

# כףמחיוך

## איתך בכאב הכרוני

מעטפת ידע | קהילה | זכויות | תנועה משקמת

לרקום יכולת ותקווה. להתחבר לחיים נושמים

## צ'ק-ליסט: מפה לזיהוי גמישות יתר מפרקית

### המדריך שלך למבדק עצמי והכנה ראשונית לאבחון

המדריך נועד לסייע בזיהוי מרכיב "גמישות יתר" מפרקית, ואינו מהווה תחליף לאבחון מקצועי!

### חלק ראשון: מבדק בייטון (Beighton Score) | תשע הנקודות שלך

בצעו כל תנועה, רשמו נקודה אחת לכל צד בו התשובה חיובית (סה"כ 9 אפשרויות):

1. **זרתות:** כף יד שטוחה על השולחן – האם הזרת נמתחת אחורה מעבר ל-90 מעלות? (2 נק')

2. **אגודלים:** קיפול האגודל לכיוון האמה – האם הוא נוגע באמה? (2 נק')

3. **ברכיים:** יישור הברכיים בעמידה – האם הן ננעלות לאחור? (2 נק')

4. **מרפקים:** יישור המרפק – האם הוא מתיישר מעבר לקו ישר? (2 נק')

5. **גב:** כיפוף לפנים עם ברכיים ישרות – האם כפות הידיים מונחות על הרצפה? (1 נק')

### משמעות הניקוד – האם קיים מרכיב של גמישות יתר?

**ציון של 5 נקודות ומעלה:** במבוגרים, ציון זה מהווה אינדיקציה קלינית משמעותית לגמישות יתר מפרקית, המצדיקה פנייה לייעוץ מקצועי.

**ציון נמוך יותר:** גם בציון נמוך, אם קיימים תסמינים מפריעים, ניתן להיעזר בחלק ההרחבה כדי להבין את התמונה המלאה.

**הערה חשובה:** הניקוד במבדק בייטון מהווה כלי עזר להערכה ראשונית בלבד. במידה וקיבלת ציון של 5 ומעלה, מומלץ לפנות לגורם רפואי לקבלת הערכה מקצועית.

### חלק שני: הרחבה קלינית ראשונית | זיהוי הסימנים האופייניים

גמישות יתר עשויה להשפיע על הגוף והמפרקים בדרכים נוספות שלא נמדדות בבייטון. האם את/ה מזהה אצלך את המאפיינים הבאים? (סמן/י ב-V):

[ ] **חוסר יציבות מפרקית:** היסטוריה של תתי-פריקות (כתפיים, פיקות, לסת).

[ ] **רעשים ואי נוחות:** קליקים, "קנאקים" או תחושת חיכוך במפרקים.

[ ] **שרירים תפוסים:** כאבי שרירים כרוניים (הנובעים ממאמץ לייצב את המפרק).

[ ] **כפות רגליים:** שטוחות (פלטפוס) או גמישות עם נטייה לעמוד על הצדדים.

[ ] **אצבעות ארוכות - סימן שורש כף יד:** בכריכת האגודל והאצבע של יד אחת סביב פרק כף היד של היד השנייה, האצבע והאגודל חופפים ועולים זה על זה.

[ ] **אצבעות ארוכות - סימן אגודל:** בקיפול האגודל אל תוך כף היד וסגירת האצבעות מעליו, קצה האגודל בולט מעבר לקצה כף היד.



[ ] **ידיים ארוכות ביחס לגוף:** במדידת אורך הידיים כשהן פתוחות לרוחב, יתקבל מקצה לקצה אורך שהוא לפחות פי 1.05 מהגובה שלכם.

## חלק שלישי: הרחבה תפקודית | מפרקים מעבר לניקוד היבש

האם את/ה מזהה אצלך רגישות או גמישות יתר במפרקים הבאים? (סמן/י ב-V):

[ ] **עמוד שדרה צווארי:** האם קיימת תחושת "רפיון" וקושי להחזיק את הראש, או נוקשות שרירית באזור הצוואר והעורף כתוצאה מניסיון השרירים לפצות על חוסר היציבות?

[ ] **מפרק הלסת (TMJ):** האם את/ה חווה נעילה של הלסת, רעשים (קליקים) בעת פתיחת הפה, או תחושת עייפות בלעיסה?

[ ] **כתפיים:** האם יש לך תחושת אי-יציבות, נטייה ל"ברירה" של המפרק ממקומו (תת-פריקה), או טווח תנועה מוגזם המאפשר למפרק לנוע בחופשיות רבה מדי?

[ ] **כאבי גב תחתון:** האם קיימת היסטוריה של כאב כרוני או חריף באזור הגב התחתון? האם אובחן אצלך בלט דיסק, פריצת דיסק או כל ממצא אחר בעמוד השדרה?

[ ] **קשיי נשימה או מועקה בחזה:** (שנבדקו רפואית ונמצאו ללא ממצא): האם יש תחושת קושי בנשימה או תחושת "מועקה" בבית החזה, המופיעה לעיתים במנוחה או בזמן פעילות?

[ ] **ירכיים:** האם יש תחושת "חיכוך" או "קפיצה" של גידים מעל בליטות עצם באזור האגן/ירך במהלך הליכה או תנועה?

[ ] **ברכיים:** האם קיימת תחושת אי-יציבות או "קריסה"/ "נעילה" של הברך בזמן הליכה או ירידה במדרגות?

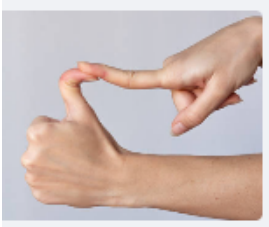
[ ] **קרסוליים:** האם יש נטייה תכופה לנקעים (סיבוב של הקרסול) או חוסר יציבות בעמידה על משטח לא ישר?

[ ] **אצבעות כף הרגל:** האם את/ה חווה קושי לשמור על יציבות של האצבעות בתוך הנעל, או שקיימת עייפות בכף הרגל לאחר עמידה ממושכת?

[ ] **מרפקים:** האם קיים כאב, אי-יציבות או "נעילה" בפעולות יומיומיות?

[ ] **שורש כף היד:** האם את/ה חווה כאב או חוסר יציבות בשורש כף היד, במיוחד בעת הפעלת מאמץ ממושך (כמו כתיבה)?

[ ] **אגודל (הפרק הראשון):** האם קיימת גמישות יתר בפרק הראשון של האגודל המאפשרת כיפוף משמעותי לאחור? (משפיע לעיתים על יציבות אחיזה בכלי כתיבה).



## סיכום והמלצות

במידה וסימנת "V" על סעיפים בחלק ההרחבה הקליני, מומלץ לפנות לפיזיותרפיסט או לרופא מומחה עם ניסיון מעשי בתחום הגמישות. הערכה מקצועית מאפשרת לבחון את המצב המפרקי בצורה מקיפה, לזהות מוקדים הזקוקים לתשומת לב, ולקבל הנחיה מותאמת אישית לחיזוק השרירים המייצבים ושמירה על בריאות המפרקים.

**הערה חשובה:** בנוסף למעורבות המפרקית, הפרעות גמישות יתר עשויות לערב מערכות גוף שונות, לזיהוי התסמינים המערכתיים האופייניים עברו לשאלון הייעודי.

---

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.