



תוכנית «מרחב ללא כאב»

מרפאה לטיפול בכאב כרוני
ד"ר נחמה מילסון בן-גרשון

חוברת הדרכה למטופל

מהו כאב כרוני, מדוע הוא לא עובר לבד — וכיצד מרפאים אותו

מבוא: למה החוברת הזו קיימת?

אם אתם מחזיקים את הטקסט הזה — כנראה שכבר עברתם דרך ארוכה. רופאים, בדיקות, תרופות, זריקות, מסאג'יסטים, אוסטאופתים... והכאב לא הלך לשום מקום.

זה לא אומר שלא ניסו לעזור לכם, או שעשיתם משהו לא נכון. זה אומר שכאב כרוני הוא חיה אחרת לגמרי. יש לו חוקים משלו. וכדי לנצח אותו — צריך להבין את החוקים האלה.

החוברת הזו נכתבה כדי שלא תצטרכו לשאול אותן שאלות שוב ושוב — וכדי שתוכלו לקרוא אותה שוב בבית, כשרוצים להבין לעומק.

| כאב כרוני ניתן לריפוי. כמעט תמיד — עם הגישה הנכונה והמקיפה.

פרק 1. מהו כאב כרוני?

כאב הוא אות אזהרה. כאב חריף הוא כאב נכון, מועיל: שרפתם את היד, המוח מאותת 'תזיזו את היד!', מזיזים. הכאב עשה את עבודתו.

אבל לפעמים מערכת האזעקה מתקלקלת. האזעקה ממשיכה לצלצל גם כשהאש כבר כובתה מזמן. המוח זכר את הכאב — וממשיך לייצר אותו, גם אם הסיבה הפיזית כבר נעלמה או מעולם לא הייתה חמורה.

כאב כרוני הוא כאב שנמשך יותר משלושה חודשים. זה כבר לא סימפטום של מחלה — זוהי מחלה עצמאית של מערכת העצבים.

תסמונת נירופלסטית

השם המדעי למה שקורה הוא תסמונת נירופלסטית. מערכת העצבים של האדם ניחנת ביכולת מדהימה להשתנות ולהתאים את עצמה — זה נקרא נירופלסטיות. בדרך כלל זה טוב: לומדים לרכוב על אופניים, והגוף 'זוכר' את התנועות.

אבל אותה יכולת עלולה לשחק עלינו מנגינה רעה. מערכת העצבים 'זוכרת' כאב. מסלולי העצבים משתנים, והגוף מסתגל למצב של סבל מתמיד. הכאב הופך לאופן פעולה רגיל של הגוף — גם אם הסיבה שגרמה לו בהתחלה נעלמה כבר מזמן.

הכאב בתסמונת הנירופלסטית הוא אמיתי לחלוטין. הוא לא 'בראש'. אבל הסיבה לו נמצאת במערכת עצבים שעובדת לא נכון — ולא בנזק פיזי מתמשך.

אילו מחלות כלולות בתסמונת הכאב הכרוני?

תסמונת הכאב הכרוני היא מושג 'מטריה' המאחד מצבים רבים. הנפוצים שבהם:

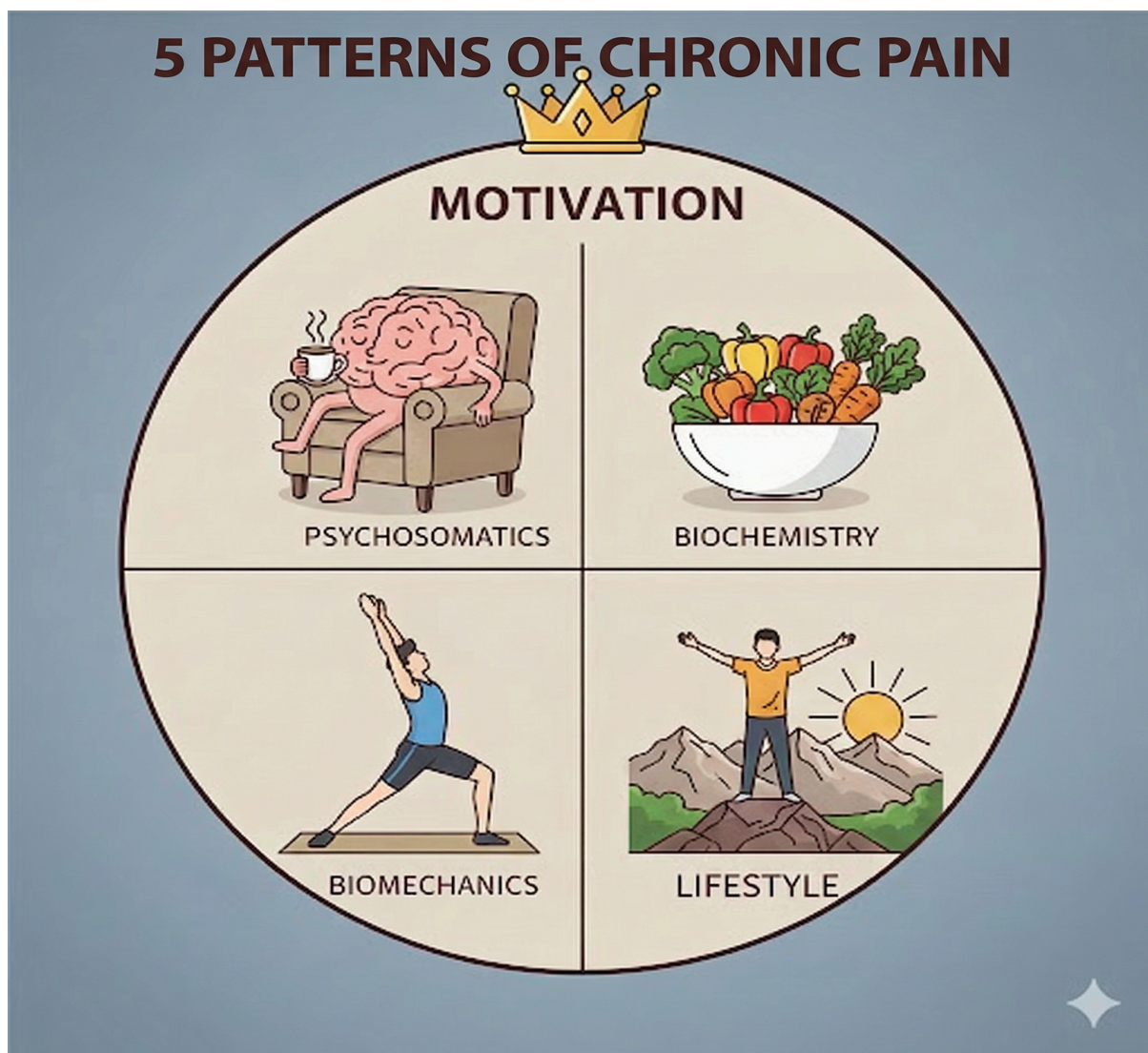
- פיברומיאלגיה — כאב כרוני בכל הגוף, עייפות, הפרעות שינה.
- כאב כרוני בגב — לעיתים קרובות ממשיך גם כשב-MRI 'הכל בסדר' או השינויים קלים.
- תסמונת המעי הרגיז — כאבי בטן, הפרעות יציאות, הקשורות לתפקוד לקוי של מערכת העצבים.
- נירופתיה — כאב כרוני בשל פגיעה בסיבי עצב.
- כאב ראש כרוני — במיוחד כאב ראש ממתח וכאב ראש מיגרני כרוני.
- תסמונת כאב אזורי מורכב (CRPS) — כאב עז לאחר פציעה או ניתוח, לא פרופורציונלי לנזק.

כאשר קיימת סיבה פיזית (כמו דלקת מפרקים או פריצת דיסק), הכאב בתסמונת הכרונית חזק בדרך כלל הרבה יותר ממה שהשינויים מסבירים. גם זה סימן שמערכת העצבים 'עוררנית מדי'.

פרק 2. חמשת הסיבות שבגללן כאב הופך לכרוני

כאב כרוני הוא לא סתם כאב שלא עבר. הוא תוצאה של אינטראקציה מורכבת בין מספר גורמים. אנו מכנים אותם חמשת דפוסי הכרוניות. כל אחד מהם הוא גם גורם לכאב וגם תוצאה שלו. אלה הם 'הלולאות הקסומות' שמתחברות זו לזו.

חשוב להבין: כל חמשת הדפוסים פועלים בו-זמנית. כדי לרפא כאב כרוני — יש לטפל בכלם בו-זמנית.



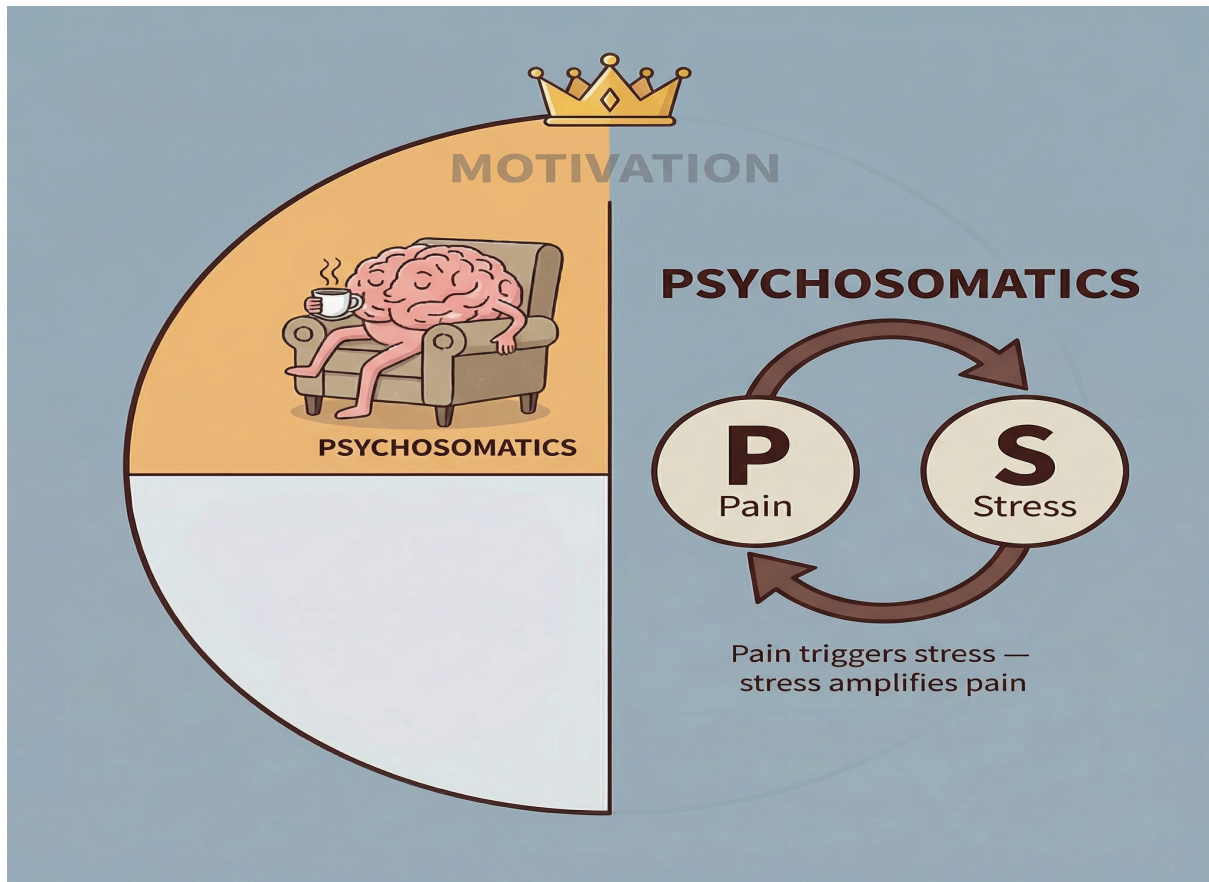
דפוס 1. פסיכוסומטיקה

לחץ כרוני, חרדה ומצב רוח ירוד הם אחת הסיבות העיקריות להיווצרות ולקיום כאב כרוני. איך זה עובד? לחץ גורם לגוף לשחרר חומרים שמעלים דלקת ומורידים את סף הכאב. כלומר, בלחץ — הכאב מורגש חד יותר, גם עם אותו גירוי פיזי בדיוק. הלחץ פשוטו כמשמעו 'מפעיל' את מערכת הכאב על עוצמה מקסימלית.

אבל זה לא הכל: כאב כרוני הוא בעצמו מקור עוצמתי ביותר ללחץ, חרדה ודיכאון. בלתי אפשרי לא לחוות מצוקה כשסובלים מכאב בלתי נסבל מתמיד.

לחץ מחזק כאב ← כאב מחזק לחץ ← לחץ מחזק כאב. זהו מעגל סגור. לולאה קסומה.

הטריגר לתחילת הכאב הכרוני יכול להיות: טראומה פסיכולוגית, לחץ עצום, זעזוע רגשי חמור. אבל גם אם הכל התחיל מסיבה פיזית (פציעה, ניתוח, זיהום) — לכאב כרוני הוא הופך בדרך כלל אצל אנשים עם רקע חיים עמוס לחץ.



דפוס 2. ביומכניקה

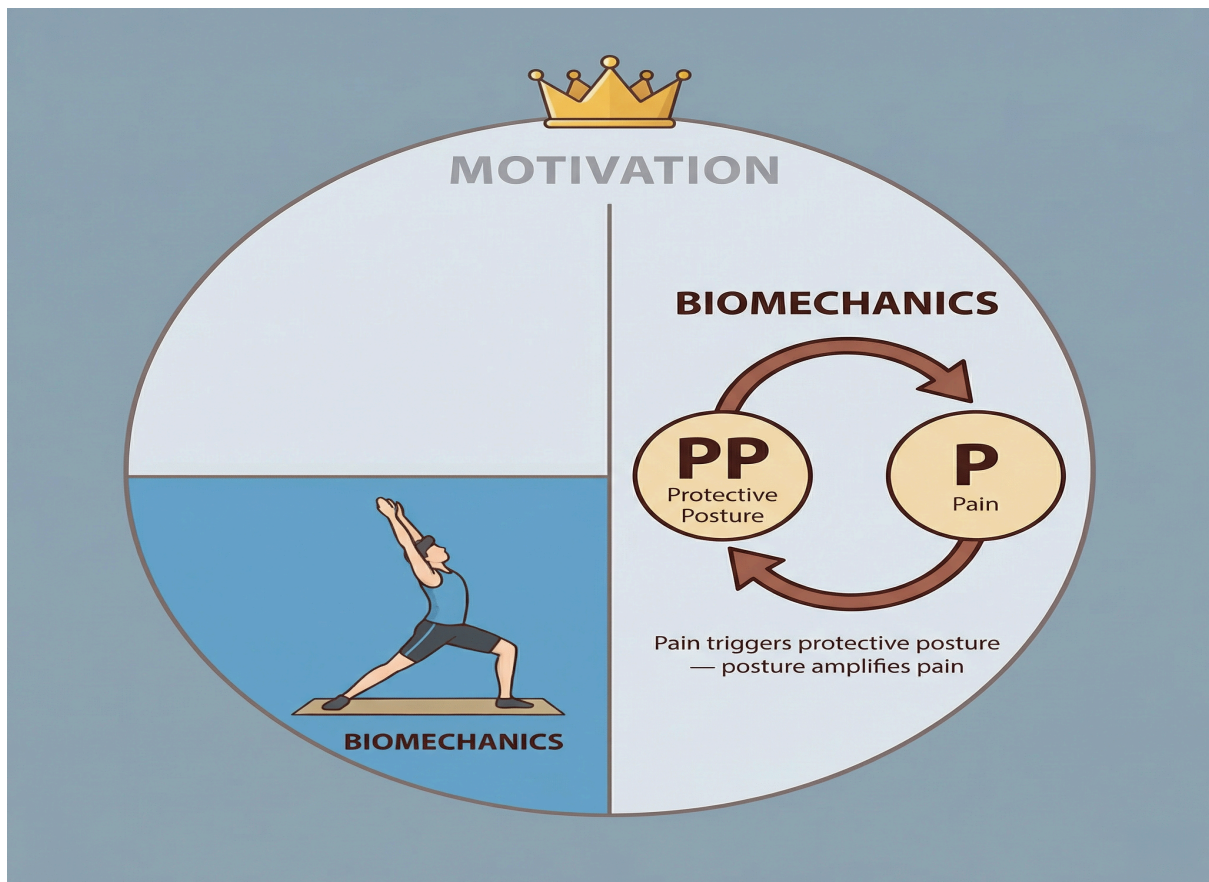
כאב — גם זמני — משנה את אופן התנועה שלנו. פצענו רגל — צולעים. כאב בגב — מפסיקים להתכופף. כאב בכתף — מחזיקים אותה מורמת.

נדמה שזה הגיוני — מגנים על המקום הכואב. אבל הבעיה היא: כשמתחילים לנוע לא נכון, שרירים מסוימים נוטלים על עצמם עומס לא רגיל ומתכווצים בעווית (ספאזם). שרירים אחרים — אלה שאמורים לפעול בתנועה נורמלית — לא מופעלים ובהדרגה מתנוונים ונחלשים.

כשמנסים אחר כך להפעיל מחדש שרירים חלשים — הם כואבים. שריר מתוח וחלש כואב תמיד.

כאב ← תנועה לא נכונה ← עווית בשרירים אחד + ניוון בשרירים אחרים ← כאב חדש ← שוב תנועה לא נכונה. לולאה קסומה נוספת.

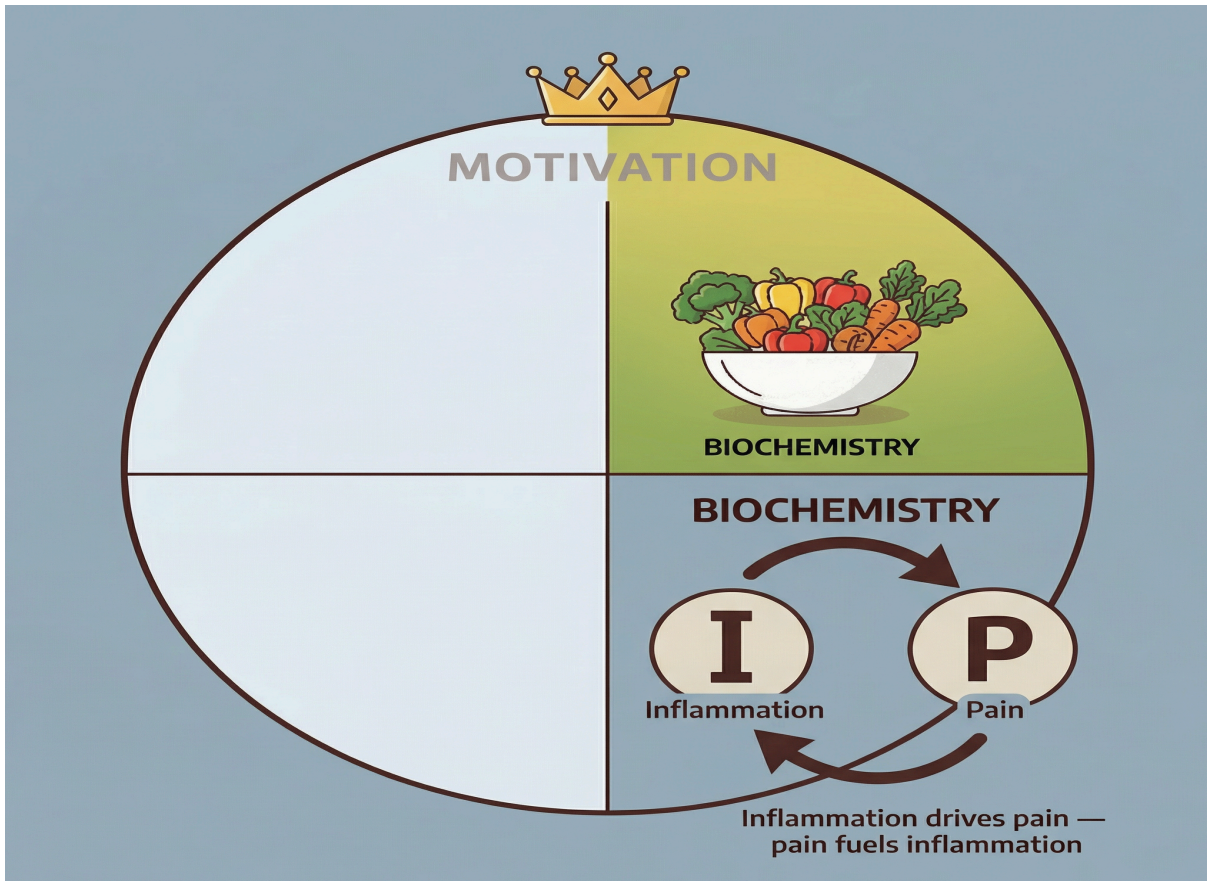
גם לחץ ומצב רוח ירוד משפיעים על הביומכניקה: בחרדה מתכווצים, מרימים כתפיים, מורידים ראש, זזים פחות. גם זה מפעיל את אותו מעגל קסמים.



דפוס 3. ביוכימיה

כאב כרוני הוא לא רק אותות עצביים. הוא גם שינויים בכימיה של הגוף. בכאב כרוני, רמת הדלקת בגוף עולה (גם אם היא 'שקטה', בלתי נראית בבדיקות) וכן עקה חמצונית. נשמד האיזון של נוירורנסמיטרים — חומרים כימיים המסדירים מצב רוח, שינה ורגישות לכאב. נשבר האיזון ההורמונלי, בעיקר של קורטיזול (הורמון הלחץ), מלטונין (הורמון השינה) ודופמין (הורמון העונג והמוטיבציה). כל השינויים האלה מורידים את סף הכאב — כלומר, מעלים את הרגישות לכאב. במקרים חמורים, אפילו מגע קל או נשיבת רוח הופכים לכאב בלתי נסבל. זה נקרא אלודיניה.

כאב גורם לשינויים ביוכימיים ← שינויים ביוכימיים מורידים את סף הכאב ← הכאב מורגש חזק יותר ← עוד שינויים ביוכימיים. לולאה קסומה.



דפוס 4. אורח חיים

כאב מתמיד גורם לשינוי אורח חיים — ויתור על פעילויות, תחביבים, עבודה, חברה. זה מובן ולגיטימי. אבל כאן טמונת אחת המלכודות הגדולות של הכאב הכרוני.

מלכודת ראשונה: חוסר אונים נרכש

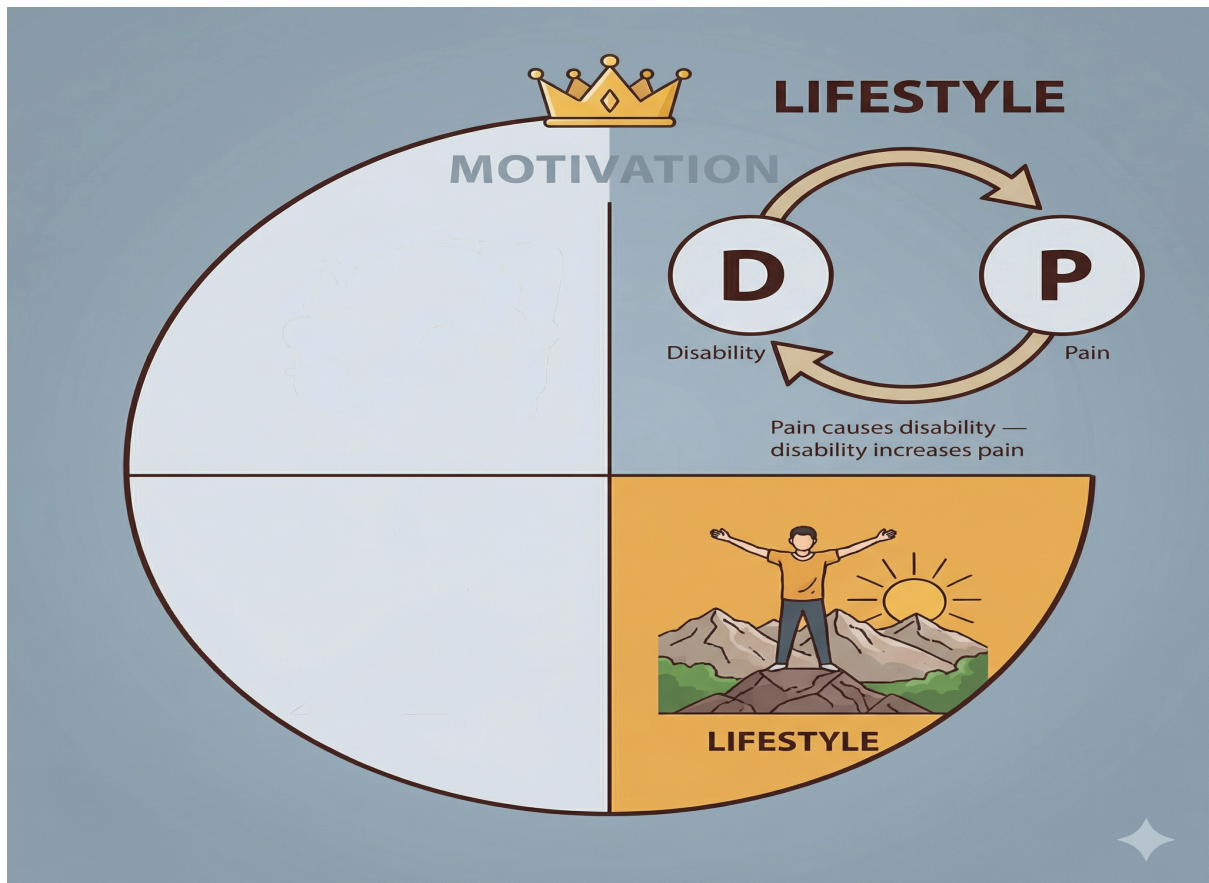
האדם מוותר על עיסוקים רגילים בגלל הכאב. בהדרגה נוצרת במוח תפיסה יציבה: 'אני — אדם חולה'. וככל שהאדם חי יותר זמן במצב של 'אני לא יכול' — כך מערכת העצבים מתמקמת עמוק יותר במצב המחלה.

ככל שהאדם מוותר יותר על חיים רגילים בגלל הכאב — כך הכאב חזק יותר. ולהיפך.

מלכודת שנייה: 'גבורה' והתגברות

הקיצוניות האחרת — כשהאדם מנסה כל הזמן לסבול את הכאב, 'להילחם' בו, להתגבר. להכריח את עצמך 'לדחוף דרך' הכאב — אומר לגרות כל הזמן מערכת עצבים עוררנית יתר על המידה. ככל שהאדם נלחם יותר בכאב — הכאב מתנגד יותר. הכרוניות וההתנוונות מגיעות מהר יותר.

מעניין ששני הדפוסים — חוסר אונים וגבורה — יכולים להופיע אצל אותו אדם: במצבים מסוימים 'נכנע', במצבים אחרים 'מתגבר'. שניהם מזיקים.



דפוס 5. מוטיבציה — הדפוס הראשי

כל ארבעת הדפוסים הקודמים חשובים. אבל יש חמישי — שבלעדיו האחרים לא עובדים. זוהי מוטיבציה. נדמה לכאורה — מה יש לדון? כל חולה רוצה להיות בריא! אבל לאחר שנים רבות של פרקטיקה, השתכנעתי: הרצון 'שלא יכאב' — לא מספיק. למען 'שלא יכאב' אנשים בדרך כלל מוכנים לקחת כדור או ללכת לזריקה. אבל לא לשנות אורח חיים, לא לבצע תרגילים כל יום, לא לעבוד על מצבם הנפשי.

זה קשור לאופן פעולת המוח שלנו. יש לו עיקרון הדומיננטה: המוח לא יכול להתמקד בו-זמנית בשני 'דברים ראשיים'. כאב הוא דומיננטה עוצמתית מאוד. הוא כובש את כל תשומת הלב.

כדי לנצח כאב, צריך ליצור דומיננטה חדשה — חזקה יותר, בעלת משמעות רגשית גדולה יותר מהכאב. חייבת להיות חלום עוצמתי, רצון נלהב, מטרה חשובה ביותר. משהו שבגיננו מוכנים לשנות את החיים.

דוגמאות למוטיבציה חזקה: הרצון ללדת ילד, להגשים חלום ישן, לחזור לעיסוק אהוב, לראות נכדים גדלים. משהו אישי מאוד, חשוב מאוד, חי מאוד.

כשקיימת מוטיבציה כזו — המוח מתחיל בהדרגה להתמקד לא בכאב, אלא במטרה. נוצרת דומיננטה חדשה. מערכת העצבים מקבלת משאב להחלמה עצמית.



פרק 3. כיצד אנו מטפלים בכאב כרוני

הטיפול בתוכנית שלנו בנוי בדיוק לפי חמשת הדפוסים. לא זריקה אחת, לא כדור אחד — אלא עבודה מקיפה עם כל חמש הסיבות בו-זמנית.

רק גישה כזו נותנת תוצאה יציבה. בדיוק לכן, אנשים שמגיעים אלינו כבר ניסו הכל — ונכחו שגישות 'נקודתיות' לא עובדות בכאב כרוני.

טיפול בדפוס 1: פסיכוסומטיקה

לעבודה עם המרכיב הפסיכוסומטי אנו משתמשים ב:

- היפנוזה — עבודה עם הגדרות התת-מודע, הפחתת חרדה, שינוי תפיסת הכאב.
- מדיטציה — הפחתת פעילות מערכת העצבים הסימפתטית (תגובת 'ברח או הילחם'), הרגעת מערכת עצבים עוררנית מדי.
- טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) — שינוי דפוסי חשיבה והתנהגות הקשורים לכאב.
- שיטת Reclifing — תוכנית עבודה פסיכולוגית שפותחה על ידי ד"ר נחמה מילסון בן-גרשון למטופלים עם כאב כרוני.

טיפול בדפוס 2: ביומכניקה

לשיקום תנועה נכונה אנו משתמשים ב:

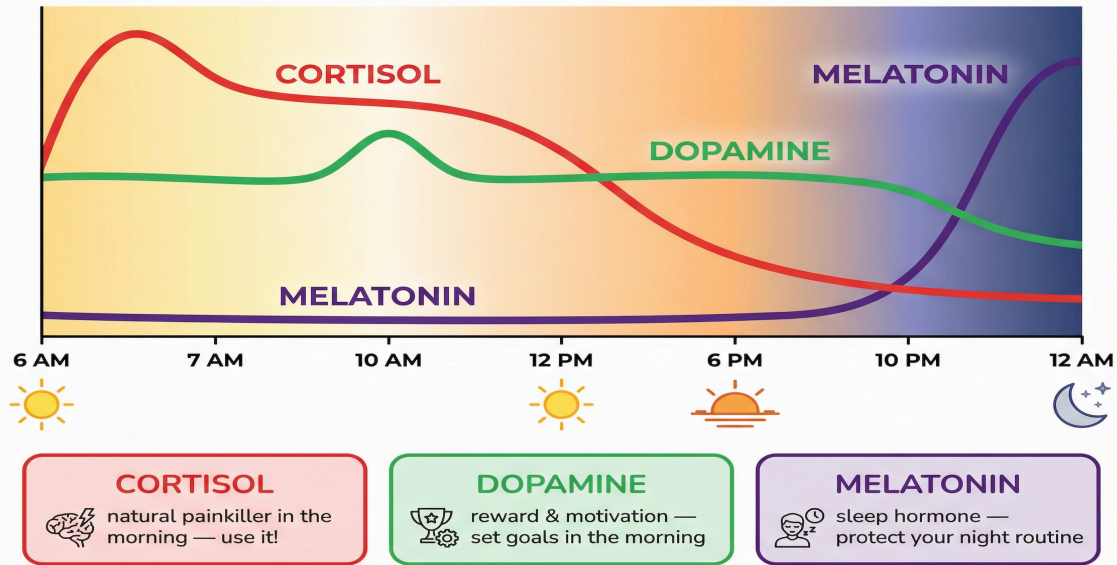
- תוכניות אימון אישיות — עם עלייה הדרגתית מאוד בעומס, כדי לא להעמיס על שרירים חלשים.
- תרגילי נשימה — הם מסדירים את האיזון בין מערכת העצבים הסימפתטית לפאראסימפתטית. נשימה נכונה פשוטו כמשמעו 'מכבה' את תגובת הכאב.
- חיזוק שרירי הגרעין — יצירת תמיכה בסיסית לכל הגוף, הורדת עומס לא-פיזיולוגי משרירים עמוסים.
- הכשרה מחדש של הגוף — שחזור יציבות פיזיולוגיות נכונות ודפוסי תנועה.

טיפול בדפוס 3: ביוכימיה

לנרמול הביוכימיה אנו משתמשים ב:

- פרוטוקול נטורופתי — אמצעים טבעיים המורידים רמת דלקת בגוף ומעלים את סף הכאב.
 - בעת הצורך — תרופות המיועדות במיוחד לטיפול בכאב כרוני (לא סתם משכי כאב).
- המטרה — לשחזר איזון הורמונלי וניורטרנסמיטרי תקין:
- שיא קורטיזול בבוקר — כדי להתעורר עם אנרגיה.
 - ירידה הדרגתית של קורטיזול במהלך היום ועלייה של מלטונין לקראת הערב — כדי להירדם בקלות.
 - רמת דופמין אחידה — כדי לשמור על מוטיבציה, מצב רוח חיובי ולהפחית את הרגישות לכאב.

YOUR HORMONES & PAIN THROUGH THE DAY



התוצאה: אדם מתעורר נח, שומר על פעילות ומצב רוח חיובי במהלך היום, נרדם בשקט בערב — ללא המאבק המתמש בכאב ובנדודי שינה.

טיפול בדפוס 4: אורח חיים

כאן אנו עובדים עם תחומי החיים המקיימים או מחמירים את הכאב:

- נרמול שינה — כאב כרוני והפרעות שינה תמיד קשורים זה לזה.
- תזונה — גישה אנטי-דלקתית לתפריט.
- חזרה הדרגתית לפעילויות רגילות — ללא 'גבורה' וללא כניעה.
- שינוי היחס לכאב — מ'להילחם' או 'להיכנע' ל'לשתף פעולה עם הגוף'.

עבודה עם דפוס 5: מוטיבציה

בכל ביקור אנו מקדישים תשומת לב מיוחדת לאיתור וחיזוק המוטיבציה האישית של המטופל. בלי זה — שום תוכנית לא תיתן תוצאה יציבה.

המשימה שלנו יחד — למצוא את אותו 'למה' שחזק מהכאב.

פרק 4. מה חשוב לדעת לפני תחילת הטיפול

מה לא עובד בכאב כרוני

- מטופלים רבים המגיעים אלינו כבר עברו דרך ארוכה. והם יודעים זאת מניסיונם האישי:
- לחפש 'סיבה פיזית' ולבצע בדיקות אינסופיות — לא עובד. שינויים רבים ב-MRI ו-CT קיימים אצל אנשים שלא חשים כאב.
 - לומר לעצמך 'הכל בראש' ולהתעלם מהכאב — לא עובד. הכאב אמיתי.
 - לסבול ול'לאחוז בעצמך' — לא עובד. יותר מכך — מחמיר.
 - לחפש 'כדור פלא' — לא עובד. תרופות יכולות להפחית תסמינים, אבל לא מרפאות את הסיבה.

מה נדרש מכם

התוכנית שלנו היא לא מה שעושים לכם. זה מה שאתם עושים בעצמכם, בעזרתנו. יידרש:

- לבצע תרגילים מדי יום (החל מ-15 דקות, בהדרגה עד 60).
- להקפיד על ההמלצות שהתקבלו בביקור.
- לשנות תזונה וסדר יום.
- לעבוד על המוטיבציה והמצב הנפשי.

זה קשה. אבל כבר יש לכם ניסיון בחיים עם כאב. עכשיו אנו מציעים לשים את אותם המאמצים — לחיים ללא כאב.

מה לצפות מהטיפול

עם עבודה עקבית על כל חמשת הדפוסים, הכאב הכרוני ברוב המקרים המכריע — נעלם לחלוטין, או יורד לרמה של 'תחושת רקע רגילה שלא מפריעה לחיות'. גם אם הסיבה הפיזית (כמו דלקת מפרקים או פגיעת עצב) לא נעלמת — הכאב מפסיק לשלוט בחייכם. אתם שוב הופכים למחברי הסיפור שלכם.

יצירת קשר

אם נותרו לכם שאלות על תוכנית 'מרחב ללא כאב' — אנחנו תמיד זמינים.



**CHRONIC PAIN TREATMENT
METHOD OF DR.
NEHAMA MILSON BEN-GERSHON**

- Fibromyalgia
- Neuropathy
- Chronic back pain
- Joint pain

www.drnehama.com WhatsApp +972-54-8979522

WhatsApp: +972-548979522

Email: pain@drnehama.com

אתר: www.drnehama.com
