

## שאלון השבת אבדה | הדרך שלך לחזור לעצמך

### איך מתחילים את הדרך החוצה ממעגל הכאב?

המדריך נועד לסייע בזיהוי הדרך המתאימה ביותר עבורך באופן אישי, ואינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי!

### לצעוד בדרך משלך

הדרך לצאת מהכאב אינה תהליך ליניארי ואחיד שניתן להעתיק מאחד לשני באופן גורף, ואין מסלול אחיד שמתאים לכולם. המטרה של השאלון הזה היא לעזור לך למפות איפה להשקיע את המאמצים שלך כרגע, כדי שתוכל/י להתחיל כבר היום. החלק הראשון בוחן את רמת האנרגייה הזמינה עבורך כדי לצאת לדרך, והחלק השני מסייע לזהות את המסלול העיקרי בו נכון עבורך להשקיע.

חשוב להבין שהשיקום הוא לא "פרויקט" שדורש 100% מהאנרגיה שלך, אלא אורח חיים שנבנה משינויים קטנים. כמובן, ככל שההשקעה בשיקום תהיה גבוהה יותר - התוצאות שהיא תניב יהיו גבוהות יותר, אבל אין חובה להסתער על שיקום מקסימלי אם החיים כרגע אינם מאפשרים זאת. המטרה היא להתחיל ולבצע צעד קטן שמתאפשר לך, כאשר בסיס השיקום המרכזי הוא שיפור דפוסי התנועה היומיומיים שלך לצד ניהול אנרגיה וכאב.

### חלק א': מיפוי האנרגיה | ניקוד חסמים בהווה

סכמו את הנקודות שלכם בהתאם לתשובות המתארות את מצבכם כרגע:

#### 1. מהו המכשול המרכזי שמונע ממך לפעול כרגע?

- כאב פיזי חריף שמקשה על תנועה (5 נקודות).
- תחושת עייפות ושחיקה רגשית (5 נקודות).
- חוסר ודאות לגבי המצב הרפואי / אבחנתי (5 נקודות).
- קושי למצוא את ה"איפה להתחיל" בתוך כל המידע (5 נקודות).

#### 2. מהי רמת האנרגיה שאת/ה מסוגלת להקדיש לשינוי ביומיום?

- מעט מאוד - זקוק/ה להקלה בלבד (10 נק')
- מתונה - יכול/ה להקדיש כמה דקות ביום (5 נק')
- גבוהה - מחפש/ת מסגרת עבודה מקיפה (0 נק')

## סיכום ניקוד החסמים וניתוח התוצאות:

### מעל 20 נקודות: אנרגיה נמוכה - מתמקד/ת בייצוב וצבירת כוחות.

המיקוד שלך כרגע הוא בייצוב וצבירת כוחות. אל תעמיס/י על עצמך למידה מורכבת; תן/י עדיפות להקלה חיצונית באופן זמני. כרגע המטרה הראשונה שלך היא **פינוי משאבים**. הגוף שלך זועק למנוחה וייצוב, וזה השלב החשוב ביותר. אל תנסה/י 'לדחוף' לעצמך תרגולים מורכבים.

**הנחיה:** המיקוד שלך כרגע הוא בייצוב וצבירת כוחות בלבד. הפנייה לאיש מקצוע (רופא, מטפל רגשי, פיזיותרפיסט או מאמן כושר, ואפילו עזרה בבית) היא הפעולה הכי אקטיבית שאת/ה יכול/ה לעשות עכשיו כדי להפחית עומס. נראה שטרם הגיע הזמן ללמידה יסודית, אלא קודם כל ל'כיבוי שריפות' וסידור סדרי עדיפויות ביומיום.

### בין 10-20 נקודות: אנרגיה בינונית - מתמקד/ת בשילוב עוגן הדרגתי.

באפשרותך לשלב תהליכי למידה בצורה הדרגתית. התחל/י במינון נמוך כדי לא להעמיס על המערכת. יש לך משאבים זמינים, אבל צריך לנהל אותם בחוכמה כדי לא להישחק.

**הנחיה:** "באפשרותך לשלב תהליכי למידה בצורה הדרגתית. אל תנסה/י ליישם הכל בבת אחת. התחל/י עם תנועת עוגן אחת, ותראה/י איך הגוף מגיב. ההתמדה כאן חשובה יותר מהעוצמה של האימון.

### מתחת 10 נקודות: אנרגיה גבוהה - מתמקד/ת בלמידה מובנית ומקיפה.

את/ה במקום האידיאלי לתהליך למידה מובנה ומקיף. יש לך את התשתית האידיאלית להשקיע בשינוי עמוק ומובנה.

זה הזמן לפנות לאיש מקצוע המתמחה בגמישות יתר ולהשקיע בלימוד מעמיק של דפוסי התנועה שלך, לתרגל מודעות יומיומית ולחזק את הגוף בצורה מבוקרת. הניצול של האנרגיה הזו עכשיו יבנה עבורך 'גוף חכם' שיהיה עמיד יותר לאורך זמן.

## סיכום המטרה המרכזית הראשונה: להעלות את רמת האנרגיה בחוכמה

אנרגיה גבוהה תאפשר השקעה בלמידה של דפוסי תנועה, חיזוק הגוף, וויסות כאב ועיבוד המטען הרגשי. אבל, **חשוב להסתכל למציאות בעיניים:** רמת האנרגיה הנוכחית שלך היא הפרמטר הקריטי ביותר להצלחה. שיקום מחייב עקביות ולא קפיצה חד פעמית למרחקים. הפרמטר העיקרי לשיקום יעיל הוא **התמדה**, ומחסור באנרגיה הופך התמדה לבלתי אפשרית. השקעה חד-פעמית

שתגזול את כל המשאבים שלך אולי תניב הישג מרשים לטווח קצר, אך בסופו של דבר "יצא שכרה בהפסדה" – כי היא תוביל לנסיגה ולשחיקה.

לכן, אם צברת ניקוד גבוה של חסמים, המטרה שלך כרגע היא **לפנות מקום**. זה אומר להוריד עומס מהיומיום ולגייס עזרה מקצועית (רופא, מטפל רגשי, פיזיותרפיסט או מאמן כושר, ואפילו עזרה בבית) כדי לצבור אנרגיה.

**עזרה היא לא מותרות:** פנייה לגורמים אפשריים כדי להקל על העומס היא הדרך המהירה ביותר להעלות את הניקוד שלך ולהפוך מ"מכבה שריפות" למי שמסוגל/ת להתמיד בשיקום אמיתי. לפעמים זהו הצעד החשוב וההכרחי ביותר שבאפשרותך לעשות!

**זכרו: המטרה היא להעלות את רמת האנרגיה שלכם בהדרגה, כדי שתוכלו להפוך את השיקום לחלק טבעי ומתמיד מהחיים שלכם.**

## חלק ב': להיכן לפנות | בחירת עוגן השיקום

סמני את התחום שמרגיש לך הכי מדבר אליך כרגע:

- **טיפול רפואי/משלים - עוגן ה"ייצוב":** הדבר הדחוף לי ביותר הוא הקלה חיצונית (רופא, אוסטאופתיה, עיסוי), כדי "לכבות שריפות" ולאפשר לי לנשום.
- **טיפול רגשי - עוגן ה"חוסן":** אני חייב/ת ליווי שיעזור לי להתמודד עם המטען הרגשי ועם החרדה או ההתמודדויות הסביבתיות שנוצרו בעקבות הכאב והשונות התפקודית.
- **שיקום תנועתי - עוגן ה"למידה":** הכי חשוב לי להתחיל ללמוד את גופי מחדש, צעד אחר צעד, בשיטת עבודה מותאמת לגוף שלי דרך תרגול שאינו מגביר כאב.

### המסלול האישי שלך - למי שבחר ב"עוגן הלמידה":

בחרת במקום המדויק ביותר עבור הפרעת הגמישות. זה שסימנת את עוגן הלמידה מעיד על כך שהבנת את חשיבות התהליך. גם אם רמת האנרגיה שלך מתונה או נמוכה, זכור/י ש"למידה" לא חייבת להיות מאמצת. היא יכולה להיות הדרגתית. אל תנסה/י להשתלט על הכל בבת אחת.

**המשימה:** קבע/י פגישה עם פיזיותרפיסט/ית או מדריך/ה המתמחים בגמישות יתר. המטרה היא להפוך את הלמידה בקליניקה לאורח החיים שלך על ידי הטמעה של תנועות עוגן בכל יום מחדש. זהו מסלול שבו כל פיסת אנרגיה שתשקיע/י תהיה שווה, כי היא בונה את התשתית לשינוי העמוק ביותר בגופך.

### למי שבחר ב"עוגן הייצוב" או ב"עוגן החוסן":

זה בסדר גמור. אם את/ה חווה כאב חריף או שחיקה רגשית, מובן מאד שהמטרה הראשונה שלך היא צבירת כוחות. כרגע לא מומלץ לך להתחיל למידה מורכבת שעלולה להציף אותך. השקיע/י את מירב האנרגיה באפיק שבחרת (רופא, טיפול רגשי או רפואה משלימה) כדי "לכבות שריפות".

**המשימה (הגשר שלך):** אל תוותר/י על תנועה אחת בסיסית. גם בתהליך של ייצוב, בקש/י מהמטפל/ת שלך "תנועת עוגן" אחת בלבד (למשל: איך נכון עבורך לקום מהכיסא). ביצוע מודע של תנועה אחת כזו ביום הוא הצעד המשמעותי ביותר לשינוי דפוסי הפיצוי של הגוף, והדרך שלך להתחיל בשיקום עוד לפני שהתפנית ללמידה מלאה.

## חלק ג': צעד אחד קטן | חוק בל יעבור

גם אחרי שיש לך כיוון אישי ומינון, חשוב להבין שגם השיקום הטוב ביותר נבנה מאורח חיים של שינויים קטנים. התרגול המודע בתוך רצף החיים הוא הדרך הטובה ביותר "להעיר" את השרירים שנשכחו ומשפיע ישירות על המערכת העצבית להפחתת תגובת הכאב. לכן, לא משנה באיזה עוגן בחרת, זו המשימה הראשונה שלך לכל יום:

בחרו תנועה אחת בלבד שאתם מבצעים בכל יום (למשל: הדרך שבה אתם מתיישבים, קמים מהכיסא, או מרימים חפץ). בצעו את התנועה הזו בצורה "מוחזקת" ומודעת יותר, תוך הקפדה על חלוקת עומסים נכונה, בהתאם להנחיות שקיבלתם מאיש מקצוע המתמחה בגמישות יתר.

אם טרם קיבלת הדרכה מקצועית, מומלץ לקבוע כבר עכשיו פגישה ראשונית עם פיזיותרפיסט/ית או מדריך/ה המתמחים בתחום, כדי לבקש מהם "תנועת עוגן" אחת שמותאמת עבורך.

**לסיכום, בין אם פנית לטיפול רפואי, רגשי או תנועתי - אל תוותר/י על תרגול התנועה היומיומית האחת הזו. זהו הצעד הראשון והחשוב ביותר בדרך שלך החוצה מהכאב.**

בהצלחה רבה בדרך, אנחנו כאן כדי להזכיר לך שזה אפשרי!  
ואם עדיין קשה לך למצוא את עצמך, ניתן לפנות אלינו לשיחת ייעוץ והדרכה אישית.

---

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