



דף הנחיות למצגת - כאב זו לא מילה גסה

שקופית 2 - להפנות את השאלה לקהל. לשאול כמה אנשים חושבים ש-20% , כמה אנשים חושבים 60% וכו'... אפשר להוסיף שאלה לקהל - מי סבל פעם מכאבי גב? מי סובל מכאב גב עכשיו?

אנחנו יודעים ש- 80% מהאוכלוסיה סבל פעם מהתקף של כאב גב בכל רגע נתון יש 20% מהאוכלוסיה שסובל מכאב כרוני בגב קצת כדי שתהיו בקיאים בהגדרות:

כאב אקוטי - זה כאב חריף. בד"כ אנחנו נגדיר אותו ככאב שקיים עד תקופה של 3 חודשים
כאב כרוני - כאב מתמשך - בד"כ אנחנו נגדיר אותו ככאב שקיים לתקופה מעל 3 חודשים.

שקופית 3 - מה דעתכם? האם ככל שאנחנו מתבגרים - הכאב הולך וגדל? באיזה גיל נראה לכם שאנחנו הכי כאובים?

שקופית 4 - כמו שאנחנו רואים בגרף שנלקח ממאמר סקירה שפורסם ב-2010 על כאבי גב באופן כללי בנשים ובגברים. אנחנו רואים שהכאב הגדול ביותר שנתפס הוא בסביבות גיל 45.

מי שרוצה יכול להכנס קצת למאמר ולהרחיב בנושא

שקופית 5 - להפנות את השאלה לקהל ולתת דוגמאות.

מה אתם אומרים - שאלה קשה שאנחנו רוצים לשאול אתכם.

האם לדעתכם תמיד כשכואב יש בהכרח נזק בגוף?

האם קרו לכם מקרים שכאב לכם באיזה אזור בגוף אבל כל הבדיקות יצאו תקינות? ואין נזק.

ואם אני אשאל את השאלה הפוך: האם בכל מקום שיש נזק בגוף בהכרח יש כאב?

האם אתם יכולים לחשוב על פגיעות שהיו לכם ולא כאב לכם?

שקופית 6 - בשקופית הזו דוגמא קטנה ל'נזקים' שכביכול קיימים בגוף - אנחנו רואים כל מני שינויים שמופיעים בגב ואנחנו יודעים שלא בהכרח הם משפיעים על הכאב.

אנחנו מכירים עוד הרבה דוגמאות.

למשל קרעים בכתף - אנחנו יודעים שלאחוז גדול מעל גיל מסויים

יש קרעים בכתף שהם נקראים א-סימפטומטיים -

הם שם אבל לא כואב בכתף ומגלים את הקרעים האלו במקרה.

שקופית 7 - כפיזיותרפיסטים אנחנו שומעים הרבה מטופלים אומרים: "אני רק אלך לרופא שיעשה לי

צילום ואז נדע מה יש לי ולמה כואב לי"

עוד ציטוטים: "ביקשתי הרופא יעשה לי CT כדי שנראה מה כואב לי"

התעקשתי שהרופא ישלח אותי לMRI - הוא סתם מתקצן על לעשות את

הבדיקה וחוסך את הכסף על חשבוני" אז מה דעתכם? אם הקשבתם טוב גם

בשקופיות בקודמות רמזנו לנושא. דימות - ככה אנחנו קוראים לבדיקות

ההדמיה (צילום רנטגן, CT, MRI) - לא תמיד הכרחי. בהרבה מקרים אנחנו

המשך בדף הבא....



**כואב
לך?
פיזיו
תרפיה
הבחירה
הראשונה**

דף הנחיות למצגת - כאב זו לא מילה גסה



יודעים שמה שנראה בצילום לא מעיד על המצב הקליני של המטופל. שלפעמים התוצאות של בדיקת ה-CT רק נשמעות כאילו מאד חמורות ובשטח זה לא המצב ככה לגמרי. למשל אנחנו יודעים שככל שאנחנו עולים בגיל ככה עולה השכיחות של שינויים ניוונים בדימות. האם זה מעיד גם על הכאבים - אנחנו יודעים שלא!

ניתן לכם דוגמא מהעולם של הגב - למשל אנחנו יכולים לראות שיש תוצאות בהדמיה שמראות על פריצת דיסק גדולה והכאבים שהאדם ירגיש מאד נמוכים ולהיפך

אז קודם כל צריך לזכור שמאד חשובה הקליניקה - הקליניקה זה מה שאנחנו מאבחנים בטיפול עוד נקודה חשובה שצריך להתייחס אליה בנושא של הדמיות - היא הפיענוח שלהם - כמה פעמים קרה לכם שקיבתם תוצאה של בדיקה ולא הבנתם בכלל מה כתוב?

כאילו שהכל היה כתוב בסינית... ולפעמים הייתם מצטיינים ופתחתם את ד"ר גוגל - וזה רק הפחיד אתכם יותר - כי תמיד בגוגל קופצים קודם כל המקרים הכי מפחידים .

פתאום מלחפש בגוגל כאבי גב - הגעתם לגרורות בעצמות או דברים נוראים אחרים - לא עלינו. אז הדמיות לא הכרחיות פיענוח של הדמיות לא עושים עם גוגל ולא תמיד מה שיש לשכנה ולי זה אותו דבר וכואב באותה מידה

שקופית 8 - אין בהכרח קשר בין פגמים גופניים וכאב. לשאול את הקהל מה הם חושבים בנוגע למקרים השונים המופיעים בשקופית. מתי לדעתכם הם ישפיעו? ולמה?

שקופית 10 - כל התשובות לא נכונות. להסביר על השלבים השונים של הדלקת, לקחת NSAIDS , הבנת המנגנון שגרם לדלקת , הורדת עומסים, התאמת הסביבה וכדומה..

שקופית 11 - תלוי המקרה, להסביר את ההבדל בין מקרה אקוטי וכרוני ואיך פיזיותרפיה יכולה לעזור בהורדת כאב כרוני: בניית תכנית אימון מותאמת אישית, התמודדות מול מצבי לחץ (נשימות, טכניקות הרפיה),

חינוך לשינה נכונה, הסבר על איך מערכת הכאב עובדת - explain pain. ניתן להרחיב רבות בנקודה הזו ולהסביר על חשיבות הפעילות הגופנית כמורידת כאב ומאריכת חיים ואיכות חיים.

המשך בדף הבא....



**כואב
לך?
פיזיו
תרפיה
הבחירה
הראשונה**

דף הנחיות למצגת - כאב זו לא מילה גסה



שקופית 12 - לא, ניתוח הוא לא האופציה הראשונה והשנייה כאשר יש כאבי גב,

כיום מבצעים ניתוח במקרים שיש סימנים נוירולוגים חריגים.

אין סיבה לרוץ לניתוח. מה גם שאנחנו יודעים שלטווח הרחוק לניתוח אין השפעה יותר טובה מטיפול שמרני, רק 5% מהאוכלוסייה שמתמודדת עם כאב גב מגיעה למצב שיש צורך בניתוח. ישנה חשיבות גדולה לביצוע פעילות גופנית באופן מסודר - היא מונעת את הצורך בניתוח.

אנחנו יודעים היום שבעוד מקרים יש יתרונות לטיפול השמרני (לא ניתוחי) למשל במקרים של קרע ברצועה הצולבת.

תודה בהצלחה!



**כואב
לך?
פיזיו
תרפיה
הבחירה
הראשונה**