

"למה כואב לנו הגב..."



כתב וערך: אביב להב – פיזיותרפיה ושיקום בתנועה
Avivphysio.co.il , avivphysio@gmail.com

מרץ 2010

מבוא

כאב גב תחתון הינו תסמונת ששכיחותה גדולה בעולם המערבי. תסמונת זו מהווה את הסיבה העיקרית להעדרות מהעבודה וגורמת למגבלה קשה. כ- 80% מהאוכלוסייה סבלו סובלים או יסבלו מכאבי גב. כולנו עלולים לחוות כאב בעמוד השדרה, הואיל ואנו חשופים כל היום להשפעת כוח המשיכה של כדור הארץ, עמוד השדרה שלנו עומד בעומסים בכל תנוחות ופעולות היום יום שלנו. רוב כאבי הגב הינם כאמור כאבי גב תחתון (75%). כאבי גב אלו מגבילים מאוד את הסובלים מהם: עבודה, ספורט, חיי משפחה, בילויים ועוד. כאב גב תחתון יכול להיות חריף – אקוטי (עד 10 ימים) סאב – חריף (עד 3 חודשים) כרוני – מתמשך (מעל ל-3 חודשים) הסיבות לכאבי גב תחתון הן רבות ומגוונות, רובן תלויות בנו ובחלקן תלויות בגורמים חיצוניים לנו ולגופנו... ניתן למנוע ולטפל בבעיות גב תחתון, בהמשך נתאר את כל הדרכים המומלצות למניעה וטיפול.

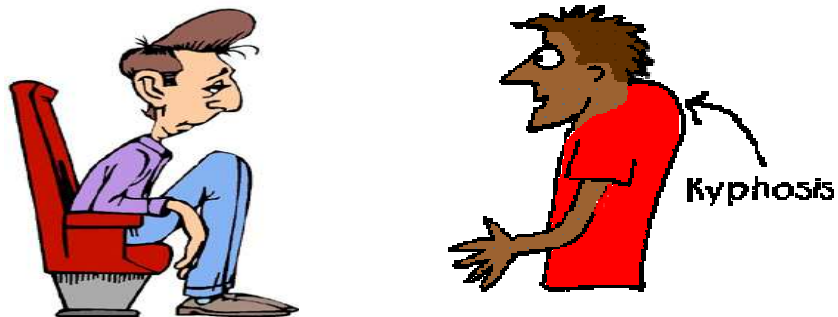
הסיבות לכאבי גב תחתון

גורמים חיצוניים

- תורשה
- גבוהים/ות חשופים/ות יותר להשפעת כוח המשיכה ולכן סובלים מבעיות גב תחתון
- חבלה, תאונה, פציעה
- גידולים בעמוד השדרה
- שינויים ניווניים בחוליות, בדיסקים
- הזדקנות טבעית של השלד והשרירים
- מחלות פרקים
- הריון – משנה את מבנה גוף האשה ואת היציבה ומחליש את השרירים

גורמים גופניים התלויים בנו ובתפקודנו

- Stress – מתח נפשי – גורם שכיח
- עודף משקל
- חסר פעילות גופנית
- עודף פעילות גופנית או טכניקת אימון לא נכונה
- גמישות יתר
- קיצור/אורך שרירים – שרירי הברך והירך, שרירי הגב והבטן
- יציבה לא נכונה מולדת ונרכשת
- ארגונומיה לקוייה – סביבת עבודה לא מסודרת
- הרמת משאות כבדים לאורך זמן ובטכניקה לא נכונה
- חולשת שרירים – שרירי בטן – שרירי גב עמוקים



הזכויות שמורות לאביב להב - פיזיותרפיה ושיקום בתנועה

מבנה עמוד השדרה המותני

עמוד השדרה המותני מורכב מ-5 חוליות עיקריות L1-L5 המחוברות לעצם העצה – הסקרום. אל עמוד השדרה מחוברים שרירי הגב והבטן העמוקים. עמוד השדרה מורכב מ-32 חוליות שביניהן דיסקים בין חולייתיים. בעמוד השדרה 3 עקומות עיקריות: שקע צוארי, הבלטה גבית, שקע מותני מבנה זה מאפשר לנו גמישות ובלימת זעזועים יותר טובים.



הגב התחתון



מבט מהצד



מבט מקדימה

הגב התחתון ועצם העצה מחוברים לאגן ואליו מחוברים גם שרירי הגפיים התחתונות, המשפיעים יחד עם שרירי הגב והבטן העמוקים על יציבותו וחוזקו. מעמוד השדרה המותני יוצאים לפי הגבהים השונים בו עצבים פריפריים לגפיים התחתונות, שגורמים לתופעות של כאב, או תופעות נוירולוגיות – חוסר תחושה, ירידה בכוח שרירים, ירידה ברפלקסים וכל זה בגפיים התחתונות בנוסף לכאב הגב התחתון.

כיצד משפיעים הגורמים החיצוניים לכאב גב תחתון ?

תורשה – נטייה משפחתית- יכולים לגרום לכך שכל מבנה עמוד השדרה יבנה כך שייצור עומסים טבעיים על הגב התחתון, סטייה קלה בעקומות עמוד השדרה, תיצור לחץ וחוסר איזון, שיביאו לכאב גב תחתון, כף רגל שטוחה או גבוהה מידי, תעביר עומסים דרך הגפיים התחתונות ישירות אל האגן והגב התחתון.

גובה – ככל שאנו גבוהים יותר המנוף הבינומכני שלנו מקצה הראש ועד הרצפה הוא ארוך יותר, הנטייה לכיפוף עמוד השדרה כלפי הרצפה גדלה וכך גם העומס על הגב התחתון.

תאונות ופציעות – מנגנון צליפת השוט בעת תאונת דרכים, גורם לשרירי הגב והבטן להתכווץ במכה אחת, ללא בקרה של מערכת העצבים ואז לגרום לטראומה ואפילו מיקרו קרעים בשרירים ורצועות. התוצאה היא ספאזם – כיווץ חד לא מבוקר – כאב גב תחתון חריף. כך גם נפילות ו/או חבלות ישירות על אזור הגב התחתון.

גידולים ממוקדים באזור עמוד השדרה ושרירי השלד – כאב ממוקד ו/או ממושט בכל אזור הגב התחתון עם הקרנות לגפיים התחתונות.

הזדקנות טבעית של עמוד השדרה ושינויים ניווניים – כאשר אנו מתבגרים נוצר תהליך טבעי של איבוד מסת העצם הדיסקים והשרירים. הסחוס שמרפד את העצמות גם נשחק. כל אלה גורמים לעצבי הכאב שעוטפים את הרקמות האלה להיות יותר חשופים ללחץ וכך לגרום לכאב של הרקמה ולהוביל לכאבי גב תחתון.

מחלות מפרקים ראומטיות וארטריטיות- מחלות שנוצרות מתוך הגוף עצמו (חיובי בבדיקות דם), או מתהליך ההזדקנות והעומס על הגב במהלך החיים.

הריון – תהליך ההריון הינו תהליך הורמונלי. במשך ההריון מופרש יותר ויותר ההורמון Relaxin, שתפקידו להכין את גוף האשה להרחבת חלל הבטן והרחם כדי להכיל את העובר המתפתח עד ללידה. עצם החלשות הרקמות והמפרקים (בעיקר מיפתח האגן שממנו יצא היילוד), מחליש את יציבות הגב התחתון והאגן וחשוף לעומסים וכאבי גב תחתון. בנוסף, יציבת האשה משתנה, הבטן בולטת יותר קדימה השקע המותני גדל ועומס חזק מופעל עליו. לאחר הלידה ישנה ירידה משמעותית בכוח שרירי הגב והבטן, שרירי רצפת אגן. מומלץ לחזק לאחר הלידה שרירים אלו.

הגורמים הגופניים הניתנים לשליטה על ידינו

דרכי מניעה וטיפול

Stress - מתח נפשי

ידוע ומוכר לכולנו שכאשר אנו נמצאים במתח מתמשך, ללא שינה מרובה, ללא תזונה מאוזנת וללא פעילות גופנית, שרירי הצואר, השכמות והגב התחתון מאותתים לנו על מצוקה, ע"י כיווץ מתמשך ומכאיב. עבודה מבוקרת, תזונה מאוזנת, פעילות גופנית ושעות שינה מספיקות, יעזרו לנו להוריד את המתח בשרירי השלד ובכך למנוע כאב גב תחתון.



עודף משקל



רבים המחקרים הדנים בנושא עודף המשקל והשפעתו על גופנו. מערכות הבריאות השונות מטיפות על שמירת ערכי ה-BMI – יחס גובה משקל, כמניעה של מחלות שונות מטאבוליות פנימיות. בנוסף החשיבות הגדולה בשמירה על משקל תקין היא בהורדת עומסים מעמוד השדרה שלנו. ככל שההשמנה מרכזית יותר מופיעות יותר בעיות בשלד ובעיקר עומסים עצומים על עמוד השדרה המותני שלנו.

הפיתרון: פעילות גופנית ותזונה מאוזנת ומבוקרת.

חוסר/עודף פעילות גופנית



פעילות גופנית הינה הכרחית לכל תפקודי הגוף שלנו. בשילוב עם תזונה נכונה, שמירה על BMI – (יחס גובה משקל, המראה על חסר, עודף או השמנת יתר), שינה מספקת, אנו יכולים ליצור בגופנו מצב של איזון גם למערכות הפנימיות וכמובן גם למערכות השלד והשרירים. כאשר אנו לא מבצעים פעילות גופנית אנו פוגעים באיזון השרירי שלנו (אתאר בפרוט כיצד משפיעים השרירים השונים על יציבות וייצוב עמוד השדרה בהמשך) , כמו כן כאשר הגוף לא חיוני וחלש אנו פוגעים בכל מיומנויות הכתיבה, מחשב, זמני תגובה של השרירים. דברים אלו הכרחיים מאוד לתפקוד היומיומי שלנו. פעילות גופנית מסייעת גם להורדה במשקל, גם לחיוניות ולהרגעת המצב הנפשי, גורמים שדנו בהם קודם. כל אלה מתחברים ומונעים עומס מיותר על עמוד השדרה שלנו והגב התחתון בפרט.

עודף פעילות גופנית יכול ליצור עומסים מיותרים על עצמות השלד ושריריו. האצת תהליך הניוון ברקמות השונות. כאשר אנו מתאמנים יתר על המידה אנו מקצרים שרירים (בעיקר ברגליים) ושרירים אלו משפיעים כאמור על האגן ועמוד השדרה המותני. עלול להיווצר מצב של חוסר ייצוב ויציבות תקין בעמוד השדרה המותני.

ריצה, כדאי לרוץ על משטח רך: הליכון עם בולם זעזועים, חצץ, חול ים , דשא, גומי ולנעול נעל ספורט אורטופדית ומותאמת למבנה כף הרגל.

בכל פעילות גופנית רצוי לבצע מתיחות קבועות וחוזרות לשרירי הגב, הבטן, הירכיים והברכיים לפני ואחרי התרגול. מומלץ לשלב באופן שווה תרגול כוח – סיבולת – גמישות. כך נשמר האיזון השרירי ועומסים מיותרים לא מופיעים. פעילות גופנית טובה לשמירת רמות הסרטונין (מצב רוח טוב), פעילות גופנית משחררת גם אופייטים (משככי כאב טבעיים).

גמישות יתר

ישנם אנשים/נשים הנולדים/דות עם גמישות יתר פרקית, דבר הגורם לשינוי בעקומות עמוד השדרה בכל המנחים ו/או הפעולות היומיומיות. השרירים מתקשים לשמור על מפרקי הגפיים התחתונות, האגן והגב התחתון ובכך עלולת להיווצר בעיות אורתופדיות במפרקים אלו. הפתרון: שמירה על איזון בכל המנחים, פעילות גופנית המשלבת בעיקר סיבולת וחוזק של השרירים עם פחות דגש על גמישות. המתיחות יבואו רק לפני ולאחר מאמץ או פעילות.



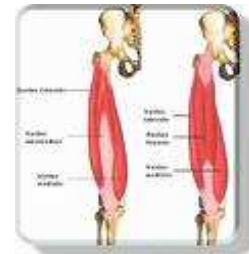
קיצור שרירי ירך וברך

ראשית אסביר ואתאר מעט את הקשר בין שרירי הגפיים התחתונות לאגן ולגב התחתון.

שריר אחורי הירך – Hamstrings
מכופף ברך, עוזר ביישור ירך,
מחובר לאחורי האגן



שריר הארבע ראשי הקדמי - Quadriceps
מיישר ברך, עוזר בכיפוף ירך
מחובר לקדמת האגן



כמו שרואים בתמונות, שרירי הברך- ירך הקדמיים והאחוריים הינם שרירים דו – מפרקיים, משמעות הדבר שקיצור או אורך יתר של אחד מהשרירים או שניהם משפיע ישירות על תנועתיות האגן והגב התחתון, שינוי מנח הגב התחתון ישפיע על העומס שיופעל על שרירי הבטן והגב ועלול לגרום לכאב גב תחתון.

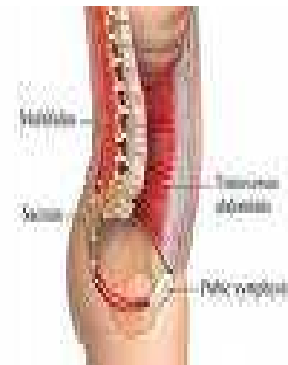
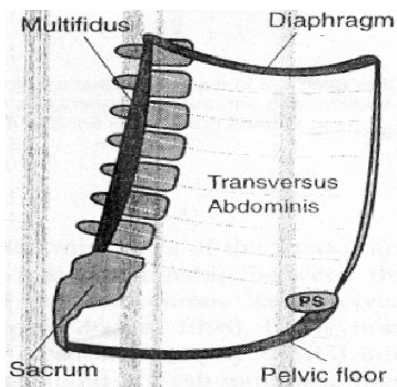
דוגמה: כאשר שריר ה- Hamstring קצר קורים 3 דברים: הברך נמצאת בכיפוף קל, הואיל והשריר משפיע גם על הירך, הירך מתיישרת מעט לאחור ובהמשך השרשרת, האגן מסתובב בחלק התחתון לאחור ונוצרת העמקה של השקע המותני ועומס חזק בגב התחתון.

הפתרון: לפני אימון, הדורש מאמץ משרירי הירך הקדמיים ו/או האחוריים, חובה למתוח כ- 10-30 שניות, 5 פעמים כל שריר, בכל רגל, לפני האימון וגם לאחריו.

הזכויות שמורות לאביב להב - פיזיותרפיה ושיקום בתנועה

קיצור/חולשת שרירי גב תחתון ובטן

מחקרים רבים נעשו על אותו חלל בגופנו שנקרא חלל הבטן, שרירי הליבה או הגרעין שיוצרים בעצם את אותו חלל של גב - בטן. בבסיס אותו חלל שרירי רצפת אגן, בתקרה של חלל זה שרירי הסרעפת



כמו שאנו רואים בתמונות, עמוד השדרה שלנו בכל רגע נתון, מיוצב ע"י חלל שרירי בכל ארבעת הכיוונים. כל תזוזה של הגוף לכיוון ספציפי גורמת לשינוי בהפעלת השרירים בכיוון המנוגד לו כדי לייצב ולתמוך. שרירי בטן חלשים, אוטומטית, יגרמו לעומס במאמץ על שרירי הגב התחתון דבר שיפעיל כוחות דחיסה וגזירה על הרקמות השונות: חוליות, שרירים, דיסקים, כלי דם ועצבים. הדבר יגרום לכאב מקומי ואפילו מוקרן שמקורו בגב התחתון.

הפתרון: חיזוק שרירי בטן מבוקר ולא מוגזם, כדי לגרום לאיזון של שרירי הגב העמוקים שעובדים כל היום בעומס כדי לייצב את עמוד השדרה. לפני מאמץ קשה מומלץ לבצע תרגילי גמישות ופיתול לגב התחתון כדי להאריך את יכולת הפעילות של שרירי הגב התחתון והבטן.

יציבה לא נכונה



עמוד השדרה שלנו חייב להיות מיוצב ויציב בכל פעולה בחלל, כל יציאה מקו האמצע כל שינוי במנח גורם לשרשרת תנועתית ו/או מייצבת להתחיל לפעול. השרירים השונים מגויסים בהתאם למצב עמוד השדרה באותו הרגע אם במנוחה ואם בתנועה. קו הכבידה (מתואר למעלה בתמונה) חייב לעבור אופן – מפרק הכתף – מפרק הירך - מעט קדמית לברך – מרכז כף הרגל. במצב זה בעמידה השרירים נמצאים במצב של שיווי משקל. יציבה לקוייה: עשויה לגרום במהלך הזמן לנזקים עקב עומסים מצטברים על רקמות הגוף השונות (שרירים, דיסקים, מפרקים, רצועות ואיברים פנימיים). הביטוי לאותם נזקים יהיה הופעתם של כאבים צואר, גב עליון ובעיקר גב תחתון.

הפתרון: יציבה נכונה: הפעלה של הגוף בפעולות היומיומיות ובתנוחות השונות כגון: ישיבה, עמידה והליכה, בצורה שאינה יוצרת מתחים מיותרים שעלולים להזיק לשרירים, לעצמות, רצועות וכדומה. ניתן לשפר יציבה ע"י תרגול ספציפי לחגורת כתפיים, מייצבי הגב והבטן, מתיחות של שרירי ירך וברך כמתואר.

ארגונומיה לקוייה – סביבת עבודה לא מותאמת



רוב חיינו אנחנו נמצאים בישיבה, אם לא בעבודה אז בבית או ברכב. אחוז גדול מאוד מהאוכלוסייה עובד בישיבה ממושכת ובעיקר בעבודה משרדית. חשוב מאוד לשמור על סביבת עבודה נוחה ומותאמת לכל אחד ספציפית. כאשר עמוד השדרה וגופנו לא תמוך ברצפה או בכסא בצורה נכונה, מופעלים עומסים דגולים וממושכים על רקמות הגב התחתון. מרכז הכובד בישיבה יורד בדיוק לאזור הנפגע ביותר בגב תחתון: חוליות L3-L5.

חשוב מאוד לתמוך בגב התחתון.

רצוי ומומלץ מאוד לקום כל חצי שעה ליישר את הגב התחתון לאחור ולצעוד כמה צעדים בחדר. לעובדי משרד מומלץ לעשות פעילות גופנית כדי להפעיל את מפרקי עמוד השדרה ולהניע את שרירי הגפיים התחתונות הגב והבטן.

פגיעות נפוצות בעמוד שדרה מותני

כאב ממקור שרירי

"גב תפוס", זוהי תלונה נפוצה בקרב האוכלוסייה. כאשר אנחנו מבצעים עומס ממושך או חזק מידי על רקמה בריאה, השרירים המייצבים, בדרך כלל, העמוקים הם הראשונים להיפגע. על ידי העומס הלא רגיל השריר עובר תהליך של כיווץ – קיצור, לא מבוקר ומגיב בכאב ובמשיכה של האזור המקורב לו. התוצאה כאב חד, בגב תחתון ממקור עצבי - מקומי. הגבלה בתנועה של הגב התחתון באותו האזור. כל פעולה המצריכה דריכה או נשיאת משקל הגוף באזור זה גורמת לכאב חד ולאי רצון לשאת משקל. השרירים נחלשים כדי להגן על האזור הפגוע.

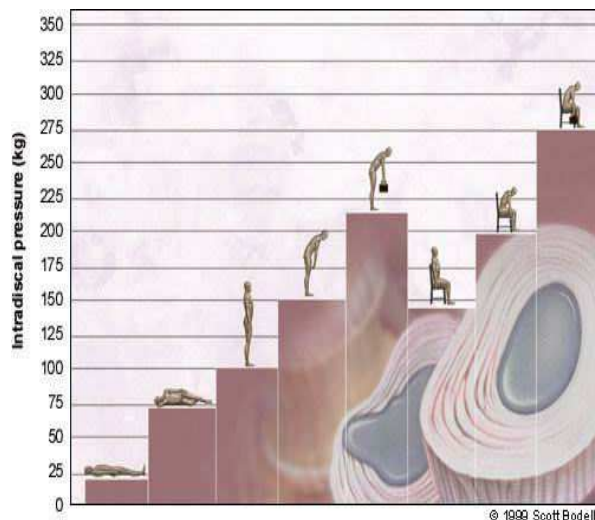
הפתרון: מנוחה, קרור ביום יומיים הראשונים, מתיחות, בעת הצורך משככי כאב כדורים/זריקות נוגדי דלקת (האחרונים רק עם מרשם רופא)

כאב ממקור מפרקי

Low back pain, הוא שם רפואי כללי לכאבי גב תחתון. כאשר אנו מתבגרים מצטברים עומסים באזור חוליות המותן, נוצרת שחיקה בסחוס החוליות, הדיסק מאבד מגובהו. כל אלה יוצרים עם הזמן כאבים מקומיים בגב תחתון ולפעמים גם מוקרנים.

הפתרון: הליכה מאוד משחררת את הגב התחתון במקרים כרוניים, משפרת זרימת דם לאזור, יוגה ופילטיס מומלצים לשמירת הגמישות הפרקית וייצוב חלל הגב – בטן. התעמלות בונה עצם.

בלטי ופריצות דיסק



בסכימה זו מתוארים העומסים על הדיסק במנחים ובמאמצים השונים של הגוף בחיי היומיום. אך לפני שאתאר את הפגיעה בו, אציג את המבנה הבסיסי שלו

הזכויות שמורות לאביב להב- פיזיותרפיה ושיקום בתנועה



דיסק הינה רקמה רכה סחוסית - נוזלית הנמצאת בין כל שני גופי חוליות בעמוד השדרה. תפקידה לספק בלימת זעזועים ולעזור בגמישות של מפרקי עמוד השדרה. העומסים הכי גדולים על הדיסק המותני הם בכיפוף: קרי ישיבה, וכיפוף מעמידה. אנשים שעובדים בעבודות של הרמת משאות כבדים לאורך זמן ובישיבה ממושכת חשופים מאוד לפגיעה בדיסק.

תאונות וטראומות ישירות לגב התחתון עלולות לפגוע בדיסק המותני בצורה חריפה. **בלט דיסק:** כמותאר בציורים, יציאה של חלק מגרעין הדיסק אל המרווח שבו עובר העצב הפריפרי המעצבב את הגפה התחתונה ו/או אל המרווח שבין החוליות לחוט השדרה. **פריצת דיסק:** יציאה מלאה של נוזל הגרעין של הדיסק אל התעלות העצביות השונות, בדר"כ מחבלות וטראומות חיצוניות בעוצמה גבוהה.

הסימפטומים: כאב גב תחתון מקומי, הקרנה לישבן, ירך, שוק עד כף רגל. שינויים נוירולוגיים כגון: ירידה בכוח שרירים, רפלקס, נימול ו/או חוסר תחושה באזורים הרלוונטיים בגפה התחתונה.

הטיפול:

טיפול שמרני: תרופות, טיפולים שונים: פיזיותרפיה, רפואה סינית, יוגה טיפולית, מתיחות שונות, ועוד.

טיפול לא שמרני: זריקות תחת שיקוף, ניתוחים שונים במחקר רב שנים גילו שהשיטה התנועתית תפקודית, עם העברת האחראיות הטיפולית למטופל, נמצאה כיעילה ביותר לכאבי גב תחתון חריפים וכרוניים (שיטת McKenzie)

לסיכום:

במאמר זה סקרתי את נושא כאבי הגב התחתון, תאור אנטומי, הסיבות, דרכי מניעה וטיפול. ישנן הרבה דרכים למנוע כאבי גב תחתון וישנם גם שיטות טיפול רבות. ב- 50 שנה האחרונות חוקרים קלינאים ואנשי רפואה שיטות פונקציונליות אקטיביות שנותנות לגוף את היכולת לשקם את עצמו, המטופל הוא וגופו שולטים על עוצמת הטיפול והתקדמותו בליווי הפיזיותרפיסט. ניתן לראות באתר על השיטה המובילה. לפרטים והבהרות

avivphysio@gmail.com