

כפנת חיזור

איתך בכאב הכרוני

מעטפת ידע | קהילה | זכויות | תנועה משקמת

לרקום יכולת ותקווה. להתחבר לחיים נושמים

סדרת גמישות יתר | מאמר 5 מתוך 6

גמישות פוגשת כאב: הסיפור המערכתי

אפקט הדומינו והטריגרים: ממלכוד תנועתי לפתרון זמין

למה דווקא עכשיו?

אם הגעתם למאמר הזה, כנראה פגשתם לא רק את מתנת הגמישות אלא גם את פניו המתישות של הכאב. גמישות כשלעצמה אינה אמורה להכאיב, ומעידה על כך העובדה שמדובר בתכונה מולדת. למרות זאת, הכאב לא תמיד היה שם, הוא לא ליווה אתכם מאז ומתמיד, או לפחות לא בעוצמות שבהן הוא פוגש אתכם כיום.

אך אם השינוי המבני ברקמת החיבור הוא חלק ממי שאתם מאז ומתמיד, ולא חל שום שינוי פתאומי באנטומיה הבסיסית שלכם – מה קרה פתאום שהצית את המדורה? כיצד הפך התפקוד היומיומי השגרתי למאתגר? התשובה אינה טמונה בשינוי מבני, אלא בסיפור תפקודי שמתפתח לאורך ציר הזמן.

שני סיפורים: זהו את עצמכם

סיפור השינוי התפקודי נוטה להתפצל לשני מסלולים עיקריים שונים בין המאובחנים:

- **המסלול שהחל מילדות:** אלו שחוו כבר מילדות חולשה, עייפות מהירה וכאבים עמומים. הם לעיתים נחשבו בעיני הסביבה ל"מפונקים" או "סתם מתלוננים", ועברו בירורים רפואיים שהסתיימו ללא ממצאים ממוקדים. אצלם האתגר התפקודי תמיד רחש מתחת לפני השטח, אך לרוב הוא הגיע לנקודת עומס משמעותית והתפרצות תסמינים בשלב מסוים סביב גיל ההתבגרות או בתקופות סטרס.

- **המסלול שהתפרץ בפתאומיות:** אלו שסחבו שנים ארוכות ללא שום הפרעה, חולשה או כאב משמעותיים. הם היו לעיתים קרובות שריריים, פעילים וחזקים, ועשו הכל מבלי לחשוב פעמיים. ופתאום, לאורך תקופה מסוימת, המערכת דרשה שינוי כיוון עם הופעתם של כאבים חריפים שהחלו באזור ממוקד, השפיעו על התפקוד, ובהמשך החלו "לנדוד" ולעבור הלאה לאזורים נוספים בגוף.

נקודת המפגש של שני המסלולים הללו מבוססת על מנגנון פיזיולוגי משותף המתרחש מתחת לפני השטח לאורך השנים: **"מרתון סמוי" של ניהול משאבים.**

מכיוון שרקמת החיבור אינה מספקת את התמיכה האוטומטית והפסיבית שהיא אמורה לתת כנגד כוח המשיכה (כפי שהוסבר בפרק 2), הגוף נדרש להשקיע באופן קבוע הרבה יותר אנרגיה ומאמץ שרירי אקטיבי רק כדי לבצע פעולות יומיומיות פשוטות כמו ישיבה, עמידה או הליכה.

בטווח הקצר, המוח מנסה לייצר פתרונות חוסכי אנרגיה ונוטה להישען על מערכות פיזיות עקיפות כדי להחזיק את השלד ולשמר את היכולת התפקודית ביום-יום. אך פתרונות זמניים אלו מייצרים בהדרגה ריבית של עומס מכני מצטבר על הרקמות. כל עוד אנו מתנהלים בשגרה יציבה, מערכת הפיזיולוגית השרירית מצליחה לנהל את מאזן המשאבים בצורה מאוזנת יחסית, והכאב נותר "שקט".

נקודת המפנה: הרוויה המערכתית

התנהלות זו מביאה לכך שהגוף הגמיש נמצא לעיתים קרובות על סף קצה גבול היכולת שלו. לאורך השנים, השחיקה הזעירה והעומס המכני על הרקמות מצטברים בצורה שקטה, כמעט בלי שנרגיש בכך ביום-יום. המוח לומד לסנן את איתותי הכאב או אי-הנוחות הקבועים ומתייחס אליהם כאל 'רעשי רקע'. בפרט בשל העובדה שהאיתותים נוכחים מגיל צעיר, הגוף מבצע הסתגלות אוטומטית שגורמת לנו פשוט להתרגל לכאב ולא לייחס לו חשיבות.

עם השנים, הכאב מטפטף באופן קבוע מתחת לרדאר, אך בסופו של דבר העומס הולך ומצטבר עד שהמערכת מגיעה לנקודת רוויה: השרירים נחלשים מכדי לשאת את הגוף וטווח הביטחון של המפרקים נעלם (רוויה מכנית), ובמקביל הסוללה האנרגטית של מערכת העצבים מתרוקנת עקב השחיקה היומיומית מרצף אותות הכאב החוזרים ונשנים (רוויה עצבית). בנקודה זו, המוח מתקשה לסנן את המידע ועובר אוטומטית למצב חיסכון ומגננה – מצב המשנה את גיוס השרירים ומציף את הכאב אל פני השטח, לעיתים גם ביום שגרתי ונטול מאמץ (להרחבה עברו למאמר 6).

הטריגר ששבר את הגמל

במקרים רבים, אל תוך המצב העמוס והרגיש הזה נכנס גם **טריגר מהותי, פיזי או רגשי**. הטריגר אינו הגורם היחיד לבעיה, אלא משמש כקש ששבר את גב הגמל: הוא מאתגר בבת אחת את שארית משאבי האנרגיה שעוד נותרו למערכת, ומקרבת אותה במהירות אל הקצה.

חשוב להבין כי השפעתם של טריגרים אלו אינה תמיד מיידית או ניתנת לזיהוי באותו הרגע; לעיתים מדובר בתהליך הדרגתי שבו קיומו של הטריגר מקשה על המערכת לאורך זמן ומסית את מאזן המשאבים לרעתנו. עם זאת, רבים יודעים להצביע על הטריגרים המרכזיים הבאים כנקודת המפנה - או כפי שאמרנו ה'קש' - להתפרצות הכאב.

1. הטריגר ההורמונלי והמגדרי : ההורמונים בגופנו משפיעים ישירות על מידת

האלסטיות, הרכות והחוזק של רקמת החיבור. זו הסיבה שגיל ההתבגרות - המאופיין בטלטה הורמונלית - מהווה פעמים רבות נקודה בה מתעורר כאב, לאור ניהול האנרגיה השונה שנדרש במצב החדש.

ההקשר ההורמונלי מסביר גם מדוע אחוז ניכר מאד מהמאובחנים בתסמונת כולל דווקא נשים, שאצלן התנודות ההורמונליות המחזוריות משפיעות על גמישות הרצועות ומהוות טריגר להתפרצות תסמינים שונים. לעומת זאת אצל גברים, השינויים ההורמונליים ובפרט הפרשת הטסטוסטרון מסייעים בפיתוח מסת שריר גבוהה וצפופה יותר, המעניקה למפרקים הגנה אקטיבית ומפחיתה את הצורך באסטרטגיות פיצוי מאמצות.

2. תקופות הריון ולידה: במהלך תקופת ההריון, הגוף מפריש הורמונים ייעודיים, ביניהם

הורמון הרלקסין (Relaxin), שתפקידו לרכך ולהגמיש את הרצועות באזור האגן כדי לאפשר את תהליך הלידה.

אצל אישה גמישה, שרקמת החיבור שלה מאופיינת ברכות יתר מלכתחילה, הריכוך ההורמונלי הזה משפיע על הגוף כולו. היציבות המפרקית משנה את אופייה, ומערכת הפיצויים השרירית נדרשת לניהול אנרגיה מאומץ בהרבה תחת משקל הבטן והעומס החדש. התוצאה היא התעוררות של כאבים בעיקר באזורים נושאי משקל, שלעיתים קרובות דורשים מענה ותמיכה תנועתית גם אחרי תקופת הלידה (ראו פרק 'כאבי אגן').

3. מתח, סטרס ומערכת העצבים: מערכת העצבים והשרירים שלנו עובדים יחד בתיאום

מלא. אנשים רבים המתמודדים עם כאב וגמישות יתר יכולים להצביע על נקודת זמן בה הכאב הפך לנוכח או עוצמתי: תקופה של עומס רגשי, מתח, חרדה או חוויית טראומה. לעיתים קרובות, השינוי המנטלי הזה משפיע על מאזן המשאבים של הגוף.

כדי להבין מדוע מתח נפשי משפיע בצורה כה מורגשת על הגוף הגמיש, חשבו על דימוי של 'מטפס הרים': בעוד שאדם רגיל נהנה מיציבות פסיבית, אצל בעלי גמישות יתר היציבות אינה קורית מאליה. המפרקים מחפשים באופן תמידי את המנח שיאפשר להחזיק

את הגוף באופן פעיל. במצבי מתח, המוח מפעיל את מערכת ההישרדות (הסימפטטית) ומשנה את סדרי העדיפויות שלו כדי לחסוך באנרגיה.

מצד אחד, הוא מפחית זמנית את הפקודות המדויקות לשרירים המייצבים העמוקים. מצד שני, כחלק ממנגנון ההגנה הטבעי שלו, הוא מגביר את הכיווץ בשרירים הגדולים והשטחיים. זהו מנגנון אוטומטי הקיים אצל כל אדם, אלא שעבור הגוף הגמיש, השינוי הזה מייצר עומס שרירי מתיש במיוחד ומפחית את התמיכה הדינמית במפרקים. במקביל, העוררות של מערכת העצבים הופכת אותה לרגישה יותר לאיתותי כאב. המערכת, שהייתה קרובה לקצה גבול המשאבים שלה, מגיעה לנקודת הרוויה ומציפה את הכאב באחת.

4. חוסר תנועה ממושך: מכיוון שהגוף הגמיש נשען כמעט לחלוטין על השרירים שלו כדי

לייצב את המפרקים, השרירים הללו חייבים להישאר פעילים. לעיתים, תקופה ממושכת שבה הגוף נאלץ להפסיק לזוז משנה את מאזן הכוחות: זה יכול לקרות בעקבות מחלת חום ממושכת שהצריכה שכיבה ממושכת במיטה, קיבוע של איבר עקב פציעה קלה, או מעבר חד לאורח חיים יושבני (כמו תקופת מבחנים עמוסה). היחלשות מהירה של השרירים בתקופות אלו משאירה את המפרקים ללא התמיכה האקטיבית שהם כה זקוקים לה, ומקרבת את המערכת במהירות אל נקודת הרוויה המערכתית.

משיבוש תפקודי לתכנות מחדש

בין אם הגוף נפגש עם טריגר אחד מובהק ובין אם חווה שילוב של כמה מהם, התוצאה היא מעבר של המערכת כולה ממצב מאוזן למצב מגננה. אך בדיוק בנקודה זו, שבה הכל נראה משובש, טמון גם הפתרון: **הכאב שאתם חווים כעת אינו נובע מנזק מבני בלתי הפיך, אלא משיבוש תפקודי, עצבי ותנועתי בניהול המשאבים של הגוף.**

כשם שהמוח ומערכת העצבים משנים את דפוסי העבודה שלהם בעקבות עומס וטריגרים כדי לחסוך באנרגיה, כך ניתן **לתכנת אותם מחדש**. באמצעות תרגול תנועתי מבוקר המותאם למכניקה הגמישה ומספק למוח תחושת הגנה וביטחון, נוכל להחזיר לגוף את היכולת לגייס את השרירים המייצבים בצורה אוטומטית, חסכונית ובריאה.

כל מידע המועבר בכל דרך שהיא, אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי והינו בגדר המלצה בלבד! כל מקרה של כאב ולמטרות אבחנתיות, יש לפנות לרופא המטפל או לאיש מקצוע מוסמך.