



מדריך לטיפול באנדומטריוזיס

5 טיפים מעשיים להקלה על כאבי אנדומטריוזיס ותסמינים נלווים, ללא תרופות

אנדומטריוזיס היא לא "סתם כאבי מחזור חזקים". אצל נשים רבות היא יכולה להרגיש כמו כאב שמנהל את הלייז: כאבי אגן, כאבי מחזור חזקים, כאב בזמן או אחרי יחסי מין, כאבי גב, עייפות עמוקה, נפיחות בבטן, תסמיני מעי או שלפוחית, ולעיתים גם תחושה שהגוף נמצא במאבק מתמשך.

החדשות הטובות: טיפול באנדומטריוזיס לא חייב להתבסס רק על כיבוי כאב בזמן התלקחות. במקרים רבים אפשר לבנות "מערכת תמיכה" יומיומית שמפחיתה עומס מהאגן, מרגיעה את מערכת העצבים, עוזרת לזהות דפוסים ומאפשרת לחזור בהדרגה לתפקוד - בלי להרגיש שאת כל הזמן צריכה להוכיח שאת "בסדר".

1	תכנני סביב המחזור – לא נגדו אצל נשים רבות עם אנדומטריוזיס, הכאב אינו מופיע בהפתעה מוחלטת. לפעמים יש ימים קבועים יותר של החמרה: לפני הווסת, בתחילתה, סביב ביוץ, אחרי מאמץ או אחרי יום עמוס במיוחד. כשמתייחסים לזה מראש, אפשר להוריד עומס לפני שהגוף מגיע לקצה.	טיפ מעשי
2	שחררי את האגן לפני שאת דורשת ממנו לזוז באנדומטריוזיס, הכאב עצמו עלול לגרום לשרירי רצפת האגן, הבטן, הגב והירכיים להתכווץ ולהישאר במצב הגנתי. לפעמים הגוף ממשיך "להחזיק" גם אחרי שהגל החזק עבר. לכן המטרה אינה מתיחה חזקה, אלא הורדת דריכות.	תרגיל קצר
3	בחרי תנועה לפי מצב הכאב, לא לפי "מה שצריך לעשות" פעילות גופנית יכולה לתמוך בגוף, אבל בזמן התלקחות של אנדומטריוזיס הגוף לא תמיד צריך אימון. לפעמים הוא צריך תנועה קטנה, חמה, איטית ולא מאיימת. המטרה היא לשמור על זרימה ותפקוד בלי להדליק את הכאב מחדש.	כלל פשוט
4	צרי "ערכת התלקחות" לפני שהכאב מתחיל בזמן כאב חזק קשה לחשוב, להחליט, להסביר ולבקש עזרה. לכן כדאי להכין מראש ערכה קטנה לימים שבהם תסמיני האנדומטריוזיס מתגברים. לא כדי להפוך את החיים סביב המחלה, אלא כדי שלא תצטרכי להמציא פתרונות באמצע התקף.	צעד קטן

סמני ביומן שלושה סוגי ימים: יום ירוק - תפקוד רגיל, יום צהוב - להוריד הילוך, יום אדום - מינימום הכרחי בלבד. לפני ימים שמועדים להתלקחות, נסי לא לתכנן "יום גבורה" מלא בסידורים, עבודה ומאמץ. זו לא חולשה; זו אסטרטגיה.
--

שכבי על הגב או על הצד, הניחי יד אחת על הבטן התחתונה ונשפי לאט כאילו את מרפה חגורה הדוקה מבפנים. דמייני שהאגן מתרחב מעט עם כל נשיפה. בצעי 6-8 נשיפות איטיות, בלי לדחוף ובלי לכווץ. אם יש כאב ביחסי מין, קושי בהתרוקנות או תחושת כיווץ קבועה - כדאי לשקול פיזיותרפיה לרצפת האגן.
--

ביום כאב בחרי תנועה של 3-5 דקות בלבד: הליכה איטית בבית, סיבובי אגן עדינים, מתיחת גב קלה, נשימה עם ברכיים כפופות או תנועה במים חמימים. אם התנועה מחמירה כאב חד או גורמת לכיווץ חזק - עצרי ובחרי הרגעה במקום מאמץ.
--

הכיני רשימה קצרה או סלסלה קבועה עם מה שעוזר לך: כרית חימום, בקבוק מים, בגד רך שלא לוחץ על הבטן, אוכל קל לעיכול, מספר של אדם שאפשר לשלוח לו הודעה, ואפשרות אחת להוריד עומס מהיום. משפט שימושי: "היום הגוף שלי בהתלקחות, אני צריכה להוריד עומס ולא להסביר את עצמי יותר מדי."
--

5

הפחיתי דלקת ועומס מהגוף בלי להיכנס למלחמה עם אוכל

דלקת ותסמינים במערכת העיכול הקשורים לאנדומטריוזיס יכולים להיות מושפעים מעומס כללי על הגוף, אבל אין תפריט אחד שמתאים לכולן. במקום להתחיל דיאטה קיצונית, עדיף לבדוק מה באמת מחמיר אצלך ומה תומך בך.

משפט עונן

"אני לא מענישה את הגוף שלי; אני בודקת מה עוזר לו." במשך שבועיים שימי לב לקשר בין תסמינים לבין ארוחות, נפичות, עצירות, קפאין, אלכוהול, מזון כבד או חוסר שתייה. התחילי משינוי אחד בלבד: יותר מים, ארוחה קלה יותר בערב, יותר סיבים בהדרגה או הפחתת מזון שמחמיר אצלך נפичות. אם יש ירידה במשקל, כאבי בטן חריגים או הגבלות רבות מדי - כדאי להתיעץ עם דיאטנית.



כשצריך תמיכה נוספת: Oska Pulse להקלה על כאבי אנדומטריוזיס ותמיכה בהתאוששות

כאשר אנדומטריוזיס מלווה בכאבי אגן, כאב מקומי, דלקתיות, רגישות ברקמות, כיווץ שרירים או קושי בתפקוד יומיומי, 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 הכאב ולעזור לגוף בתהליכי התאוששות טבעיים.

היתרון של Oska Pulse הוא האפשרות להשתמש בו בצורה פשוטה, לא פולשנית ודיסקרטית, כחלק מגישה כוללת של טיפול טבעי ותומך באנדומטריוזיס, הקלה על כאב ושיפור איכות החיים ללא תרופות. עבור נשים שמחפשות טיפול חדשני באנדומטריוזיס בישראל, זהו כלי נוסף שניתן לשלב לצד מעקב רפואי, התאמות באורח החיים ותוכנית טיפול אישית.

[למידע נוסף באתר Alpha-Med](#) ←



קוד הטבה מיוחד לקוראות המדריך Health5

ניתן להזין את הקוד בתהליך ההזמנה לקבלת 5% הנחה, ולעשות צעד ראשון ופשוט בדרך לפחות כאב, פחות עומס ויותר שליטה בהתמודדות היומיומית עם אנדומטריוזיס.

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

המידע במדריך זה נועד למטרות מידע והעשרה בלבד, ואינו מהווה תחליף ליעוץ, אבחון או טיפול רפואי על ידי איש מקצוע מוסמך. במקרה של כאב חדש, חזק או חריג, דימום כבד או לא שגרתי, חום, חולשה קיצונית, הקאות, עילפון, כאב חד בצד אחד, חשד להריון, כאב שמחמיר במהירות או שינוי משמעותי בתסמינים - חשוב לפנות לבדיקה רפואית.