



מדריך לטיפול בכאב נוירופתי

5 שיטות מעשיות להקלה על נוירופתיה וכאב נוירופתי, ללא תרופות

כאב נוירופתי הוא לא כאב רגיל. לפעמים הוא מרגיש כמו שריפה, זרמים, דקירות, נימול, רדימות או רגישות מוגזמת למגע קל. הוא יכול להופיע בעקבות נוירופתיה סוכרתית, זיהומים כמו שלבכת חוגרת, לחץ על עצב כמו בפריצת דיסק, מחלות אוטואימוניות כמו טרשת נפוצה, פציעות, טיפולים רפואיים או מצבים נוספים. החדשות הטובות: טיפול בכאב נוירופתי לא חייב להתמקד רק ב"כיבוי הכאב". במקרים רבים אפשר לעזור למערכת העצבים להיות פחות דרוכה, להגן על אזורים רגישים או רדומים, לשפר תפקוד ולהחזיר תחושה של שליטה בעזרת צעדים קטנים ועקביים.

1 למדו את "שפת העצב" במקום להילחץ מכל תחושה כאב עצבי יכול להרגיש מוזר ומבלבל: שריפה בלי כווייה, זרמים בלי מכה, רדימות לצד כאב או רגישות חזקה למגע עדין. כשמבינים שמדובר באותות של עצב מגורה או פגוע, קל יותר להגיב בצורה מסודרת ולא מתוך פחד. טיפ מעשי רשמו במשך שבוע איפה התחושה מופיעה, מתי היא מתחזקת ומה מרגיע אותה. השתמשו במילים פשוטות: שריפה, זרמים, דקירות, נימול, רדימות, קור, חום או רגישות למגע. דפוס ברור עוזר לבחור טיפול נכון יותר.	2 הגנו על אזורים רדומים כאילו הם "מערכת אזעקה שקטה" בנוירופתיה פריפרית, במיוחד אצל אנשים עם סוכרת, לפעמים הבעיה אינה רק כאב אלא ירידה בתחושה. כשלא מרגישים היטב חום, לחץ, שפשוף או פצע קטן, הגוף עלול "לא להתריע" בזמן. לכן הגנה יומיומית היא חלק חשוב מטיפול בנוירופתיה. צעד קטן פעם ביום בדקו כפות רגליים או אזורים רדומים: צבע עור, חתכים, שלפוחיות, שפשופים, נפיחות או לחץ מנעליים. השתמשו במראה, במצלמת הטלפון הנייד או בקשו עזרה אם קשה לראות. עדיף לגלות סימן קטן מוקדם מאשר לטפל בסיבוך מאוחר.	3 פתחו "מרחב לעצב" לאורך היום כאשר כאב נוירופתי קשור ללחץ על עצב, כמו פריצת דיסק, תעלה קרפלית או לחץ ממושך על אזור מסוים, תנוחה אחת ארוכה מדי עלולה להגביר את הגירוי. לא תמיד צריך תרגול מורכב; לפעמים העצב צריך פחות דחיסה ויותר שינויי תנוחה קטנים. כלל פשוט בכל 30-45 דקות החליפו תנוחה: שחררו כתפיים, ישרו גב בעדינות, הניחו את הרגליים אחרת, פתחו וסגרו כפות ידיים או קומו לדקה. המטרה אינה "מתיחה חזקה", אלא לתת לעצב קצת יותר מקום לנשום.	4 הפעילו תנועה קטנה כדי "ללמד" את העצב ביטחון כאשר עצב כואב, טבעי להפסיק לזוז. אבל חוסר תנועה ממושך יכול להגביר רגישות, חולשה ופחד מתנועה. תנועה עדינה, קצרה ובטוחה יכולה לעזור לגוף לשמור על זרימה, גמישות ותפקוד בלי להעמיס יותר מדי. תרגיל קצר בחרו תנועה של 2 דקות בלבד: הליכה איטית בבית, סיבובי קרסוליים, פתיחה וסגירה של כפות ידיים או קימה ושיבה מכיסא. עצרו לפני שהכאב קופץ. ההצלחה היא לא "להתאמץ", אלא לסיים בלי התלקחות.
---	---	---	---

5 בנו תוכנית "יום עצב רגיש" כאב נוירופתי נוטה להשתנות מיום ליום. לפעמים יש יום רגוע, ולפעמים מערכת העצבים מרגישה כאילו היא מגיבה לכל דבר. במקום להתחיל כל פעם מחדש, כדאי להכין מראש תוכנית קצרה ליום שבו העצב רגיש יותר. משפט עונן "היום אני לא בודק כמה אני יכול לסבול; אני בוחר מה יעזור לעצב להירגע." הכינו שלושה צעדים: להפחית עומס על האזור, לבחור תנועה עדינה אחת ולהוריד גורם שמחמיר תחושה, כמו קור קיצוני, חום, לחץ מבגד או נעל, או ישיבה ממושכת.
--



כשצריך תמיכה נוספת: Oska Pulse לטיפול בכאב עצבי ותמיכה בהתאוששות

כאשר נוירופתיה וכאב נוירופתי מלווים ברגישות עצבית, כאב מקומי, דלקת, מתח ברקמות 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. במקרים של כאב עצבי, היתרון של Oska Pulse הוא היכולת להשתמש בו בכל מקום, בצורה פשוטה ולא פולשנית, כחלק מגישה כוללת של טיפול בכאב נוירופתי 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, יותר תנועה ויותר שליטה בהתמודדות היומיומית עם כאב נוירופתי.

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 חדשה, אובדן תחושה משמעותי, פצע שאינו מחלים, שינוי בצבע או בחום של הגפה, קושי בהליכה, אובדן שליטה בסוגרים, כאב לאחר חבלה או תסמינים נוירולוגיים חדשים - חשוב לפנות לבדיקה רפואית.