



# מדריך לטיפול בכאב

## 5 טיפים מעשיים להקלה על כאב כרוני ואקוטי, ללא תרופות

כאב הוא לא רק תחושה בגוף. לפעמים הוא משתלט על היום, מגביל תנועה, פוגע בשינה, מקצר סבלנות ומכווץ גם את מצב הרוח. כאב אקוטי יכול להופיע אחרי מאמץ, פציעה, ניתוח או דלקת, בעוד שכאב כרוני נמשך זמן רב יותר, ולעיתים גם אחרי שהרקמה כבר החלימה - מערכת הכאב נשארת רגישה ודרוכה. החדשות הטובות: טיפול בכאב לא חייב להתחיל תמיד מתרופות. במקרים רבים אפשר להשפיע על עוצמת הכאב, על התפקוד ועל תחושת השליטה בעזרת צעדים קטנים, פשוטים ועקביים.

1

**שאלו קודם: "הכאב צריך הגנה או תנועה?"**  
לא כל כאב דורש את אותה תגובה. כאב חדש, חד או כזה שמופיע אחרי פציעה יכול לבקש זהירות, בדיקה ומנוחה יחסית. כאב מתמשך, לעומת זאת, עלול להתחזק דווקא כשנמנעים מתנועה לאורך זמן. השאלה הנכונה עוזרת לבחור פעולה חכמה ולא לפעול מתוך פחד.

טיפ מעשי

**אם הכאב חדש, חזק, מחמיר או מלווה בנפיחות, חום, חולשה או שינוי בתחושה - פנו לבדיקה. אם מדובר בכאב מוכר ומתמשך, התחילו בתנועה עדינה ובטוחה במקום להישאר לגמרי בלי תזוזה.**

2

**מצאו את "מינון התנועה" שמתאים לכם היום**  
אחד הכלים החשובים בהקלה על כאב הוא לא "לעשות הרבה", אלא לעשות במינון נכון. יותר מדי פעילות עלולה להחמיר כאב, אבל פחות מדי פעילות עלולה להחליש את הגוף ולהגביר רגישות. המטרה היא למצוא נקודת התחלה שאפשר להתמיד בה.

צעד קטן

**בחרו תנועה קלה של 2-5 דקות: הליכה בבית, מתיחה עדינה, סיבובי כתפיים או קימה וישיבה מכיסא. עצרו לפני שהכאב קופץ. מחר אפשר להוסיף מעט, רק אם הגוף מאפשר.**

3

**שחררו את השרירים שמגינים על הכאב**  
כשכואב, הגוף מתכווץ כדי "להגן" על האזור. זה טבעי, אבל כיווץ ממושך בצוואר, בגב, בלסת, בכתפיים או בבטן יכול להגביר את הכאב וליצור מעגל של מתח. שחרור קטן אינו פותר הכול, אבל הוא מוריד את עוצמת האזעקה.

תרגיל קצר

**כווצו בעדינות את האזור שסביב הכאב ל-3 שניות - ואז שחררו לאט. חזרו על כך 3 פעמים. אחר כך נשפו לאט והרפו כתפיים ולסת. המטרה היא לא להעלים כאב, אלא ללמד את הגוף שאפשר להתרכך.**

4

**בנו "תוכנית התלקחות" לפני שהכאב עולה**  
כאב כרוני נוטה לבוא בגלים. כשיש התלקחות, קשה לחשוב ברור וקל להיכנס לבהלה או לוותר על הכול. תוכנית קצרה מראש עוזרת להגיב בצורה מסודרת, בלי להרגיש שהכאב מנהל אתכם.

כלל פשוט

**כתבו לעצמכם שלושה צעדים ליום כאב: פעולה אחת שמרגיעה, פעולה אחת שחייבים לעשות, ופעולה אחת שאפשר לדחות. כך גם ביום קשה נשארת תחושת שליטה.**

5

הרחיבו את החיים סביב הכאב, גם בצעד קטן

כאב נוטה לצמצם את החיים: פחות תנועה, פחות יציאה, פחות קשר, פחות שמחה. אבל כשכל תשומת הלב הולכת לכאב, הוא מקבל יותר מקום. טיפול טבעי בכאב כולל גם החזרת פעולות קטנות שנותנות משמעות, הנאה או תחושת מסוגלות.

משפט עונן

**"אני לא חייב לחכות שהכאב יעלם כדי לעשות משהו קטן בשביל עצמי." בחרו פעולה אחת קצרה: לשבת בשמש, להתקשר למישהו, להשקות עציץ, להאזין למוזיקה או לצאת ל-5 דקות לאוויר.**



**כשצריך תמיכה נוספת: Alpha-Stim M לטיפול בכאב ולאיוון מערכת העצבים**

כאשר כאב כרוני או אקוטי מלווה במתח שרירי, עומס רגשי, קשיי שינה, סטרס, חרדה או ירידה במצב הרוח, ניתן לשקול גם פתרון ביתי לא תרופתי כמו Alpha-Stim M. זהו מכשיר משולב המשתמש באלקטרו-תרפיה מתקדמת: מיקרו-זרם לטיפול בכאב, לצד גירוי גולגולתי עדין המיועד לסייע גם בהפחתת חרדה, בשיפור איכות השינה ומצב הרוח. היתרון המרכזי הוא טיפול אחד שמתייחס גם לכאב עצמו וגם לגורמים שנוטים להתלוות אליו.

[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 הקלה, יותר תנועה ויותר שליטה ביום-יום.

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, מחמיר, כאב לאחרי חבלה, או כאב שמלווה בחולשה, חום, קוצר נשימה, כאבים בחזה או שינוי בתחושה - חשוב לפנות לבדיקה רפואית.