



## איתך בכאב הכרוני

מעטפת ידע | קהילה | זכויות | תנועה משקמת

לרקום יכולת ותקווה. להתחבר לחיים נושמים

סדרת גמישות יתר | פרק 1 מתוך 6

# גמישות בלי מיתוסים: מתכונה לסימפטומים

האמת מאחורי הנוקשות: למה הכל מרגיש לי תפוס?

## גמישות, מי את באמת?

גמישות? כולם יודעים מה זה. שפגטים, פעלולי גומי מרשימים שכולם מבקשים לבצע שוב, או שיעור פילאטיס שבו הגוף מתקפל ללא מאמץ ומסביב אומרים 'הלוואי עלי...'

אך האם באמת גמישות יתר מחייבת בהכרח פעלולים קיצוניים מהסוג הזה? והאם התחושה התמידית שהגוף שלכם תפוס ונוקשה סותרת את האפשרות שאתם בעצם סובלים מגמישות יתר?

התשובה המפתיעה לשתי השאלות הללו היא: **לחלוטין לא**. כאן טמונים שני המיתוסים הגדולים ביותר, שגורמים לאנשים רבים ללכת לאיבוד בדרך לאבחנה הנכונה. הגיע הזמן לנפץ אותם ולעשות סדר.

## מיתוס 1: "גמישות ואני? שני הפכים. השרירים שלי כמו בטון"

אנשים נוטים לחשוב שנוקשות שרירית היא ההפך המוחלט מגמישות, אך בפועל – בגוף הגמיש הן הולכות יד ביד. כשהמפרקים מאופיינים בחוסר יציבות והרצועות גמישות יותר מהרגיל, הגוף מפתח באופן טבעי מנגנוני הגנה כדי להימנע מטווחי תנועה עודפים או תתי-פריקות (הרחבה בנושא תוכלו למצוא בפרק 3).

כדי להגן על הגוף, המוח מגייס "מערכת פיצויים עקיפה" ומורה לשרירים הגדולים והשטחיים להתכווץ בכוח כדי להחזיק את המפרקים הרופפים (ראו פרק 6). התוצאה היא

שרירים שעובדים קשה מידי, מעבר ליכולתם, ומפתחים בהדרגה נוקשות ותחושה תמידית שהם "תפוסים". בפועל אתם מרגישים נוקשים, אך מתחת לשרירים המאומצים מסתתרים מפרקים שבריריים וגמישים שמשוועים ליציבות.

לאמיתו של דבר, אבחנה של גמישות יתר אינה נמדדת ביכולת שלכם להתקפל ולעשות שפגטים, **אלא באתגר הייחודי של הגוף שלכם לייצב את עצמו** בנוכחות חוסר יציבות מפרקית.

לכן, אם אתם סובלים מנוקשות כרונית שמנסה 'לנעול' את חופש התנועה שלכם, חווים עייפות שרירית מהירה או תחושה שהגוף 'מתפרק' – אתם לגמרי במקום הנכון. הסימנים הללו אינם דמיוניים, הגוף שלכם פשוט מאותת שהוא זקוק לליווי מקצועי שילמד אתכם לחיות עם הגוף הגמיש בצורה נכונה ויעילה יותר.

הערה: חולשה וחוסר החזקה או נוקשות שרירית קיימים במצבים רפואיים שונים שאינם שייכים בהכרח להפרעות גמישות יתר, ואין בדברים אלו כדי לטעון שהם נובעים תמיד מגמישות יתר. צ'ק ליסט המפרק הגמיש יוכל לסייע לכם להבין אם קיימת אצלכם מעורבות כלל גופנית אופיינית המצדיקה בירור בנושא גמישות יתר.

## **מיתוס 2: "גמישות יתר היא תמיד מתנה"**

גמישות יתר "רגילה" היא תכונה נפוצה, המאפשרת טווחי תנועה גדולים מהרגיל במפרקים שונים (כמו יכולת לכופף אגודל לאמה). מצב זה אינו מהווה בעיה כלל עוד הגוף מצליח להחזיק את עצמו בצורה בריאה ללא כאבים וללא חולשה.

הבעיה עולה כאשר מדובר ב**גמישות יתר סימפטומטית** – מצב בו הגמישות משפיעה על התפקוד היומיומי: סדר היום מלווה בעייפות או בכאב כרוני, קיימת תחושה שהמפרקים 'זזים' ממקומם או מאבדים יציבות, ומתפתחים דפוסי תנועה ויציבה בלתי שגרתיים. בנוסף תיתכן השפעה על מערכות גוף נוספות מעבר לכאבי המפרקים (ראו הרחבה בפרק 4).

**חשוב להדגיש:** גמישות יתר היא תכונה טבעית ואף חיובית בבסיסה, היא אינה "מתדרדרת" מעצמה למצב בעייתי ואין סיבה לחשוש שהגמישות תהפוך בהכרח לסימפטומטית.

עם זאת, במידה והחלו להתפתח תסמינים, גם אם אינם חריפים ומדובר רק בכאב 'קל' או חולשה ש'אפשר לחיות איתה', אך התופעות הללו עקביות ואינן חולפות במשך תקופה – זה הזמן להבין שהתסמינים הקלים האלו הם בעצם איתות ראשוני של הגוף הגמיש: אף אחד לא לימד אותו כיצד להתמודד עם הנתון הייחודי של גמישות יתר, והוא ניצל במשך שנים רבות את טווחי התנועה העודפים שלו (בהתאם לעיקרון החיסכון האנרגטי – ראו פרק 6) עד ש'שכח' כיצד להחזיק את עצמו בדרך רגילה ומיוצבת. כעת, דרך סימפטומים של כאב או חולשה הוא מבקש להפחית את העומס המוגבר שנופל עליו, והדבר הנכון ביותר הוא לעצור ולגשת להדרכה כבר בשלב זה ולא לחכות להתגברות התסמינים. לסיכום, גמישות היא תכונה מבורכת כל עוד היא מאפשרת תנועה חופשית ונטולת כאב; היא הופכת לאתגר הדורש התייחסות מותאמת כאשר הגוף מאותת לנו שהמערכות המייצבות שלו זקוקות לעזרה ותמיכה.

## בין גמישות להפרעות גמישות

למעשה, עלינו להבחין בין גמישות יתר המהווה **תכונה** נטולת סימפטומים, לבין גמישות יתר המלווה בחוסר יציבות מפרקית או קושי תפקודי המהווה **הפרעת** גמישות יתר. לצורך ההבחנה בין שני המצבים, פחות חשוב לנו מה **עוצמת** הסימפטומים, שכן העוצמה היא נתון שעשוי להתפתח עם השנים בהיעדר טיפול הולם; וגם לא **כמות** המפרקים הגמישים ומספר תעלולי הגומי שהגוף מסוגל לבצע.

מה שבאמת משנה זאת **המהות**: אם קיים כאב או חולשה לאחר מאמץ שגרתני, אם קיימת תחושה שהגוף נוקשה וחייב להחזיק את עצמו, וכמובן אם קיימת תחושת התפרקות – כל אלו מהווים רמזים לכך שהגוף הגמיש זקוק לעזרתנו.

מכאן והלאה, עוצמת הכאב והקושי התפקודי וכן שאר הסימפטומים יושפעו ממגוון נתונים, כמו מגדר, גיל, משקל, מצב רגשי וסביבתי, עיסוק בספורט, סף כאב ועוד. החלק החשוב שבידינו הוא לעצור את כדור השלג עוד בטרם התפתח (או בטרם ימשיך להתפתח), דרך למידה פשוטה כיצד להחזיק את הגוף בצורה יעילה עם ולמרות הגמישות.

## איך מזהים הפרעות גמישות יתר?

**בשלבים הראשונים**, נזהה התעייפות מוקדמת מפעילות שגרתית ביחס לקבוצת הגיל, לצד יציבה מרושלת או תנועות ש"לא מחזיקות את עצמן".

**בשלבם מתקדמים יותר**, נוכל לפגוש בחולשה, קושי בביצוע פעולות שגרתיות, וכאב שמתחיל 'לנדוד' לאזורים שונים בגוף. בהמשך, הכאב עלול להפוך למגבלה משמעותית המאתגרת את התפקוד היומיומי, החולשה הופכת לכללית, התפקוד יורד כדי להימנע ממאמץ מכאיב, והגוף נחלש בהדרגה.

## יש לזה שם?

הפרעות גמישות יתר משתייכות לקשת אבחנות רחבה תחת הקטגוריה "רקמת חיבור" (על הקשר בין רקמת חיבור לגמישות יתר תוכלו לקרוא בפרק 2). במקרים שההפרעה התפתחה מעבר לחולשה נקודתית והיא מערבת תסמינים כלל גופניים, החל מכאב או חולשה באזורים נרחבים ועד שילוב תסמינים במערכות שונות של הגוף, יכולה להינתן אבחנה רפואית של EDS או HSD. כדי לקרוא על האבחנות האלו ועל הקריטריונים לקבלתם עברו לפרק 4.

## ומה ניתן לעשות?

באמצעות טיפול ממוקד, המותאם במיוחד למכניקה הייחודית של גמישות יתר – ניתן לעזור למפרקים להתייבב, להרגיע את השרירים התפוסים, וכך לעצור את אפקט הדומינו של הכאב ולחזור לתפקוד יעיל ואיכותי יותר.

**לסיכום, מצב של גמישות יתר המלווה בכאב וקושי להחזיק את הגוף מצביע על צורך מובהק לחזק את המפרקים והשרירים.** כדי להבין את מהות הטיפול הייחודי לגמישות והדרך בה עליו להתבצע, המשיכו לפרקים הבאים בסדרה.

---

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.