



איתך בכאב הכרוני

מעטפת ידע | קהילה | זכויות | תנועה משקמת

לרקום יכולת ותקווה. להתחבר לחיים נושמים

סדרת גמישות יתר | מאמר 3 מתוך 6

מפרקים ותתי פריקות: (לא) נעים להכיר!

המכניקה הגמישה: ריקוד התנועתיות של המפרקים

סיור במערכת הגמישה

לאחר ההבנה הבסיסית שהפרעות גמישות יתר נובעות משינוי במבנה של חלבון הקולגן, ושה'דבק' שאמור להחזיק את רקמת החיבור הינו אלסטי ורך מדי – הגיע הזמן להבין מה זה אומר בפועל. מה בעצם קורה בתוך הגוף שלכם בכל תנועה יומיומית, ומדוע אתם חווים כאבים, קליקים ותחושה מציקה שהאיברים פשוט "זזים ממקומם"?

המאמר הזה יקח אתכם לסיור קצר בתוך המכניקה של המפרקים שלכם, ויסביר למה הגוף מרגיש לפעמים כמו פאזל שהחלקים שלו לא יושבים במקום.

כשהמפרק יוצא לסיבוב: אתגר הרצועות הרופפות

כדי להבין מה קורה בתוך הגוף וכיצד משפיע השינוי בקולגן על המפרקים, בואו נדמיין לרגע איך בנוי מפרק טיפוסי (כמו הכתף או הירך): קחו יד אחת וסגרו אותה לאגרוף, ועם היד השנייה צרו צורה של **קערה** ועטפו איתה את האגרוף.

באופן רגיל, האגרוף יושב בצורה יציבה וממורכזת עמוק בתוך הקערה. מי שמחזיק את שני החלקים האלו סמוכים ומיוצבים הן רקמות חיבור שונות וביניהם רצועות – מעין 'חגורות בטיחות' חזקות וקשיחות, המאפשרות לאגרוף להסתובב בתוך הקערה אבל בזמנית מונעות ממנו לזוז הצידה או להתרחק.

לעומת זאת, בגוף הגמיש חגורות הבטיחות האלו עשויות מ'גומי' רך מהרגיל. בזמן תנועה, ובמיוחד כשנוטים להגיע לקצוות הטווחים, להישען על המפרקים או לבצע תנועות מהירות, רקמת הציבור לא תמיד מספקת את אחיזה החזקה הנדרשת. במקום להישאר צמודים, **האגרוף והקערה מתחילים להתרחק זה מזה**. האגרוף מתחיל להחליק, 'לרקוד' ולצאת מהמסלול הממוקד והבטוח שלו בתוך הקערה.

כדי לפצות על החופש המוגזם וההתרחקות הזו, הגוף שלכם נאלץ לגייס את השרירים. השרירים, שאמורים בעיקר להניע את הגוף, מוצאים את עצמם עובדים שעות נוספות כמייצבים קשוחים. הם מתכווצים בכל הכוח כדי "למשוך את האגרוף חזרה שלא יברח מהקערה". זו בדיוק הסיבה שאתם קמים בבוקר עם שרירים תפוסים, נוקשים ועייפים כל כך, גם בלי שעשיתם שום אימון כושר.

לא רק מפרקים עגולים: הריקוד של העצמות המקבילות

בנוסף למפרקים ה"עגולים", בגוף קיימים מבנים נוספים של מפרקים. בין היתר, ישנם מפרקים בעלי טווח תנועה מועט יותר, המורכבים משתי עצמות סמוכות ומקבילות שביניהן מחבר סחוס (כמו עצמות האגן האחוריות). תפקיד הסחוס הוא לאפשר תנועה עדינה, לצד שמירה על מרווח תקין ומנח אופטימלי של העצמות.

בגוף הגמיש, לעיתים קרובות ניתן לזהות "תזוזה" קטנה של עצמות אלו וסטייה קלה מהמנח הרצוי. סטייה זו, גם אם היא נראית קלה במבט עין, עשויה להסב אי-נוחות משמעותית.

זיהוי של סטיות כאלו דורש מיומנות ספציפית: לא רק שהן מאתגרות לזיהוי באמצעי דימות סטנדרטיים, אלא גם בבדיקה גופנית יהיה קשה לאתרם, אלא אם כן המטפל מחזיק במומחיות ספציפית בתחום גמישות היתר.

פריקה או תת פריקה?

כאן אנחנו מגיעים להבדל החשוב בין פריקה מלאה לחלקית:

פריקה מלאה (Dislocation): מצב נדיר יחסית, המתרחש בדרך כלל בעקבות טראומה פיזית קשה (כמו תאונה או נפילה חזקה). במצב זה העצם יוצאת לחלוטין מהמפרק, והחזרתה למקום דורשת לרוב התערבות רפואית דחופה, לעיתים אף בבית חולים.

תת-פריקה או פריקה חלקית (Subluxation): זהו המצב השכיח והמצוי ביותר בקרב אנשים עם גמישות יתר. במצב זה העצם זזה מעט ממקומה, מחליקה הצידה וחוזרת חזרה באופן עצמאי, לעיתים בתוך שניות, ולעיתים לאחר מנוחה ותנועתיות עדינה. לחילופין, מומחה שמכיר היטב את התחום יוכל להחזיר אותה בעדינות למקומה.

איך תת פריקה נראית מבפנים, ולמה הכל מקליק?

אנשים רבים מתארים זאת כך: "הרגשתי כאילו הכתף שלי ברחה לרגע", "הרגל שלי יצאה מהמקום באמצע ההליכה" או "הלסת שלי נתקעה ויצאה בקליק חזק". תתי-הפריקות הללו מלוות לעיתים קרובות ברעשים של קנאקים, קליקים ותחושת חיכוך חריגה, פשוט כי המפרק משוחרר מדי ומחליק זמנית מהמסילה האנטומית שלו.

האופי החלקלק של תתי-הפריקות מסביר מזווית נוספת מדוע בדיקות הדימות השונות עלולות שלא לשקף את התמונה המלאה: הבדיקה מבוצעת כמעט תמיד בשכיבה ובמנוחה מלאה, כאשר כוח המשיכה אינו פועל על המפרקים והשרירים רפויים. במצב סטטי זה, למפרק הגמיש יש נטייה טבעית "להתאזן", להחליק חזרה למרכז ולשוב למקומו.

התוצאה? בצילום שהתקבל במנוחה, ה'אגרוף' נראה יושב במרכז ה'קערה', והממצאים נראים תקינים. המכשירים פשוט מפספסים את העובדה שברגע שתקומו, תלכו או תרימו משא – הרצועות הרופפות יאפשרו למפרק לשוב 'לרקוד' ולצאת מהמנח התקין שלו.

הסיפור שלא סופר: מעגל הקסמים של המיקרו-טראומה

כפי שהוסבר בפרק 2, מכיוון שרקמת החיבור העוטפת את המפרק הגמיש שברירית ועדינה מההרגיל, תנועות בלתי צפויות – כמו נעילת מפרק או תזוזה חריגה – עלולות ליצור פגיעות זעירות ברקמה. פגיעות אלו נקראות 'מיקרו-טראומה'.

במצב תקין, רקמה שנפגעת מקבלת זמן להחלים, אך בנוכחות גמישות היתר עלול להיווצר מעגל מתסכל: הרקמה סופגת פגיעה זעירה, מנסה להשתקם, אך בטרם הספיקה להחלים לחלוטין – היא פוגשת ב'מיקרו-טראומה' הבאה. עם הזמן, הרקמות הולכות ונחלשות מרוב פגיעות חוזרות ונשנות.

כך נוצר מעגל קסמים מורכב: המפרק, שאינו יציב בתוך ה'קערה', גורם שוב ושוב לפגיעות ברקמת החיבור השברירית, הסובלת מעומס ומחיכוך מוגזם בשל חוסר ההחזקה במקומו.

הפציעות החוזרות והכאב מפריעים להנעת האזור בחופשיות, מה שמוביל לתקופות של הימנעות מתנועה וניסיונות של הגוף "לעקוף" את הכאב. תהליך זה מחליש את מעטפת השרירים ומגביר את דפוסי הפיצוי (ראו מאמר 6).

והכי חשוב: את המעגל הזה ניתן לעצור!

הקליקים, התזוזות והתחושה שהאיברים 'זזים' ממקומם אינם מעידים על בעיה בלתי הפיכה, הם עדות פיזית לכך שהרצועות שלכם זקוקות לעזרה ולתמיכה אקטיבית. בעזרת תרגול תנועתי נכון, מדויק ומותאם במיוחד לגמישות יתר, נוכל ללמד את השרירים לעבוד בצורה מייצבת, לבנות סביב המפרקים הרופפים "חגורת מגן שרירית" שתסייע לרצועות, ולהעניק לגוף את התמיכה לה הוא כל כך זקוק.

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.