

הטיפול בכאבי גב תחתון לפי הקווים המנחים העולמיים באמצעות גישת Enhanced Transtheoretical Model Intervention (ETMI)

רון פלדמן¹, MSc BPT, נועה בן עמי², PhD BPT

¹ רון פלדמן, פיזיותרפיסט מכון פיזיותרפיה רמת גן, מחוז מרכז, מכבי שירותי בריאות ודוקטורנט במחלקה לפיזיותרפיה, אוניברסיטת אריאל

² נועה בן עמי, ראש התוכנית לתואר שני ומרצה בכירה, המחלקה לפיזיותרפיה, אוניברסיטת אריאל

תקציר

רקע ומטרות: כאב גב תחתון הוא הגורם הראשון בעולם לפגיעה באיכות חיים, למוגבלות תפקודית ולנכות. ההנחיות הקליניות העדכניות לטיפול בכאבי גב תחתון ממליצות על טיפול עצמי בסימפטומים, על שגרת חיים רגילה ועל פעילות גופנית קבועה. Enhanced Transtheoretical Model Intervention (ETMI) היא גישת טיפול המבוססת על מודלים התנהגותיים, אשר נותנת למטפל כלים שבעזרתם הוא יכול להנחות את המטופל להיות פעיל גופנית ולהתמודד עם כאב הגב באופן עצמי מיטבי. מטרת מאמר זה היא לתת רקע ומידע על גישת ETMI ועל יעילותה הקלינית והכלכלית על בסיס מחקרים שנעשו על גישה זו.

שיטות: מאמר זה מציג סקירה נרטיבית על גישת ETMI, ותוצאות המחקרים הראשוניים שנעשו לגבי יעילותה ויישומה. המאמר מציג חמישה מחקרים שנעשו בתהליך בדיקת הגישה והטמעתה: 1. מחקר קליני מבוקר שבחן את היעילות הקלינית והכלכלית של גישה זו; 2. מחקר איכותני שבחן את הציפיות ואת התפיסות של 30 מטופלים עם כאבי גב תחתון כרוני, טרם קבלת טיפול פיזיותרפיה, כלפי טיפול פיזיותרפיה באופן כללי וכלפי גישת ETMI בפרט; 3. מחקר איכותני שבחן את התפיסות של 26 פיזיותרפיסטים כלפי הטמעת גישת ETMI לטיפול בכאב גב תחתון; 4. מחקר משולב-שיטות (mixed methods) שבחן את תוצאות הטיפול וגם את התפיסות של 30 מטופלים הסובלים מכאבי גב תחתון לאחר שטופלו בגישת ETMI; 5. מחקר הטמעה של גישת ETMI במערכת הבריאות הציבורית הנערך בימים אלו.

תוצאות: במחקר הקליני המבוקר נמצא שיפור גדול משמעותי ומובהק סטטיסטית בתפקוד, בכאב ובאיכות החיים בקבוצת ההתערבות שבה השתמשו בגישת ETMI. נוסף על כך, הגישה נמצאה יעילה מבחינה כלכלית. במחקרים האיכותניים זוהו החסמים וההזדמנויות לאימוץ גישת ETMI ולהטמעתה במערכת הבריאות הציבורית.

מסקנות: הטמעת גישת ETMI כקו טיפול ראשוני במטופלים הסובלים מכאבי גב תחתון היא אתגר מורכב. יש להביא בחשבון את החסמים הקיימים בקרב המטופלים והמטפלים וכן את דרישות מערכת הבריאות הציבורית. נראה כי נקיטה של גישת טיפולים זו במערכת הבריאות יכולה להביא לשיפור בתפקוד המטופלים, להעלאת התפוקות, לקיצור זמני ההמתנה ולהקטנת עלויות הטיפול בכאבי גב תחתון.

מילות מפתח: כאב גב תחתון, פיזיותרפיה, ניהול עצמי, הנחיות קליניות, Enhanced Transtheoretical Model Intervention (ETMI)

תודות

תודה להנהלת סקטור הפיזיותרפיה הארצית מכבי שירותי בריאות, ובראשה למנהלת תחום הפיזיותרפיה הארצית, הגברת דיצה גוטליב על הרוח הגבית לאורך כל הדרך. תודה לגברת תמר ביבר, מנהלת הפיזיותרפיה המחוזית מחוז מרכז ולד"ר דן אווירן, סגן מנהל רפואי מחוזי על התמיכה הרבה, החתירה למצוינות והשאיפה לחדשנות. לבסוף תודה לגברת דורית כץ אחראית מחקר ופיתוח מחוזית, ולגברת אורית גנור מנהלת שירותי הפיזיותרפיה, רמת גן, על הליווי הצמוד האישי והמקצועי.