



מדריך לטיפול בדלקת מפרקים ושחיקת סחוס (אוסטאוארתריטיס)

5 טיפים חיוניים להקלה על כאבי מפרקים, הפחתת נפיחות ושיקום התנועה ללא תרופות

כאבי מפרקים יכולים לשנות את הדרך שבה קמים בבוקר, עולים מדרגות, פותחים צנצנת, הולכים לקניות או משחקים עם הנכדים. בדלקת מפרקים או בשחיקת סחוס, הכאב אינו תמיד סימן שצריך להפסיק לזוז; לפעמים הוא סימן שהמפרק צריך תנועה נכונה יותר, עומס חכם יותר וזמן התאוששות טוב יותר. החדשות הטובות: טיפול בדלקת מפרקים וטיפול בשחיקת סחוס לא חייבים להתחיל תמיד מתרופות. במקרים רבים אפשר להקל על כאבי מפרקים, להפחית נפיחות ולשפר תנועה בעזרת פעולות קטנות, בטוחות ועקביות.

1

התחילו ב"הנעת בוקר"
לפני שאתם דורשים מהמפרק לעבוד מפרק נוקשה בבוקר דומה לדלת שלא נפתחה הרבה זמן: לא פותחים אותה בכוח, אלא בעדינות. בדלקת מפרקים ושחיקת סחוס, התחלה רכה יכולה להפחית נוקשות, להכין את השרירים סביב המפרק ולשפר את הביטחון בתנועה.

טיפ מעשי

לפני קימה מהכיסא או מהמיטה, עשו 60 שניות של תנועות קטנות: יישור וכיפוף עדין של הברך, סיבובי קרסוליים, פתיחה וסגירה של כפות ידיים או גלגול כתפיים. המטרה היא לא אימון - אלא "להדליק" את המפרק בהדרגה.

2

למדו להבדיל בין כאב עומס לכאב אזהרה
לא כל כאב מפרקים אומר שנגרם נזק, אבל גם לא כל כאב צריך "לדחוף דרכו". ההבדל החשוב הוא איך הכאב מתנהג: כאב קל שחולף אחרי מנוחה שונה מכאב חד, נפיחות משמעותית או כאב שמחמיר אחרי כל פעילות.

כלל פשוט

בזמן פעילות שמרו על "כאב נסבל" שאינו קופץ בחדות ואינו נמשך שעות רבות אחרי. אם מופיעה נפיחות חדשה, חום מקומי, כאב חד או ירידה פתאומית בתפקוד - הורידו עומס ופנו לבדיקה.

3

חזקו את השרירים שמגינים על המפרק - בלי להעמיס עליו
במפרקים כואבים, השרירים מסביב הם כמו צוות תמיכה. כשהם חלשים, המפרק מקבל יותר עומס. לא חייבים אימון קשה כדי להתחיל טיפול טבעי בדלקת מפרקים; לפעמים מספיק תרגול קצר ועדין שמחזיר למפרק תחושת יציבות.

תרגיל קצר

בחרו תרגיל אחד בטוח: קימה ושיבה איטית מכיסא, הרמת עקבים בעמידה עם תמיכה, לחיצת כדור רך בכף היד או יישור ברך בישיבה. עשו 5 חזרות בלבד. אם הגוף מגיב טוב, אפשר להוסיף בהדרגה.

4

שנו את הסביבה כך שהמפרק יעבוד פחות קשה
לפעמים שיקום התנועה לא מתחיל בתרגיל, אלא בשינוי קטן בדרך שבה עושים פעולה יומיומית. כשמפחיתים עומס מיותר מהמפרק, נשארת יותר אנרגיה לדברים החשובים באמת.

משפט עונן

"אני לא מוותר על פעולה - אני משנה את הדרך לבצע אותה." השתמשו בידית עבה יותר, בנעליים יציבות, בתיק קל יותר, במעקה, בכרית תמיכה או בחלוקת קניות לשתי שקיות. התאמה קטנה יכולה להפחית כאב גדול.

5

השתמשו בחום או בקור לפי מצב המפרק

התאמת הטמפרטורה הנכונה היא דרך פשוטה ומהירה להקלה על כאבי מפרקים. במקום לנחש, הקשיבו למה שהמפרק "מבקש" באותו רגע.

חום וקור

🔥 מתי להשתמש בחום?

מתאים כאשר: המפרק נוקשה, עייף, "תקוע" או קשה להניע אותו בבוקר. **מתי?** מיד לאחר הקימה, או בהכנה לפני תנועה ותרגיל. **איך?** השתמשו בחימום עדין - כרית חימום, בקבוק חם או מים חמימים - למשך עד 10 דקות. **האפקט:** החום מרכז רקמות, משפר זרימת דם ומפחית תחושת נוקשות.

❄ מתי להשתמש בקור?

מתאים כאשר: המפרק נפוח, אדמומי, מגורה או מרגיש "בוער" וכואב במיוחד. **מתי?** לאחר מאמץ, הליכה, ממושכת או בזמן התלקחות של כאב. **איך?** נסו קירור קצר בעזרת שקית גיל ייעודית או שקית קרח עטופה במגבת, למשך כמה דקות. **האפקט:** הקור מסייע בכיווץ כלי דם, מרגיע גירוי עצבי ועשוי להפחית נפיחות.

⚠ כלל בטיחות חשוב: לעולם אל תניחו חום או קור ישירות על עור חשוף. השתמשו תמיד בבד מגן או במגבת חוצצת, ואם התחושה אינה נעימה - הפסיקו מיד.



כשחום, קור ותנועה לבדם אינם מספיקים: Oska Pulse להקלה על כאבי מפרקים ותמיכה בתנועה

כאשר דלקת מפרקים או שחיקת סחוס מלווים בכאב, נפיחות, דלקתיות, נוקשות או קושי בתנועה, ניתן לשקול גם פתרון ביתי לא תרופתי כמו Oska Pulse. המכשיר משתמש בטכנולוגיית PEMF - טיפול בפולסים אלקטרומגנטיים - ומיועד לתמוך בהפחתת כאב ודלקת, לשפר את סביבת הרקמה באזור המפרק ולעזור לגוף בתהליכי התאוששות טבעיים. היתרון של Oska Pulse הוא האפשרות להשתמש בו בכל מקום, בצורה פשוטה ולא פולשנית, כחלק מגישה כוללת של הקלה על כאבי מפרקים, טיפול בדלקת מפרקים ושיפור איכות החיים ללא תרופות.

[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 לפחות כאב, פחות נוקשות ויותר חופש תנועה 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 מפרק חם, אדום או נפוח מאוד, כאב חדש וחזק, חום גוף, פציעה, ירידה פתאומית ביכולת ללכת או להזיז מפרק, או החמרה שאינה חולפת - חשוב לפנות לבדיקה רפואית.