



נורית פייט צגלה

• מאמנת אופטימית •

התפתחות אישית | התמודדות עם כאבים כרוניים

## להבין את מנגנון הכאב

### שני סוגי כאבים

- **הכאב האקוטי** – שמופיע כתגובה מיידית לפגיעה או נזק ברקמות (למשל: פציעה, כוויה, שבר וכד'). הכאב האקוטי אמור לחלוף בהתאם לסוג הנזק. משך הזמן הממוצע להחלמה מלאה הוא בהתאם לסוג הנזק (בין ימים לשבועות).
- **הכאב הכרוני** – כאב מתמשך (חודשים או שנים) או כאב חוזר. למשל: כאב שממשיך גם לאחר שהרקמה שנפגעה החלימה, כאב שמופיע בגוף ללא כל עדות לנזק מבני כלשהו, או כאב שמופיע באיבר שאין הלימה בינו לבין הממצאים בצילומי ההדמייה.

לאורך ההיסטוריה תפיסת הכאב עברה שינוי גדול: בימי קדם וימי הביניים הכאב נתפס כעונש מאלוהים, בתקופות מאוחרות יותר התפיסה היתה שהכאב הוא תוצר של נזק פיזי בלבד, ובימים אלה מתגבשת ההבנה בעולם הרפואה, ובעקבות מחקרי כאב רבים, שרוב תהליך הכאב נוצר במוח ולפיכך יש קשר הדוק בין הגוף והנפש – Mind & Body והם נתפסים כמערכת אחת משולבת.

כאב כרוני, בניגוד לכאב אקוטי, לא תורם להישרדות שלנו. כאב הוא סימן אזהרה שהמוח מייצר כדי להתריע על סכנה בגוף – נזק אמיתי או פוטנציאלי לרקמה, או משהו שנתפס אצלינו כנזק לרקמה. לאדם ששבר את היד הכאב הוא חיוני כדי שלא ימשיך להעמיס על היד, יחמיר את הפציעה ויפריע לתהליך ההחלמה שלה. במקרה של דימום הכאב יתריע על צורך מידי בטיפול לעצירת הדימום. לעומת זאת, אם הכאב במקום נמשך זמן רב אחרי שכבר החלים, אין בו שום תועלת. לכן – כדי לרפא כאב כרוני חשוב להבין איך עובד מנגנון הכאב.

## מה הקשר בין רגשות וכאב?

לפי ד"ר ג'ון סארנו (1923-2017), רופא שיקומי וחלוץ בחקר הכאב, **כאב הוא תוצר פרשנות של המוח של מסרים שהגוף מעביר אליו כדי לסמן על מצוקה או סכנה (אמיתית או פוטנציאלית), וזאת ללא אבחנה בין מצוקה פיזית, מנטלית או רגשית.**

כאב, ולא משנה מה המקור שלו, הוא תמיד רק סימפטום שהמוח מייצר כפרשנות למסרים שהוא מקבל מהחושים, הרגשות ומערכת העצבים. הוא לא הסכנה עצמה.

המוח יודע לפרש מסרים של פציעה פיזית כסכנה שדורשת תגובה מיידית של יצירת כאב (כדי שנפעל לטפל בעצמנו פיזית).

אבל המוח גם, במקרים רבים מאוד, מפרש מסרים באופן שגוי כאילו הם מסוכנים לנו, למרות שאין כל פציעה או נזק פיזי. המוח עשוי לפרש מסרים רגשיים כמו עצב, כעס, לחץ, פחד או מתח, כמצב מסוכן, מה שיגרום לו לייצר תגובה פיזית של כאב.

למשל: כשאדם נוגע באצבעו בתנור לוהט, קולטני עצבי הטמפ' באצבע ישדרו אותות סכנה שיעברו דרך העצב ההיקפי אל חוט השדרה, ודרכו אל המוח. המוח ינתח את האותות, יפרש אותם ויחליט אם הם מסוכנים. אם כן – המוח ייצר כאב באזור האצבע.



## נורית פייט צגלה

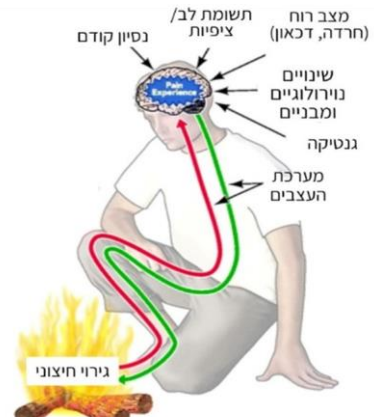
• מאמנת אופטימית •

התפתחות אישית | התמודדות עם כאבים כרוניים

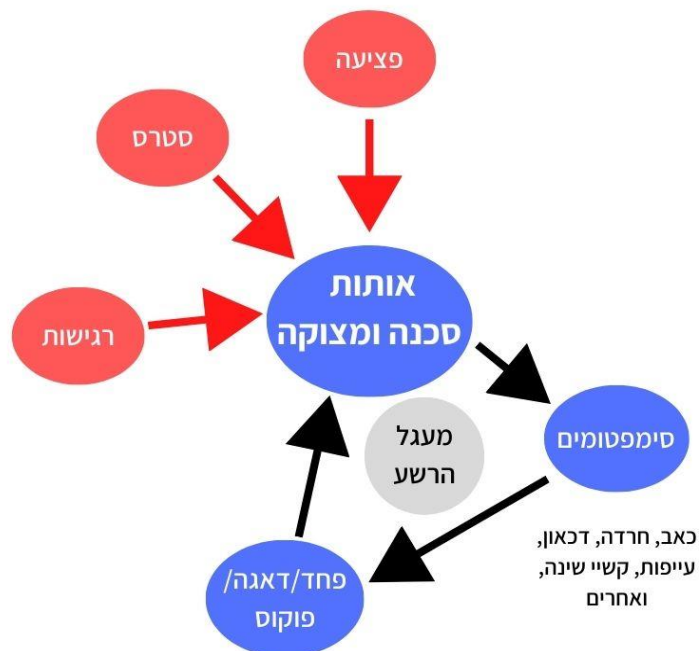
באותו האופן, אם אדם מרגיש לחץ, מתח, כעס, פחד, בושה וכד', המסר יועבר אל המוח. אם המוח יפרש את האותות הרגשיים הללו כמסוכנים (כלומר, שנתקשה להתמודד עם הרגש), הוא ייצר כאב כהסחת דעת מהרגש. עבור המוח – הכאב הפיזי עדיף על הכאב הרגשי.

הכאב אם כך נוצר בעקבות מסרים שמגיעים אל המוח מהגוף, דרך מערכת העצבים והפיענוח/פרשנות שלהם על ידו. מערכת השיקולים לפרשנות של המוח תלויה בנסיין קודם עם

סיטואציות דומות, במצב הרגשי שלנו, בתרבות בה גדלנו, באמונות שלנו, במחשבות, בציפיות שלנו, בסביבה וכד'. כאשר המוח מפרש מסר כסכנה (פיזית, מנטלית או רגשית) הוא שולח פקודה לכווץ כלי דם, מה שמפחית באופן מתון את אספקת החמצן לשרירים, לגידים ולרקמות, גורם לכיווץ שרירים ומייצר כאב. תהליך זה אינו מסוכן, הוא שפיר, זמני, הפיך ובר שינוי!



### איך כאב אקוטי הופך לכרוני? או במלים אחרות: מהו מעגל הרשע של הכאב?





נורית פייט צגלה

• מאמנת אופטימית •

התפתחות אישית | התמודדות עם כאבים כרוניים

המוח מקבל מהגוף אותות מצוקה וסכנה בעקבות פציעה, סטרס או רגש חזק. אותות המצוקה והסכנה הללו גורמות למוח להתגייס על מנת להגן עלינו. את ההגנה שלו הוא עושה בעזרת יצירת סימפטומים שונים כגון: כאבים, חרדה, דכאון, עייפות, קשיי שינה ועוד. תפיסת המוח מאחורי צורת המגננה הזו היא שכל אלה יכולים להסיח את דעתנו מהסיבה האמיתית למצב המצוקה שלנו. המוח יעדיף ש"נסבול" מסימפטומים פיזיים אפילו לא נעימים וכואבים מאוד, מאשר שניאלץ להתמודד עם הרגשות שלנו. בעקבות אותם סימפטומים אנחנו מפתחים פחד, דאגה, לחץ נוסף, והפוקוס שלנו מתמקד על הסימפטומים. ואת התגובה הזו שלנו המוח מפרש שוב כאותות של מצוקה וסכנה, ולכן הוא יגביר את הסימפטומים שכבר יצר קודם לכן, גם אם המקור הראשוני לכל המצב הזה כבר לא קיים (למשל הפציעה החלימה). וכך נוצר מעגל רשע של כאב.

כלומר – המוח נמצא באופן קבוע ברגישות יתר ודריכות למצבים של מצוקה.

ההקבלה הטובה לדרך הפעולה של מנגנון הכאב הזה הוא גלאי עשן. כאשר גלאי עשן מתריע בצפצוף על שריפה בחדר הרי שהוא עושה עבודה טובה. באותו האופן המוח יודע להתריע כשהוא מזהה סכנה פוטנציאלית אמיתית. גלאי עשן עשוי להתריע גם בגלל עשן סיגריה, כי יש סבירות מסוימת שתפתח מזה שריפה.

באותו האופן המוח מתריע על ידי כאב, כאשר הוא תופס שקיימת סכנה פוטנציאלית עוד לפני שנגרם נזק כלשהו. עד כאן הכל תקין.

לעומת זאת, כאשר הגלאי לא מפסיק לצפצף כי הוא נמצא במצב של רגישות יתר לכל עשן, גם של משאית מעשנת ברחוב למטה, הרי שמדובר בגלאי "לא מכויל".

במציאות, המוח עשוי לייצר כאב ללא הפסקה, גם כאשר אין סכנה ברורה, כי הוא חושב שיש פוטנציאל תמידי לסכנה (למשל כאשר אנחנו בסטרס מתמשך). כך למעשה כאב אקוטי הופך לכאב כרוני (=מעגל הרשע של הכאב).

הפתרון: "כיול" מחדש של הגלאי במוח. ר' בהמשך על אופן הטיפול בכאבי TMS.

### עיקרי החידוש כיום בהבנת הכאב הכרוני (שאינו תוצר ישיר של נזק מבני):

- כאב הוא רק סימפטום ולכן אינו מזיק, אינו מסוכן, הוא הפיך, הוא זמני ובר שינוי.
- כאב כרוני שאין אבחנה מובהקת לגורם שלו (והנמשך מעל 3 חודשים) לרוב מקורו רגשי, ולא מסיבות פיזיות או מבניות.
- כאב כרוני הוא פעולת הסחת דעת של המוח, כמנגנון הגנה מפני הצורך להתמודד עם מצבי סטרס ורגשות מודחקים.

לתופעה הזו ד"ר סארנו קרא בשם הכולל: TMS (TENSION MYONUERAL SYNDROME)



נורית פייט צגלה

• מאמנת אופטימית •

התפתחות אישית | התמודדות עם כאבים כרוניים

## התסמינים ל- TMS יכולים לכלול כאב או תחושת חולי בתחומים מגוונים:

- במערכת השלד, עצמות, שרירים, גידים. כאבים אקראיים, מפוזרים או כרוניים.
- במערכת העצבים, כמו נימול או ירידה בחישה באזורים שונים.
- תופעות כמו מיגרנה, הפרעות בעור, אסטמה, מעי רגיש, פיברומיאלגיה, עייפות כרונית, הפרעות שינה, טינטון באזניים ועוד.

<< אבחנת TMS היא אבחנה רפואית שניתנת לאחר שלילת מצבים פיזיולוגיים מסוכנים המשפיעים על הכאב או הסימפטום.

## מי עשוי לסבול מכאב על רקע של TMS? כולנו !!!

זו תסמונת נפוצה מאוד הנובעת ממתחים יומיומיים, זכרונות מהעבר, ציפיות מהחברה הסובבת, תרבות בה גדלנו, מחשבות ותפיסות לגבי כאבים, פחדים, התניות ורגשות שאינם מבוטאים או מודחקים. נטייה מוגברת ללקות ב- TMS נמצאה אצל אנשים שהם יותר פרפקציוניסטים, אנשים התלויים מאוד בחיזוקים חיצוניים, אנשים מופנמים או אנשים מרצים. אבל גם אצל אנשים שחוו טראומות ילדות או שנוטים לחרדת יתר.

### חשוב לזכור:

- מנגנון הכאב במוח שלנו ניתן לשליטה. המוח שלנו גמיש ולומד. ולכן כפי שהוא מייצר כאב הוא גם יכול שלא לייצר כאב.
- מנגנון הכאב שלנו תלוי רגשות, מחשבות, פחדים, תפיסות, אמונות והתנהגויות שאנחנו מסגלים לעצמנו במהלך חיינו.
- ביכולתנו ללמוד כיצד להשפיע ולשנות באופן מודע את מנגנון הכאב שלנו, ובכך לשלוט בפקודות שהמוח שולח לעבר חיישני הכאב שלנו, ולהשפיע על עוצמת ומשך הכאב.

<< חשוב לזכור: באבחנת TMS הכאב שאתם מרגישים הוא לגמרי פיזי ואמיתי!

## הטיפול באבחנת TMS:

מכיוון שמדובר בתסמונת שמקורה רגשי, הטיפול בה ממוקד בהיבט הרגשי והמנטלי ומבוסס על ידע והיכרות עם מנגנון הכאב, תרגול אישי, מחשבתי ורגשי, שינוי תפיסות ואמונות, ושחרור התניות ופחדים, על מנת לחוש הקלה מהסימפטומים.

זהו טיפול יעיל, נחקר מדעית, והתוצאות המושגות מרשימות מאוד. אנשים רבים שהתמודדו עם תסמינים שונים של TMS מדווחים על שחרור ושינוי בחייהם הודות לדרך טיפול זו.



נורית פייט צגלה

• מאמנת אופטימית •

התפתחות אישית | התמודדות עם כאבים כרוניים

<< חשוב לזכור: חשוב לקבל אבחנה רפואית כי מדובר בתסמונת TMS לפני התחלת תהליך אימון בגישה זו.

### חומרי קריאה וצפייה מומלצים בנושא כאבים כרוניים ו-TMS:

- האתר המקיף בעברית על כאבים כרוניים של ליהי גבע-ליסר [כאב כרוני - ליהי ליסר \(tmspainfree.com\)](http://tmspainfree.com)
- הרצאתו של ד"ר ניר ברוש: <https://www.youtube.com/watch?v=bMKDqoj-gpc&t=2548s>
- הספר "ריפוי הכאב הכרוני" - ד"ר ג'ון סארנו
- הספר "הכוח לרפא את הכאב" - ד"ר ניר ברוש
- הספר: "The Way Out" – Alan Gordon
- הסרט "Pain Brain" של אלן גורדון [PAIN BRAIN \(painbrainfilm.com\)](http://painbrainfilm.com)
- הספר "להסביר כאב" - מוזלי ובאטלר: [להסביר כאב\(explainpain.co.il\)](http://explainpain.co.il)
- הסרט "כעס וכאב" (All the rage) על שיטתו של ד"ר סארנו <https://vimeo.com/ondemand/alltherage>
- הסרט "זה עשוי לכאוב" עם פרופ' הווארד שובינר: <https://did.li/2hZYH>
- הפרק בפודקאסט "שינוי מבפנים – הפודקאסט לריפוי כאבי הלב והגוף" עם ד"ר אמיר צבעוני <https://did.li/U36fT>
- הפרק בפודקאסט "פסיכולוגיה, מדיטציות, & NLP" – עם ד"ר ניר ברוש <https://did.li/1LUNf>
- סרטוני הסבר על כאבים כרוניים והתפתחות אישית בערוץ היוטיוב שלי <https://did.li/Pjhlw>
- סרטוני הסבר על כאבים כרוניים ו-TMS בערוץ היוטיוב של דן בוגליו [Pain Free \(1\) You - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=1LUNf)
- האתר הרשמי של האגודה הבינלאומית לחקר הכאב <https://journals.lww.com/pain/pages/default.aspx>