

הקדמה:

בשנים האחרונות למדנו הרבה על כאבים וחלק גדול מהידע החדש הזה אינו ידוע לכולם. החוברת הזו מציגה כמה תגליות מדעיות חשובות שיעזרו לך להבין מהוא כאב. למרות שלא נרחיב בקשר לאפשרויות הטיפול השונות בחוברת הזו, אנחנו כן יודעים שעצם ההבנה בנוגע לכאב יכולה לעזור לאנשים שמתמודדים עימו.

תוכן עניינים:

2. ההבדל בין כאב אקוטי וכאב עיקש.
4. איך כאב נוצר.
6. מדוע כאב נשאר לאורך זמן.
10. שינויים במוח.
12. כאב מושפע מגורמים שונים בחיים.
14. איך ניתן להוריד את הווליום של הכאב.
15. טיפים להורדת הווליום של הכאב.
18. נקודות חשובות נוספות.

ההבדל בין כאב אקוטי וכאב עיקש.

אולי שמעת בעבר את המונח **"כאב כרוני"**. אנשים רבים חושבים שהמשמעות של כאב כרוני היא כאב קשה או חמור במיוחד.

האמת היא שמשתמשים במונח **"כאב כרוני"**, למעשה מתכוונים לכך שהאזור הכואב בגוף ממשיך לכאוב למשך זמן ארוך יותר מהמצופה.

בגלל הבלבול שהמונח **"כאב כרוני"** יכול ליצור, רופאים ופיסיותרפיסטים מעדיפים להשתמש במונח **"כאב עיקש"**. למרות שהמונח **"כאב עיקש"** נפוץ פחות, הוא מתאר את המצב בצורה מדויקת יותר.

ישנו הבדל משמעותי בין **"כאב אקוטי"** ובין **"כאב עיקש"**, או בשמו השני **"כאב כרוני"**, למרות שהם עלולים להרגיש דומה.

- **כאב אקוטי** הוא כאב קצר טווח שנגרם עקב נזק לרקמה או נזק אפשרי לרקמה. לדוגמא אם נקעת את הקרסול שלך, כנראה שתרגישי כאב כתוצאה מהחבלה שנגרמה לקרסול או כתוצאה מהנפיחות שהופיעה לאחר מכן. התפקיד של הכאב במקרים האלו הוא לגרום לך להימנע מתנועות שעלולות לגרום לנו נזק, ועל ידי כך לאפשר לגוף לנוח ולהחלים מהפציעה או המחלה שגורמת לכאב. במקרים אלו, הכאב מתפקד בעצם כ**מערכת הגנתית** של הגוף. בדרך כלל הכאב ירד עם הזמן ובסופו של דבר יעלם לאחר שהגוף ירפא את עצמו. ההחלמה בדרך כלל לוקחת כמה חודשים לכל היותר, גם במקרים של פציעות חמורות.

- **כאב עיקש** נמשך לזמן ארוך יותר מאשר כאב אקוטי וברוב המקרים הוא אינו מעיד על נזק לרקמות הגוף, למרות שלפעמים זה מרגיש שהוא כן. בעבר חשבו שהכאב ממשיך להתקיים מפני שהגוף עדיין לא סיים את תהליך ההחלמה, אבל היום ברוב המקרים אנחנו יודעים שזוהי אינה הסיבה. אלפי מחקרים מדעיים מהשנים האחרונות מצביעים על כך שכאב עיקש קשור יותר ל**רגישות של מערכת העצבים המרכזית מאשר לנזק כלשהו שעדיין קיים בגוף**. זה כמו שישנו כפתור ששולט על הווליום של הכאבים בגוף ומערכת העצבים המרכזית שלך מסובבת את הכפתור מעלה וכך מעצימה את הכאב שאת מרגישה. כאב עיקש יכול להשתלט על איכות החיים של אנשים שסובלים ממנו.

- חשוב לדעת כי ישנם אפשרויות טיפול שיכולות לעזור להוריד את הווליום של הכאבים בחזרה מטה, אבל לרוב זה לוקח השקעה של זמן ומאמץ. פיזיותרפיסטים ורופאים יכולים להדריך אותך, אבל בסופו של דבר את תצטרכי לעשות זאת בעצמך.



איך כאב נוצר ?

מערכת יחסית בין המוח והעצבים.

- אולי זה יכול להישמע מוזר, אבל כאב הוא ברוב המקרים דבר מאוד חיובי. כאשר ישנה פציעה בגוף, כאב אקוטי יכול לעזור לך לשנות את מה שאת עושה כדי שלא יגרם נזק נוסף לגוף. אם כאב אקוטי לא היה קיים, יכול להיות שהיית ממשיכה לרוץ על קרסול שנפצע או לפתוח מחדש פצע שמנסה להגלד.

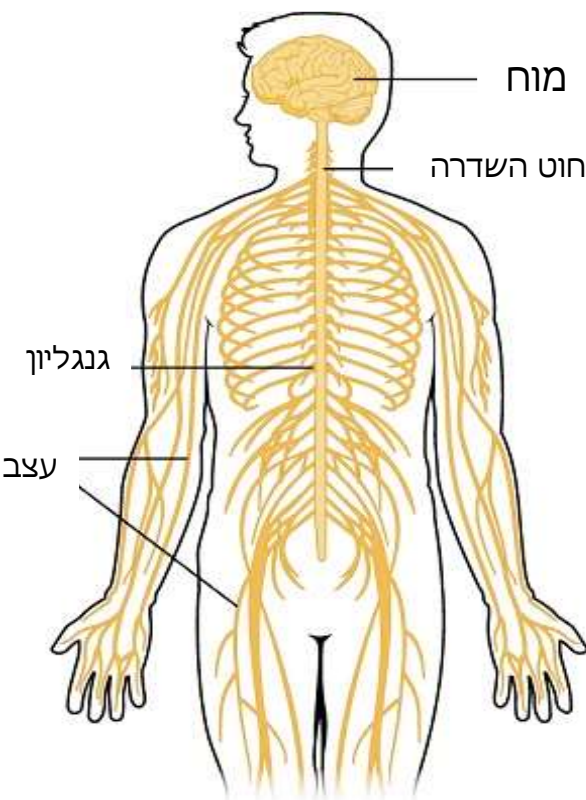
- כמתרחשת פציעה (כמו למשך מכה יבשה בבוהן), העצבים בגוף מובילים את המידע על הפציעה אל המוח, כדי שנוכל להיות מודעים לכך. יש בגופנו מיליוני עצבים שונים שתמיד נמצאים בסוג דיאלוג בינם ובין עצמם, וחשוב יותר, בינם ובין מערכת העצבים המרכזית והמוח. הגוף שלנו הוא לא כמו רחוב חד סטרי - אותות עצביים או מידע עצבי נע מעלה ומטה באופן תמידי. ישנה תמיד פעילות עצבית ערה בגוף.

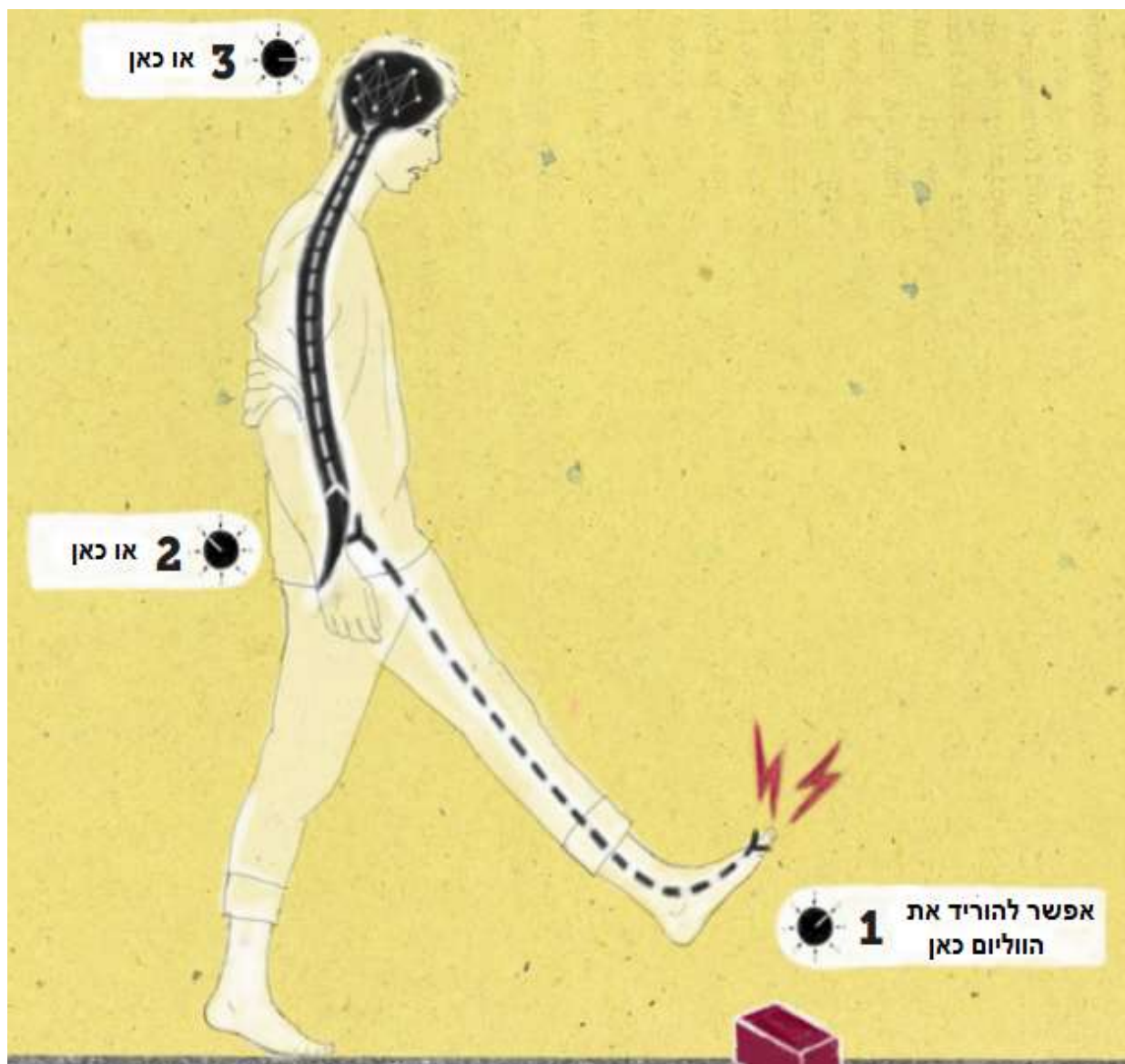
כאב מופק על ידי המוח.

אפשר לתאר את המוח כקבוצת העצבים המרוכזת והגדולה ביותר בגוף. המוח הוא האיבר החשוב ביותר להבנה אם רוצים לדעת יותר על כאב. אולי זה יפתיע אותך אבל **כל הכאבים, לא משנה היכן או כמה חזק הם מורגשים בגוף, מופקים על ידי המוח**. כשאנו נפצעים, העצבים השונים בגוף יכולים רק לדווח למוח על הפציעה או "להגיד לו" שמשהו לא בסדר. אבל המוח (ולא הבוהן שנפצעה לדוגמה) הוא האיבר שמפרש את המידע הזה וקובע "היי, זה כאב לי!"

לפני שהמוח אומר לך שישנו כאב איפשהו, הוא צריך למיין כמות גדולה מאוד של מידע ואז לפרש את המידע הזה באופן מסוים. התפקיד של העצבים בגוף הוא לדווח למוח "סכנה - משהו נגרם לבוהן שלך". לאחר מכן, המוח מתחשב **בגורמים הרבים** של הסביבה המיידית שאת נמצאת בה וגם בדברים נוספים כמו: מה העבודה שלך, מהם האמונות אישיות או הדתיות שלך, האם פצעת את הבוהן שלך בעבר, כמה הפציעה הייתה טראומטית ומה שאת מתכננת לעשות מאוחר יותר היום!! רק לאחר שהמוח מתחשב בכל המידע הזה, הוא יחליט האם הבוהן כואבת או לא. המוח עושה את כל השכלול המסובך הזה בצורה מאוד מהירה וברוב המקרים בלי שנהייה מודעים לכך. איזה איבר מדהים!

בהמשך נראה מדוע כל המידע הזה הוא כל כך חשוב.





חשבי על הורה שמנסה לפתור וויכוח בין שני ילדים. ההורה מקבל מידע שונה מהילדים השונים: אמא, הוא הכאיב לי.... זה הוא התחיל ולא אני..... הבטן שלי כואבת.... זה לא הוגן.... את תמיד לוקחת את הצד שלו.

כמובן שההורה אינו יכול להגיב לכל המידע הזה באותו באופן זהה. כדי להגיע להחלטה הנכונה, ההורה צריך **למיין ולפרש את כל הפטפוטים האלו של הילדים**. הוא עושה את זה לאחר שהוא מתחשב במגוון דברים שונים כמו: טון הדיבור של הילד, המזג שלו, הסביבה שהוא נמצא בה, סוג המילים שהילד משתמש בהם, האופי שלו בתור הורה ובכמה זמן פנוי יש לו באותו הרגע. לפעמים ההורה יפרש בכי קל של ילד כסימן לכך שהילד מתפנק מעט ולפעמים הוא יפרש את הבכי כסימן לכאב.

באותו האופן, המוח מפרש את "הפטפוטים" של העצבים בגוף, וגם של גורמים נוספים בחיים שלנו, ואז מגיע להחלטה האם נרגיש כאבים או שלא.

מדוע הכאב נשאר לאורך זמן ?

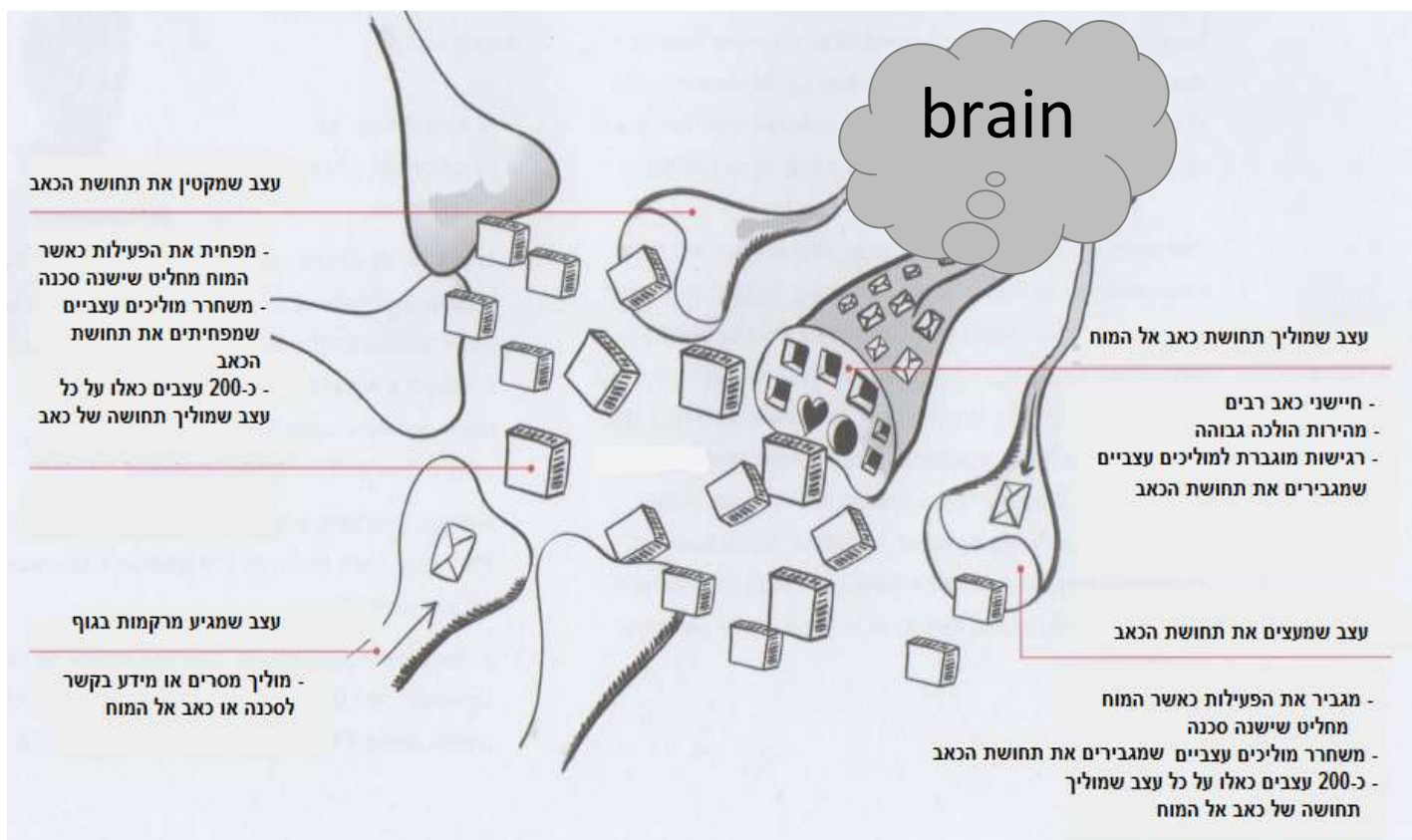
עצבים יכולים להפוך לרגישים יותר.

כאשר אנו נפצעים, זה טבעי להרגיש כאב במקום הפציעה וגם באזורים שסמוכים למקום הפצוע. לדוגמא, אחרי שאנו מקבלים מכה בבוהן, טבעי שנרגיש את הכאב מתפשט גם לאזור כף הרגל ולפעמים אפילו לאזור הקרסול. כלומר, הרבה מעבר לאזור שנפצע.

במקרים האלו, הווליום מסביב לאזור הפציעה מוגבר **באופן זמני**. התופעה הזו היא טבעית לחלוטין וגם מועילה לנו, בשלבים הראשונים. הכאב המוגבר שמגיע מהאזורים הסמוכים לפציעה מזכיר לנו להוריד את הקצב, גם כדי להימנע מפציעה נוספת וגם כדי לאפשר לרקמה שנפגעה להחלים ביעילות. בדרך כלל הכאב הזה נרגע במהירות ואנו יכולים לחזור לפעילות הרגילה שלנו.

במקרים מסוימים, הכאב יכול להישאר לזמן ממושך יותר, מעבר לתקופה שמועילה לנו. אנו קוראים לסוג כזה של כאב **"כאב עיקש"**. כאמור, כאב כזה נגרם כתוצאה מרגישות יתר של מערכת העצבים. העצבים שמדווחים על הנזק למוח מגבירים את הפעילות שלהם על ידי תופעה שנקראת "מנגנון היזון חוזר" או "מנגנון משוב".

לעצבים בגוף יש תפקידים רבים נוספים מלבד להעביר מידע ברחבי הגוף. היום אנו יודעים שכל העצבים בגוף, כולל העצבים בחוט השדרה ובמוח, משתנים בתגובה למה שאנחנו עושים ובתגובה לעולם סביבנו. חשוב להבין, שעצבים משנים את רמת הרגישות שלהם בתגובה למה שקורה סביבם, ממש כמו להעלות או להוריד את רמת הווליום במכשיר רדיו. לפעמים זה יכול לגרום לשינויים גדולים ברמת הכאבים.



מדוע הכאב נשאר לאורך זמן ?

מיתוס: כאב עיקש קיים בגלל נזק מתמשך לגוף.

לפעמים זה מרגיש שכאב עיקש או כאב כרוני קיים בגלל שישנו נזק כלשהו לגוף. כיום אנו יודעים שכאב שקיים מעל לשלושה חודשים קשור יותר לשינויים במערכת העצבים. במקרים רבים, אפשר לתאר כאב עיקש כ-"שינויים לא מועילים במערכת העצבים". כלומר, במצב של כאב עיקש (כאב שנמשך יותר מ 3 חודשים), הסיבה המרכזית לכאבים שאת חווה היא רגישות יתר של מערכת העצבים, ולא נזק לרקמות הגוף.

למרות שלעיתים כאב עיקש יכול להרגיש כמו כאב אקוטי, הוא מתנהג בצורה שונה. הכאבים יכולים להופיע בתבניות לא שגרתיות (פעם כואב ופעם לא, איזור ועוצמת הכאבים משתנים ללא הסבר ועוד...). בנוסף לכך, תחושות שונות כמו: קור, חום, לחץ, תחושה של תנועה או של מגע קל, יכולות לגרום לכאבים. לפעמים, פעולה שלא גרמה לכאב בעבר מתחילה להכאיב לנו, או משהו שגרם למעט כאב גורם עכשיו להרבה כאב. ישנם סימנים רבים שמצביעים על כך שהכאב נגרם כתוצאה מרגישות של מערכת העצבים ולא בגלל נזק גופני לגוף.

אורן נפצע בגבו והרגיש כאב חזק כאשר התכופף מטה בשבועות שלאחר הפציעה. נאמר לו שלהתכופף זה לא בריא בשביל הגב שלו ושכדאי לו להפסיק להתכופף לחלוטין. שמונה חודשים לאחר מכן עדיין קשה לאורן ללכת והוא מתכופף בצורה שונה כדי להימנע מכאבים.

הדבר המעניין הוא שהרקמות השונות בגב של אורן כבר החלימו. המוח שלו התרגל לתבנית תנועה מסוימת שהוא אימץ כדי להימנע מכאבים, מפני שאורן מאמין ש-"לא בריא לי להתכופף".

רק עם הזמן ובעזרת הרבה סבלנות, אורן יכול לאמן את הגוף ואת המוח שלו מחדש כדי שיוכל להתכופף בצורה חופשית.

המוח יוצר תבניות של התנהגות ושל תנועה.

כאשר מערכת העצבים רגישה, נפוץ מאוד להרגיש כאבים בפעילויות יום יומיות כמו הליכה, התכופות או הרמה של חפצים קלים. במקרים מסוימים, רק עצם המחשבה על תנועה מסוימת יכולה לעורר כאבים. מדוע זה קורה ולמה השינויים האלו מתרחשים?

המוח מורכב מהרבה חלקים שונים, שיש להם תפקידים שונים. לדוגמה, ישנם חלקים במוח שאחראים על זיכרון, חלקים שאחראים על תנועה וחלקים אחרים שאחראים על מידע שעולה מהחושים השונים. למרות שיש תפקיד שונה לחלקים שונים, כל החלקים קשורים אחד לשני ועובדים כצוות אחד.

גם חלקים לא קשורים לכאורה, כמו כאלו שאחראים על הראייה, הרגשות והתנועה, יכולים לשתף פעולה וליצור קשרים בינם. למשל, כולנו מכירים את היכולת של ריחות וצלילים מסוימים לעורר זיכרונות. אם את עוברת בסמוך למאפייה ושומעת שיר שאת אוהבת באותו הזמן, המוח ייצור קשר בין השיר האהוב ובין הריח הנעים של לחם טרי. בכל פעם שתאזיני לשיר האהוב בזמן שתעברי ליד המאפייה הקשר בינם ילך ויתחזק. עד שיום אחד תמצאי את עצמך חושקת בלחם טרי בתגובה לשיר של אריק איינשטיין!!

באופן דומה, כאשר את חוזרת על תנועה מסוימת הרבה פעמים, המוח יותר תבנית שמבוססת על קשרים בין עצבים שונים. אם כואב לך לבצע את התנועה הזו במשך הרבה זמן, הקשר בין הכאב ובין תחושת התנועה ילך ויתחזק. זה כמו שהמוח מחבר בין "הנקודות" השונות שיוצרות את התבנית: תחושת התנועה, התחושות הגופניות שמגיעות מהשרירים שמבצעים את התנועה, הזיכרון של הפציעה ותחושת הכאב. עם הזמן, הקשר בין "הנקודות" השונות שמרכיבות את התבנית ילך ויתחזק. כך שביצוע התנועה ימשיך להכאיב, למרות שהנזק שנגרם באזור כבר לא קיים.

הגוף כבר החלים אבל התנועה עדיין גורמת לכאבים.



לפני כשלוש שנים תמי הייתה מעורבת בתאונת דרכים. רכב נכנס בה מאחור במהירות דיי גבוהה בזמן שעצרה במעבר חצייה. שניים מצלעותיה נשברו והיא סבלה מפציעת שוט בצווארה. למרות שעברה בדיקות שונות שהראו שהשברים בצלעות התאחו ושאין זק נוסף בגופה, היא עדיין סבלה מכאבים כמעט בכל יום. הרופאים השונים שביקרה לא מצאו סיבה שיכלה להסביר מדוע הכאבים נמשכים.

מחשבות שונות עברו במוחה : מתי הכאב הזה כבר יפסק ? מה בכלל גורם לו ? אילו עוד בדיקות אני יכולה לעשות ? הרופאים האלו לא מבינים כלום...

כאב מושפע מגורמים שונים בחיים.

עד כה דברנו על מערכת העצבים ועל המוח, אבל ישנם גורמים רבים נוספים שמשפיעים על רמת הכאבים בחיינו. אנחנו יצורים חברתיים, רוחניים, פיזיים ומנטליים, ומשום שכאב עיקש הוא בעיה שמערבת גורמים רבים בחיים, גם טיפול יעיל בכאב צריך לכלול גורמים שונים בחיים שלך. בשורה התחתונה, הצורה בה את חווה כאבים מושפעת מאיכות החיים הכללית שלך.

רובנו יכולים להעיד על הקשר שבין כאבים ובין מתחים ומצבים רגשיים שונים. שינה מועטה, וויכוח עם בן הזוג או הילדים, יום ארוך בעבודה ומתחים בעקבות כך שעדיין לא שילמת את חשבונות הבית, הם דוגמאות למצבים בחיים שיכולים להשפיע על רמת הכאבים שלך. המחשבות והרגשות שלך יכולים להשפיע על הרגישות הכללית של מערכת העצבים ולהציב אותך בסיכון גבוה לפתח כאבים עיקשים. למרות שאנחנו יודעים שכאב הוא לא "בחירה מודעת", לבחירות המודעות שאנחנו עושים בחיינו יש השפעה גדולה על רמת הכאבים שאנו חווים.

מחקרים עדכניים רבים מצביעים על כך שישנם מספר גורמים שמשפיעים על רמת הכאבים באופן מיוחד:

- כמה חוששים, מתוחים או מודאגים היינו בזמן הפציעה או המחלה שהתחילה את הכאבים.
- מה המשמעות שאנו נותנים לפציעה, ומה אנחנו מאמינים שקרה לנו בזמן הפציעה.
- למשך כמה זמן אנחנו נמנעים מהפעילות הרגילה שלנו לאחר שהפציעה התרחשה.
- ההיסטוריה המשפחתית שלנו.

במילים אחרות, **לאמונות האישיות שלנו ולגורמים סביבתיים רבים יש השפעה משמעותית על הצורה בה אנו חווים כאבים ועל הסיכוי לפתח כאבים עיקשים.**

הקשר שבין כאבים לרגשות.

בתחילת החוברת, תיארנו את מערכת העצבים כמערכת שמטרתה היא העברת מידע מהגוף אל המוח. המידע הזה עובר בצורה של אותות חשמליים ותגובות כימיות. כאשר הגוף נפצע, הוא מפריש חומרים כימיים שגורמים לעצבים להעביר מידע בקשר לפציעה אל המוח. מסתבר שהחומרים הכימיים שהגוף מפריש כאשר הוא מרגיש עייפות, מתח, חשש או דיכאון, דומים מאוד לחומרים הכימיים שמופרשים כשאנו נפצעים, או כאשר הגוף נמצא בסכנה. כלומר, חומרים כימיים שמופרשים כתוצאה ממצבי רוח ירודים ורגשות יכולים להעלות את הווליום של הכאב.

למרבה המזל, התהליך ההפוך נכון גם כן.



החומרים הכימיים שמופרשים כאשר אנו שמחים, מסופקים או נהנים, יכולים להוריד את הווליום של הכאבים מטה. זה כמו שיש לנו ארון תרופות סודי בתוך המוח שיכול לעזור לנו להרגיש טוב יותר, וכך להשפיע לטובה על עוצמת הכאבים. כשאנו עושים דברים שמשמחים אותנו וגורמים להרגשת סיפוק, המערכת הזו נכנסת לפעולה.

מעגל קסמים אכזרי.

הקשר בין כל הגורמים השונים שדיברנו עליהם יכול לגרום לנו ליפול לתוך מעגל קסמים אכזרי. הכאב גורם מצבי רוח ירודים ומצבי רוח ירודים מגברים את עוצמת הכאב. הכאב יכול לגרום לנו להימנע מפעילות גופנית ומתנועה באופן כללי. כשזה קורה, הגוף נחלש ומתקשה, ואנו מרגישים עייפים יותר ואנרגטיים פחות. למרות שהרקמות בגוף החלימו, מעגל הקסמים האכזרי מחריף את הכאבים ומקטין את היכולת שלנו לחיות חיים פעילים ומספקים.

אבל ישנם גם חדשות טובות!! ברגע שאנחנו מבינים ומקבלים את התהליך הזה, ישנם דברים רבים שאנו יכולים לעשות כדי לשפר את המצב ולהתחיל לחיות חיים שמחים ומספקים יותר. הצעד הראשון הוא לשנות את הפירוש שאנו מעניקים לכאבים שלנו, ולהבין שרגישות במערכת העצבים אחראית על תחושת הכאב המתמשכת, למרות שהרקמות השונות כבר החלימו. לאחר מכן, מפני שהכאב מושפע מגורמים רבים בחיים, נתחיל למצוא פתרונות שקשורים לחלקים שונים מחיינו.

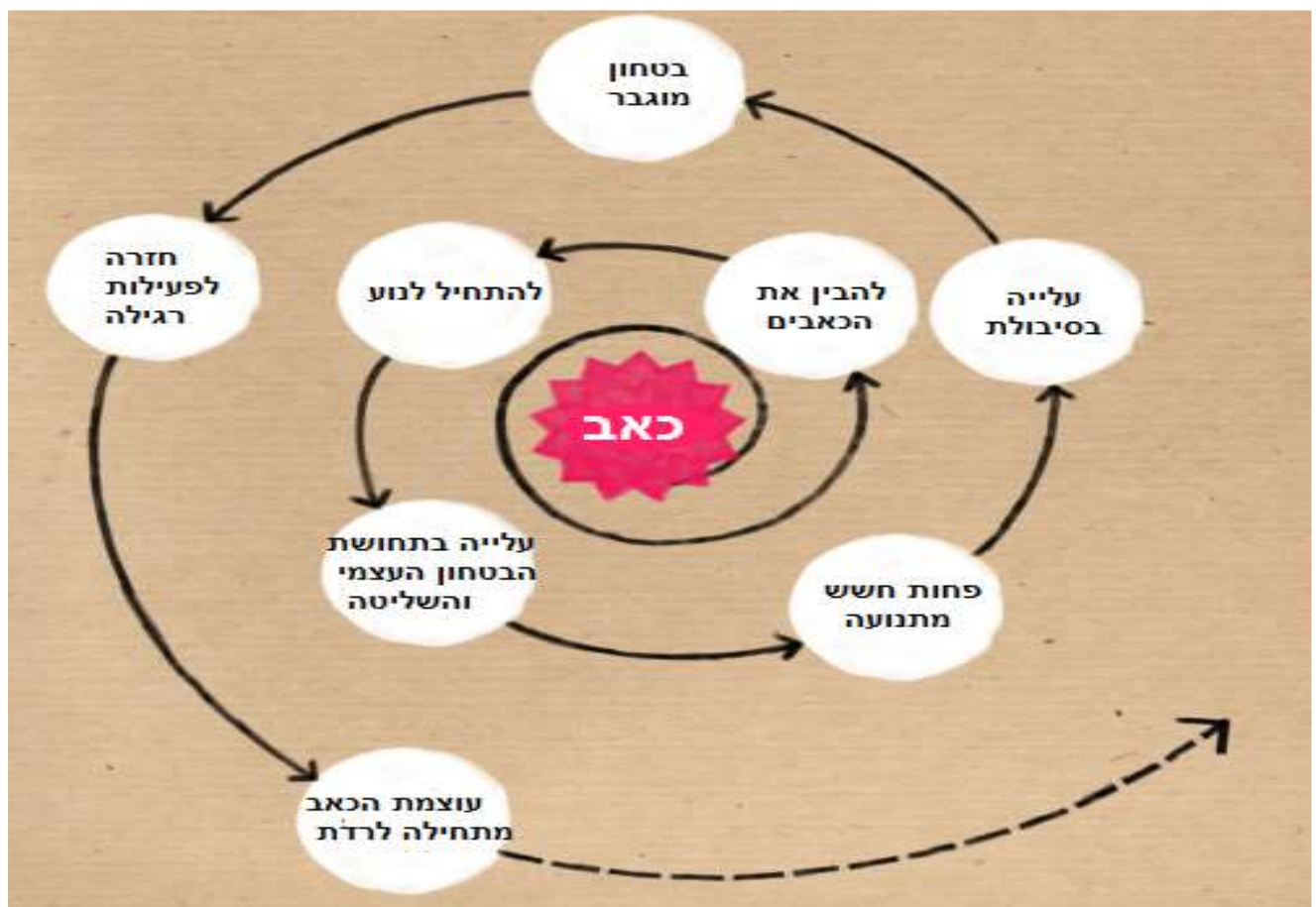
איך ניתן להוריד את הווליום של הכאב.

מעגל קסמים חיובי

עכשיו, כשאנו מבינים את הכאב, נוכל להתחיל ולפעול כדי להוריד את הווליום שלו מטה ולהחזיר את איכות החיים שלנו. זה ידרוש זמן ומאמץ, אבל זה אפשרי!

כשאנו מבצעים שינויים חיוביים בחיינו, "כימיקלים משמחים" כמו אנדורפינים משוחררים בגופנו. כשרמת הפעילות ורמת הביטחון גוברות, אנשים חווים פחות כאבים, וזה מוביל לעלייה בגורמים חיוביים נוספים. פעילויות שמשחררות "כימיקלים משמחים" יכולות לכלול פעילות גופנית מתאימה, עשייה של דברים שמשמחים אותנו, להציע עזרה לאחרים או לפעול בכיוונים שחשובים לך.

לפעמים זה יכול להיות מועיל לבקש הדרכה מאנשי מקצוע שונים כדי לבצע את השינויים האלו. אם מצבי רוח ירודים או רמת מתחים גבוהה תורמים לרמת הכאבים שלך, אפשר להתייעץ עם פסיכולוג או רופא משפחה. אם ישנו חשש מתנועה או חולשה שרירית כתוצאה מכאבים, כדאי להתייעץ עם פיזיותרפיסט עם ניסיון טיפולי בכאבים כרוניים.



טיפים להורדת הווליום של הכאב.

1 - לקבל את העובדה שיש לך כאבים עיקשים.

ההכרה בעובדה שיש לך כאבים עיקשים כתוצאה מרגישות של מערכת העצבים הוא הצעד הראשון והחשוב ביותר. כל עוד לא נקבל את פני הדברים, נמצא את עצמנו במלחמה חסרת תועלת שיכולה לבזבז אנרגיה יקרה ואף להחמיר את רמת הכאבים.

חשוב להבין שהמשמעות של קבלה אינה וויתור, תבוסה או הסתפקות בחיים מצומצמים ומלאים בסבל. בדיוק ההפך. כשאנו מכירים במצב כמו שהוא, ומפסיקים להתנגד למה שכבר קיים במציאות, אנחנו מציבים את עצמנו בעמדה טובה יותר לפעול בדרכים שיכולות להועיל לנו. במקום להשקיע את האנרגיה שלנו במאבק המיותר, נוכל להסתכל על המצב בצורה מאוזנת וכנה יותר. לאחר מכן, נחליט מה הם הדברים שאנו רוצים ויכולים לשנות בחיינו כדי להעלות איכות החיים שלנו, ומהם הדברים שאנו לא יכולים לשנות.

2 - הגברת כמות הפעילות הכללית בצורה הדרגתית.

ישנו קושי אמיתי לאנשים עם כאבים עיקשים להישאר בכושר ולבצע פעילות גופנית. לאורך זמן, נפוץ מאוד שאנשים עם כאבים עיקשים נעים פחות ופחות. כשזה קורה, השרירים נחלשים, מפרקים הופכים לנוקשים ומצב הרוח יורד. בתגובה לכך, רמת הכאבים עולה.

העלאה של כמות הפעילות בחיינו יכולה להפסיק את המעגל השלילי הזה, אם מבצעים אותה בצורה הדרגתית. כשאנו מעלים בהדרגה את כמות הפעילות בחיינו, הגוף מפריש "כימיקלים שמחים" שיכולים לשפר את מצב הרוח. הכוח והסיבולת של השרירים עולים וגם רמת הביטחון שלנו גדלה. על ידי שינויים קטנים כאלו לאורך זמן, אנחנו יכולים לשנות את מעגל הקסמים השלילי למעגל חיובי.

כשנתחיל להעלות את רמת הפעילות, טבעי שעדיין נרגיש כאבים. בזמנים האלו, חשוב להזכיר לעצמך שלמרות שישנו הכאב, הוא אינו מעיד על נזק גופני. אם נקפיד על עלייה הדרגתית וסבלנית של רמת הפעילות, נוכל להתחיל לנוע בחופשיות שוב פעם ונסבול מכאבים פחות ופחות.



טיפים להורדת הווליום של הכאב.

3 – להקדיש זמן לדברים שחשובים לך.

דרך נוספת להוריד את הווליום של הכאבים היא לפעול להגשמת מטרות אישיות, במקום להשקיע אנרגיה בלנסות "לתקן" את הכאבים. כאשר אנשים פועלים להשגת מטרות אישיות שחשובות להם, הכאב כבר לא נמצא על הבמה המרכזית. יכול להיות שהכאב לא יעלם, אבל החיים ירגישו משמעותיים, מספקים ומהנים יותר.

חשוב לקבוע מטרות מציאותיות, כאלו שנרצה ונוכל להביא לידי ביטוי. דוגמא למטרה מציאותית יכולה להיות: להגדיל את זמן ההליכה ל-45 דקות רצופות, או להשגיח על הנכדים למשך כמה שעות רצופות. מטרה לא מציאותית תהייה: להתכונן לריצת מרתון בשלושה חודשים.



טיפים להורדת הווליום של הכאב.

4 - לחשוב אחרת בקשר לכאב.

האופן בו אנו חושבים על הכאבים הוא חשוב מאוד. זכרי, כל הכאבים מופקים על ידי המוח. מחקרים רפואיים רבים מוכיחים שכאשר אנשים מבינים את הכאבים בצורה טובה יותר, הם גם פועלים בצורה יעילה יותר כדי להוריד את הווליום של הכאבים.

החדשים הטובות הם שרק עצם הקריאה, ההבנה וההפנמה של המידה בחוברת הזו, יכולים לתרום רבות. כשהקדשת את הזמן ואת המאמץ לקרוא את המידע הזה, לקחת את הצעד הראשון לעבר הורדת הווליום של הכאבים העקשניים בחיך!



נקודות שכדאי לזכור:

- כאב עיקש או כאב כרוני שונה מכאב אקוטי. הכאב העיקש אינו מעיד על נזק לגוף ברוב המוחלט של המקרים.
- הסיבה לכאבים עיקשים היא רגישות יתר של מערכת העצבים.
- כאב עיקש הוא אמיתי וקיים לא פחות מאשר כאב אקוטי. אנשים שסובלים מכאבים עיקשים לא מדמיינים או ממציאים את הכאבים.
- אפשר להשפיע על כאבים עיקשים ולהוריד את העוצמה שלהם, אם כי זה דורש זמן ומאמץ.
- כל הגורמים בחיים יכולים להשפיע את רמת הכאבים. לרגשות, מחשבות, גורמים סביבתיים ולאישיות שלנו יש השפעה משמעותית על הכאב. אם אנו רוצים להוריד את עוצמת הכאבים, יש להתייחס גם לגורמים האלו.
- הגוף מפריש חומרים כימיים שמגבירים את רמת הכאבים כאשר אנו מתוחים, עייפים, מפוחדים או מדוכדכים.
- דרכים יעילות להתמודדות עם הכאב כוללות בין היתר: קבלה מודעת של העובדה שהכאבים קיימים, עלייה הדרגתית של כמות הפעילות בחיים והשגת מטרות שחשובות לנו בחיים.

החוברת "להבין את הכאבים העיקשים" חוברה ע"י בעלי מקצוע מעולם הבריאות במערב טסמניה אוסטרליה ותורגמה לעברית, לאחר שינויים רלוונטיים. ישנה רשות מלאה לשכפל ולהעתיק את התוכן.