחות

חימתם את המקום וגם קיררתם? לקחתם משככי כאבים, אבל כאב הגב לא מרפה? ייתכן שתוכנו לקבל זריקה שמטרתה לייצב את מצבכם • מתי זה יכול לעזור ומתי פחות? • ראיון עם ד"ר סילביו בריל, מנהל המכון לטיפול בכאב, בית החולים איכילוב



ד"ר בריל. הזרקה במקום ניתוח צילום: גני ירושלמי

מה זה בכלל כאב גב? "כאב גב זה סל גדול של סייכות ואבחנות. לרוב אנחנו לא יודעים מה המקור המדויק של הכאב. בחלק מהמקרים מדובר בפריצת דיסק או בלט דיסק, בחלק מהמקרים בשינויים ניווניים של עמוד השדרה ולפעמים מדובר בכביעה של חוסר איזון בין שלד ושריר. אך לרוב אנחנו לא יודעים במדויק מה המקור של הכאב.



ואם נעשה צילום גב או נפנה לאורתופד מומחה?

"גם אז לא בטוח שמקור הכאב יהיה ברור. בדיקות הדימות, חשובות ככל שיהיו, לא תמיד יתנו את התשובה ממה נובע כאב הגב שלכם. גם במקרה של בלט ופריצת דיסק, לא תמיד הם יסבירו את הכאב הספציפי של כל אחד. אגב, יכול להיות בלט במקום אחד וכאב במקום אחר."

מי מוניע אליכם למרפאת הכאב?

"אם מסתכלים על כלל החולים שמגיעים למרפאות כאב בארץ ובעולם - כ-80% מהם סובלים מכאבי גב, רובם כאבי גב תחתון."

האם נגזר על כל אחד מאתנו לסבול מכאבי גב?

"לצערי מעל 85% מהאנשים יסבלו מכאב גב, מסיבה זו או אחרת. זה יכול לחלוף, לחזור על עצמו או להיות ממושך. בכל מקרה הזמן עושה את שלו והכאב יחלוף בסוף. אנשים שונים מגיבים לכאב בצורה שונה, וזה משפיע על תזמונו הפנייה למרפאת הכאב ועל הרכב

האוכלוסיה הפונה. אגב, גם אם יש פריצת דיסק ואפילו כזאת שלא מטופלת, הכאב יחלוף לאחר כמה חודשים. הגוף מסדר את עצמו, הבלט קטן במשך הזמן והכאב חולף, כך זה קורה ברוב המקרים."

יש גיל מסוים שבו כאבי הגב מתחילים? "אין גיל, אבל ככל שמתקדמים עם הגיל השכיחות לכאבים עולה. זה קשור למבנה

## 4 כללים ברפואת כאב

1. לא לסבול בשקט. צריך לדעת לבקש עזרה. לא לשכב במיטה ולקוות שהכאב יעבור.
2. לא פותרים את הבעיה, מקלים על הכאב. אם יש פריצת דיסק, אנחנו לא נשפר את מצב הדיסק. מרפאת כאב תוכל לעזור להתמודד עם הכאב למרות פריצת הדיסק שקיימת.
3. עבודה משותפת. המטופל צריך לשתף פעולה עם הצוות הרפואי. ירידה במשקל, הפסקת עישון, הקפדה על תרגילי פיזיותרפיה - בלי שיתוף פעולה מצד המטופל לא נתקדם.
4. העבודה מתחילה כשיוצאים מהמרפאה. יצאתם מאירוע של כאב? עשו ריסטרט לחיים שלכם. שנו את אורח החיים וחזקו את עצמכם באופן קבוע.

שלנו, לעומסים שהעמסנו על הגוף שלנו, לתאונות שעברנו ולאורח חיים לא בריא - אך אין משהו מובהק שניתן להגיד עליו שהוא הגורם הראשי לכאבי גב."

נשים סובלות יותר מגברים?

"כן. 60% מכלל המטופלים שמגיעים למרפאות כאב הן נשים ו-40% גברים. בגילאי 40 עד 50 יש יותר גברים, אך בהמשך זה מתהפך והמספרים נוספים מאוד לטובת הנשים."

אילו עצות יש לך כדי למנוע כאבי גב?

"לחזק את הגוף והשרירים, להימנע מהשמנת יתר, לא לעשן, לארגן את הבית ואת סביבת העבודה בצורה טובה שתפחית תאונות, לא לשבת שעות בכיסא - לקום מדי פעם לסיבוב, לשבת על כיסא ארגונומי עם תמיכה טובה לידניים."

איזה ספורט מומלץ?

"כל אחד צריך למצוא את הספורט שטוב לו, שקרוב לבית ושהוא יצליח להתמיד בו. חשוב לשלב גם תרגילי כוח וגם מתיחות. פילטיס, פלדנקרייז, יוגה מאוד מומלצים."

נניח שיש כאבי גב שלא מרפים. מה עושים? "ראשית נרצה לבדוק דגלים אדומים ול-שולל גידול או תהליך דלקתי. כמו כן נבדוק אם יש פגיעה נירולוגית כלשהי אצל המטופל שיכולה להתבטא, בין השאר, בצליעה או באי שליטה על הסוגרים. משם נתקדם לצילומי הדמיה ואז נחליט על אבחנה וטיפול. הטיפול יתחיל תמיד מהקל לכבד. נתחיל במנוחה, חימום או קירור של המקום ומתן משככי כאבים."

אם זה לא עוזר?

"כאן נכנסות הזריקות שיכולות לתת פתרון מיידי לכאב. אם שללנו את כל הדגלים האדומים ואנחנו את הבעיה - נוכל להציע זריקות שיש להן שיעורי הצלחה גבוהים בהרגעה של כאב אקוטי. מזריקים חומר אילחוש מקומי ונוגדי דלקת."

יש סיכון בלשהו בזריקות?

"תמיד יש סיכון כלשהו. יש פה הכנסת מחט שצריך לדעת לעשות טוב ובתנאים הכי טובים ומקצועיים."

מתי מפנים מטופל לזריקה?

"זה מאוד משתנה מאדם לאדם, תלוי בכוח הסבל וברמת החרדה בה הוא נמצא. בכל מקרה בטח שלא נמליץ על זריקה ביום יומיים הראשונים של הכאב, אבל אם אדם צורח מכאבים ולא יוצא מהמיטה נקדם את הזריקה כדי לעזור לו. לעומת זאת, אם רמת הסבל סבירה ואפשר למשוך עוד נחכה ונראה

אם הכאב יחלוף מעצמו. איך נעשית הזריקה?

"הזריקות נעשות בהנחיית רנטגן או אולטרה סאונד שמנחה את הרופא המזריק למקום ההזרקה. הזריקה מכוונת לאזור עמוד השדרה למקום בו הבלט או פריצת הדיסק גורמים ללחץ על העצבים שיורדים מעמוד השדרה לגפיים. הזריקה היא פעולה אמבולטורית שלוקחת כשעה עד שעתיים. נותנים הרדמה מקומית ומבצעים את הזריקה, נחים מעט ואפשר ללכת הביתה."

מתי זה מתחיל להשפיע?

"אני בודק ושופט את ההשפעה של הזריקה לא ברקות ובשעות, אלא עד שבוע, אז יכולה להיות עלייה בעקומת ההטבה של הכאב. לפעמים צריך להגיע לעוד זריקה או עוד שתיים. ההזריקה יכולה לדחות את הניתוח? "במקרים רבים כן. לרוב המנתחים יש

גישה שמרנית שמשמעותה - קודם ננסה משככי כאבים, אחר כך זריקות ורק אז - אם כלום לא עוזר נגיע לניתוח. אם אין חובה לנתח נותנים לזמן לעשות את שלו ומפנים באופן אקטיבי להזרקות שכן זהו פתרון טוב לתקופה האקוטית של הכאב. השפעה חיובית נוספת היא לאפשר התחלה של פיזיותרפיה בהקדם. מה מטרת הזריקה? "המטרה שלה כפולה - גם לעזור עם הכאב וגם לנסות להימנע מניתוח על ידי משככת הזמן עד שהגוף יתקן את עצמו. ומה הלאה?

"צריך לזכור שההזרקות הם תחילת המסלול של הטיפול. ייצבנו אותו ועכשיו צריך את שיתוף הפעולה שלו לטיפול פיזיותרפיה וחיווק השרירים. ההזרקה לא פותרת את הבעיה, רק מייצבת את המטופל ומסייעת לו להמשיך בטיפול."