

להשלים את השלם

טיפול רפואה משלימה מסייעים לגוף לשקם את יכולת ההחלמה שלו ויכולים לשפר את איכות החיים באופן ניכר. המדור נכתב בשיתוף סמדר יסעור, מטפלת ברפואה משלימה



פרופ' רפי חרותי

מומחה ברפואת שיקום, מנהל חטיבת השיקום במרכז רפואי שיקומי רעות; חבר סגל בפקולטה לרפואה של אוניברסיטת תל אביב; מנהל אישי - מרכז לטיפול מיני, זוגי, פרטני וטיפולי סרוגיני; שימש רופא בית הלוחם תל אביב במשך 15 שנה.

סמדר יסעור

בעלת תואר בריפוי בעיסוק ומטפלת ברפואה סינית ושיאצו. מנהלת היחידה לרפואה משלימה שיקומית בבית חולים רעות בתל אביב והשירותים הניתנים בקהילה.

המרפאה לרפואה משלימה שיקומית בבית חולים רעות מתמחה בבעיות נוירולוגיות, כאב, בעיות אורתופדיות, הפחתת סטרס, חיזוק הגוף ועוד.
03-5081000

בעת הצורך עומד משתמש במשככי כאבים חזקים, המשפיעים על יכולתו להתרכז. רפואה נוירולוגית הפנתה אותו לשילוב רפואה משלימה. דיקור סיני ניתן במטרה להפחית את תדירות ועוצמת המיגרנות. עיסוי רפואי ניתן במטרה לשחרר שרירי גב עליון, שכמות וצוואר. לאחר כמה חודשים ירדה תדירות המיגרנות, עומד המשיך בפעילות גופנית מותאמת לתחזוקה שוטפת ואיכות חייו השתפרה.

ירדן סבלה מכאבי ברכיים שהלכו והחמירו. היא נטלה תרופות נוגדות דלקת שעזרו לה, אך הכאבים החמירו ופגעו ביכולתה לשחות ולרכוב על אופניים. מומחה בשיקום אורתופדי אבחן שחיקה במפרק הברכיים והמליץ לשלב דיקור סיני. ירדן חשה הקלה ברמת הכאב לאחר כמה טיפולים. היא פיתחה יכולת הקשבה מעמיקה יותר לגוף שלה, מה שסייע בוויסות האימונים. כאבי הברכיים פחתו ואפשרו לה להמשיך ולעסוק בספורט להנאתה.

בשנים האחרונות מתבצעים יותר מחקרים רפואיים הבודקים במדדים אובייקטיביים את השפעת הרפואה המשלימה. נבדקה השפעת דיקור סיני על כאבי גב תחתון כרוני והוכח כי דיקור כטיפול משלים לטיפולים קונבנציונליים גורם לשיפור ניכר בכאבי הגב לעומת טיפול קונבנציונלי בלבד. התוצאות נצפו בטווח המיידי ובמשך כשלושה חודשים לאחר הטיפולים. במחקרים בחולים עם מיגרנה נמצא שדיקור סיני הקל על הכאב לעומת מטופלים שלא קיבלו טיפול. עיסוי המשלב פעילות גופנית ייעודית לאזור הגב העליון הוביל להפחתה משמעותית של כאבי צוואר ושכמות. במחקרים אחרים נבדקה השפעה של דיקור על כאבי ברכיים ונמצאה הקלה משמעותית בקרב מטופלים שקיבלו פיזיותרפיה בשילוב דיקור לעומת אלו שלא קיבלו דיקור כתוספת. במחקר אחר נצפתה הקלה משמעותית בכאבי צוואר בקבוצה ששילבה עיסוי רפואי עמוק ותרגילים, לעומת הקבוצה שעשתה תרגילים בלבד. בקרב נפגעי PTSD יש יותר ויותר הוכחות חותכות שדיקור מקל על כאבים, משפר איכות שינה ומפחית רמת חרדה.

אין מדובר בטיפול קסם, אלא בתהליך שהמטופל הוא שותף מלא בו. נדרש רצף ונדרשת התמדה כדי להשיג יעילות מרבית. הטיפול הוא תהליך של חזרת יכולת ההחלמה לגוף, ובעקבות זאת שיפור באיכות החיים. בשל היות הטיפול הוליסטי, פעמים רבות המטופל יחוות שיפור גם בבעיות אחרות מאלו שבגינן פנה לטיפול. במהלך הטיפול אנו לומדים להקשיב לגוף ולמה שהוא משדר ולמנוע את חזרתן של בעיות. 🌿



1 שנים האחרונות מטופלים רבים בוחרים לשלב טיפול ברפואה משלימה למגוון אבחנות וזוכים להקלה משמעותית בתנועתיות וברמת כאב. רפואה משלימה, כשמה כן היא, משלימה את הטיפול הרפואי. בעולם של ידע נגיש, כל אחד ואחת יכולים לבחור את שיטות הטיפול המתאימות להם. פעמים רבות בוחרים המטופלים לשלב רפואה משלימה על שלל טיפולים: דיקור (אקופונקטורה), שיאצו, טווינה, הומיאופתיה, רפלקסולוגיה, פלדנקרייז ועוד. הטיפול ניתן למגוון בעיות בריאותיות בידיעה, אישור וליווי של הרופא/ה המטפל/ת. בבית החולים השיקומי רעות יש ניסיון רב בשילוב רפואה משלימה עם טיפול קונבנציונלי, בייחוד במצבים רפואיים משני חיים כמו תאונת דרכים, שבץ מוחי, הלם קרב, ניתוח מורכב ועוד. לאחר טיפולים ספורים אפשר להבחין בשיפור, כמו למשל עלייה אובייקטיבית בטווחי תנועה אותם מודדים פיזיותרפיסטים או מרפא/ה בעיסוק. הסיבה היא שהרפואה המשלימה מחזקת את הטיפול הרפואי ומתחשבת בצדדים רבים בחייהם של המטופלים. מגוון הטיפולים מאפשר להתאים לכל אדם את סוג הטיפול המתאים לו, בהתאם לאופי הבעיה ועל פי צרכיו. הטיפולים מעניקים מרחב שונה ומרגיע בתהליכי שיקום אינטנסיביים, מתמקדים בחלק הבריא של כל אחד ואחת וביכולת להתחבר לחלק זה. להלן שלושה סיפורי מקרה המדגימים כיצד הטיפול מתאים למגוון מקרים. שמות המטופלים הם שמות בדויים.

מתנאל נפצע בעת שירותו הסדיר ונותר משותק מגובה הפטמות ומטה. במשך שנים הוא סובל מכאב נוירופטי, כאב המתבטא בזרמים חשמליים ודקירות בגפיים תחתונות. הוא מקבל טיפולי פיזיותרפיה קבועים ונוטל משככי כאבים וקנאביס רפואי, עם השפעה חלקית. מתנאל החל טיפולי דיקור סיני וטווינה פעמיים בשבוע. הכאבים פחתו באופן ניכר, ותוך כמה שבועות יכול היה מתנאל להתחיל בפעילות גופנית מתונה וקבועה ואף שיפר את מרחקי הנסיעה על אופני ידיים. מתנאל ממשיך להגיע לטיפול תחזוקתי בדיקור וטווינה פעם בחודש, כדי למנוע ולהפחית התקפים עתידיים ולשמר את המצב הקיים. עומר מוכר על PTSD מאז שירותו הצבאי בסיירת. הוא סובל שנים רבות ממיגרנות ומתח בגב העליון ובין השכמות. המיגרנות יכולות להופיע כמה פעמים בשבוע ולהשבית אותו מפעילות. הוא רגיל לסבול מהמיגרנות ואינו זוכר את עצמו בלעדיתה.

אתם מוזמנים להפנות שאלות למדור heroti@reuth.org.il