



# מדריך לטיפול בפיברומיאלגיה

## 5 טיפים מעשיים להקלה על כאבי פיברומיאלגיה וסימפטומים נוספים

פיברומיאלגיה היא לא "סתם כאב" ולא משהו שאפשר לפתור בכוח רצון. אצל אנשים רבים היא מרגישה כמו מערכת עצבים שנשארה ברגישות גבוהה: כאב מפושט, עייפות עמוקה, נוקשות שרירים, שינה לא מרעננת, קושי בריכוז ולעיתים גם סטרס, חרדה או ירידה במצב הרוח. החדשות הטובות: טיפול בפיברומיאלגיה לא חייב להיות בנוי מצעד אחד גדול. לעיתים דווקא צעדים קטנים, עדינים ועקביים עוזרים להפחית עומס על הגוף, לשפר תפקוד ולהחזיר תחושה של שליטה בתוך מצב מורכב.

**4**

**הורידו עומס חושי ומחשבתי, לא רק עומס פיזי**

פיברומיאלגיה לא מתבטאת רק בכאב. אצל רבים יש גם "ערפל מוחי", רגישות לרעש, קושי להתרכז ותחושה שהמערכת מוצפת מהר מדי. לפעמים הקלה על כאבי פיברומיאלגיה מתחילה דווקא מהורדת עומס מהראש ומהסביבה.

צעד קטן

**בחרו "מסלול אחד" ל-15 דקות: בלי טלוויזיה ברקע, בלי מעבר בין משימות, בלי לענות תוך כדי. פעולה אחת בלבד - לאכול, להתלבש, לסדר מגירה או לשלם חשבון. פחות גירויים יכולים לעזור למערכת להירגע.**

**3**

**השתמשו בשיטת "כריך הפעילות"**

אחת המלכודות בפיברומיאלגיה היא לעשות יותר מדי ביום טוב - ואז לשלם על כך ביום שאחרי. טיפול טבעי בפיברומיאלגיה מתחיל לעיתים ביכולת לעצור לפני שהגוף עובר את הגבול, ולא רק אחרי שכבר מופיעה התלקחות.

כלל פשוט

**כל פעילות עטפו בשתי שכבות: מנוחה קצרה לפני, פעילות קצרה באמצע ומנוחה קצרה אחרי. לדוגמה: 5 דקות מנוחה, 10 דקות סידור קל, 5 דקות ישיבה שקטה. כך הגוף לומד שפעילות לא חייבת להסתיים בקריסה.**

**2**

**הפשירו את הגוף לפני שאתם דורשים ממנו לזוז**

נוקשות שרירים היא אחד התסמינים של פיברומיאלגיה, והיא יכולה להפוך כל פעולה קטנה למאמץ גדול. לכן המטרה אינה להתחיל בתרגול חזק, אלא "להפשיר" את הגוף בעדינות לפני תנועה.

תרגיל קצר

**לפני קימה מהמיטה או מהכיסא, עשו 60 שניות של תנועות קטנות: סיבובי קרסוליים, פתיחה וסגירה של כפות ידיים, גלגול כתפיים ונשיפה איטית. רק אחר כך קומו. התחלה רכה יכולה להפחית התנגדות בגוף.**

**1**

**התחילו את היום בבדיקת "מה הגוף מאפשר היום"**

בפיברומיאלגיה, לא כל יום מתחיל מאותה נקודת פתיחה. לפעמים הגוף מתעורר עם יותר כאב, עייפות או נוקשות, ולפעמים יש מעט יותר מרחב. במקום להכריח את עצמכם לפעול לפי תוכנית קבועה, התחילו בבדיקה פשוטה: מה הגוף מאפשר לי היום?

טיפ מעשי

**בבוקר שאלו את עצמכם: שלוש שאלות קצרות: כמה כאב יש לי היום? כמה עייפות? כמה נוקשות? אם התשובה היא "הרבה" - בחרו רק את הדברים החיוניים ביותר. אם התשובה היא "בינוני" - הוסיפו פעולה קלה אחת. אם התשובה היא "מעט" - אפשר לעשות קצת יותר, אבל בלי לנסות להשלים הכול ביום אחד.**

### 5. בנו "ערכת יום קשה" מראש

כשהכאב, העייפות או חוסר השינה עולים, קשה לקבל החלטות. לכן כדאי להכין מראש רשימה קצרה של דברים שעוזרים לכם לעבור יום קשה בלי להרגיש שנכשלתם. זו לא כניעה לפיברומיאלגיה - זו דרך חכמה לנהל אותה.

משפט עוגן

**"ביום קשה אני לא מתחיל מחדש את החיים; אני רק עובר את היום בעדינות." הכינו מראש שלושה דברים: אוכל פשוט, פעולה מרגיעה אחת ואדם אחד שאפשר לשלוח לו הודעה קצרה.**



### כשצריך תמיכה נוספת: Alpha-Stim AID לוויסות מערכת העצבים

בפיברומיאלגיה, כאב, סטרס, שינה לא מרעננת, עייפות ומצב רוח ירוד עלולים להזין זה את זה. מחקרים וסקירות בתחום מצביעים על כך ששיטת הטיפול של Alpha-Stim - אלקטרו-תרפיה באמצעות גירוי גולגולתי עדין (CES) - עשויה לסייע בהפחתת תפיסת הכאב בפיברומיאלגיה, לצד תמיכה בשינה, ברוגע ובמצב הרוח.

[למידע נוסף באתר Alpha-Med](#)

### קוד הטבה מיוחד לקוראי המדריך

Health5

ניתן להזין את הקוד בתהליך ההזמנה לקבלת 5% הנחה, ולעשות צעד ראשון ופשוט בדרך ליותר שינה, יותר רוגע ויותר שליטה בהתמודדות היומיומית עם פיברומיאלגיה.

התוכן במדריך זה הינו רכוש של Alpha-Med. אין לעשות בו שימוש, כולו או חלקו, בכל צורה שהיא, ללא קבלת אישור מראש ובכתב מחברת Alpha-Med ובעליה.

המידע במדריך זה נועד למטרות מידע והעשרה בלבד, ואינו מהווה תחליף לייעוץ, אבחון או טיפול רפואי על ידי איש מקצוע מוסמך. במקרה של כאב חדש, חזק או מחמיר, חולשה חריגה, חום, ירידה לא מוסברת במשקל, קוצר נשימה, כאבים בחזה או שינוי משמעותי בתחושה - חשוב לפנות לבדיקה רפואית.