

## כאבי גב בהריון, כאבי אגן בהריון

נכתב ע"י אביב מסינגר , 22/8/2010

כשני שליש מהנשים בהריון סובלות מכאבי גב בהריון, ואחת מכל חמש נשים הרות סובלות מכאבי אגן בהריון. ברוב המיקרים מדובר בחוסר נוחות זמנית, אך לעיתים כאבי גב בהריון או כאבי אגן בהריון הן קשים מנשוא, והם גורמים לפגיעה משמעותית באיכות החיים, להגבלה בתנועה ולכאב כרוני שעלול להמשך גם זמן רב לאחר הלידה. כזה היה מצבה של אורית שנכנסה להריון לאחר נסיונות ממושכים. בסביבות השבוע ה-24 להריונה אורית החלה להרגיש כאבים עזים באגן שהקרינו לירך הימנית. "זה קרה בבת אחת, פתאום היה לי כאב חד ולא יכלתי כמעט לעמוד או ללכת". רופא גיניקולוג אבחן את הכאב כסימפיזיוליזיס – התרופפות של הסימפיזיס פוביס, מפרק האגן הקידמי, שגורם להתרחקות של שני צידי האגן זה מזה. האגן לא יכול אז להחזיק את היציבה ואת התנועה, ונוצרים כאבים חמורים ומגבלת תנועה. בנוסף למפרק הפוביס קיימים באגן עוד שני מפרקים אחוריים שנקראים מפרקי העצה והכסל (Sacroiliac Joint). שלושת המפרקים מהווים את הבסיס של השלד ושל היציבה. הם מאפשרים למעשה את כל מגוון התנועות של האגן ושל הגוף, וקשורים בתנועות הבסיסיות - סיבוב, התכופפות, הרמת משאות, הליכה, ישיבה ושכיבה.



מימין: צילום רנטגן של אגן של אישה מיד אחרי לידה. החץ מצביע על ההרחבה של הסימפיזיס. משמאל תמונת MRI שמראה גם את הדימום (בלבן, בין העצמות) כתוצאה מהפתיחה של הסימפיזיס ותלישה של העצם מצד ימין של הסימפיזיס (חץ). (התמונות באדיבות ד"ר נגה שבשין)



הרופא אמר לה שאין מה לעשות, שלפעמים יש כאבי אגן בהריון, ושכשתלד הכל יעבור. "הלידה היא התרופה", כך אמר, "את רק צריכה לנוח, לא לזוז ולהעביר את הזמן עד הלידה". אולם אורית גילתה שאפילו המנוחה לא היתה קלה. פעולות בסיסיות הפכו להיות כמעט בלתי אפשריות מבחינתה, והיא עזבה את העבודה, מרותקת למיטה. חוץ מהכאבים אורית היתה צריכה להתמודד גם עם יחס הסובבים אותה, "נתנו לי להרגיש שאני מפונקת. כל הזמן שאלו אותי אם התינוק בסדר, וכשאמרתי שכן לא הבינו למה אני בבית. הבריאות שלי כבר לא עניינה אף אחד, אם התינוק בסדר, וההריון לא בסכנה, אז אין שום בעיה". גם בעבודה היא לא קיבלה שום תמיכה. "עבדתי במשרד עורכי דין, הייתי חדשה במשרד ומהר מאוד נגמר לי ימי המחלה. במשרד נתנו לי להבין שלא תהיה מבחינתם שום עזרה. חלק מהבעיה היתה שלא ידעתי לקראת מה אני הולכת. בהתחלה לא ידעתי לומר במשרד אם אני יכולה לחזור לעבוד או לא, אם למצוא לי מחליפה ועוד כמה זמן זה יקח. לו הייתי יודעת במה המדובר הייתי יודעת להתארגן מראש טוב יותר".

את אורית הכרתי עוד כשפנתה למרפאה לרפואה הסינית כדי לטפל בבעיית הפוריות. כשחזרה למרפאה עם כאבי האגן נראתה מיואשת ושפופה, בעיקר כי הכאב ומגבלת התנועה החמירו ככל שההריון התקדם. "לא יכולתי אפילו לשנות תנוחה במיטה, שלא לדבר על לצאת לרחוב. הייתי מרותקת לספה, שוכבת על הצד ומדי פעם מסתובבת בכאבים לצד השני. המצב נהיה בלתי נסבל. לא יכולתי להתיישב על האסלה, חिकיתי לבעלי כדי להתקלח, הוא היה צריך להוציא אותי מהאמבטיה".

הטיפול בדיקור סיני הצליח להקל את מצבה. לאחר כל טיפול אורית יכלה ללכת, לזוז באופן חופשי יותר, לנהוג ברכב ולצאת מהבית לגיחות קצרות. השיפור נמשך אמנם רק כמה ימים, אולם תקופות ההפוגה אפשרו לה לשמור על אורח חיים סביר. "זה נתן לי הקלה וגם תקווה. הרגשתי שאני חיה מטיפול לטיפול. אני לא רוצה לחשוב איך הייתי מסתדרת בלי זה". מעודדת מתקופות ההפוגה בכאב אורית חיכתה ללידה שתפסיק את הכאבים, והרי זה מה שכל הזמן הבטיחו לה.

אלא שזה לא קרה, ולתחושתה של אורית הלידה אף החריפה את המצב, "שכבתי שלוש שעות בתנוחת לידה לא נכונה, עם רגליים פשוקות. בדיעבד אני יודעת שזו אחת התנוחות הרעות להיות בהן. סיפרתי למיילדת שיש לי כאבים אבל היא לא עזרה לי למצוא תנוחה טובה יותר. אחרי הלידה הכאב השתנה". הסבל של אורית המשיך גם בהנקה. לאחר כל מה שעברה היא רצתה רק לטפל בתינוק, אבל גם זה התגלה כסיוט. "לא הצלחתי למצוא תנוחת הנקה, כי לא יכולתי לשבת. ניסיתי לשאוב ועשיתי את זה עם דמעות בעיניים. בסוף הצלחתי, לא היתה ברירה אבל בכיתי כל זמן ההנקה". בסוף היא ויתרה גם על האפשרות להניק.

"חשוב לי לספר על הבעיה", היא אומרת, "אף אחד מהרופאים שהלכתי אליהם לא הכין אותי למה שיקרה. הרגשתי חסרת אונים, נתנו לי להרגיש שזה נורמלי שיש כאבים בהריון. ההמלצות



שקיבלתי לא היו נכונות, ורוב הזמן חיכיתי. לו ידעתי הייתי מתארגנת אחרת, לוקחת למשל עזרה צמודה לפני ואחרי הלידה, ופועלת יותר כדי למצוא פתרונות".

עדיין לא ברור מהי הסיבה לאותם כאבי גב בהריון לאותם כאבי אגן בהריון, אולם נוטים לציין כמה גורמים אפשריים. הראשון הוא שינוי שמתרחש ביציבה של האישה בזמן ההריון. מרכז הכובד נוטה קדימה בעקבות היציאה של הבטן, וגורם לעליה בכיפוף של קשת הגב התחתונה, הלומברית, ולהעלאת העומס על הגב והאגן. בהריון מופרש גם הורמון הנקרא רלאקסין שגורם להרפייה של רצועות האגן. ככל הנראה הרלאקסין נועד לרכך את רצועות האגן ולהקל את ההתרחבות של האגן לפני הלידה. סיבה אפשרית נוספת היא הצטברות של נוזלים בריקמות החיבור כתוצאה מעלייה בהורמוני ההריון. למרות השכיחות הגבוהה של הבעיה ולמרות חומרתה, נשים רבות לא מוצאות פתרון לכאב. הן נתקלות במודעות נמוכה של רופאים ובמערכת הרפואית, אשר נובעת בין היתר ממגבלות רפואיות באבחנה ובטיפול. בזמן הריון קיימת מגבלה בשימוש בבדיקות נפוצות לאבחון כאב, כמו צילומי רנטגן, טומוגרפיה ממוחשבת (CT) או צפיפות עצם. הטיפול התרופתי מוגבל אף הוא היות ותרופות נוגדות דלקת אינן מומלצות לשימוש בטווח ארוך, ונשים רבות מעדיפות להמינע משימוש רב בתרופות לשינוך כאבים.

ישנם מעט מאוד מחקרים המתארים את הכאבים או מציעים טיפול מתאים. המחקרים שכן קיימים, ובראשם ההנחיות של האיחוד האירופאי לכאבי אגן, וסקירת מחקרים של Cochrane Review מציינים שיטות טיפול שאינן מוכרות מספיק בארץ. בין היתר ממליצים החוקרים על השתתפות בתרגילים מחזקים, על תרגילי ישיבה ותרגילים במים אשר נמצאו יעילים בהורדה של עוצמת הכאב וצמצמו את איבוד ימי העבודה. שני המאמרים מציינים את הדיקור הסיני כטכניקת טיפול שנמצאה יעילה בהפחתת הכאבים, אולם מציינים שנדרש מחקר רב יותר כדי להבין את מנגנוני הדיקור. בראייה של הרפואה הסינית הדיקור משפיע דרך הורדה של התהליך הדלקתי, השפעה מייצבת על שרירי האגן וטיפול ברקמת החיבור. על פי התפישה הסינית הלחץ על האגן נובע לרוב מחולשת אנרגיה, אשר קשורה לריפיון בריקמת החיבור. גם כאן אבחנה טובה היא הכרחית, היות וקיימות מספר אבחנות יסוד לבעיה.

הטיפול בדיקור סיני נמצא גם בטוח כאשר הוא נעשה על ידי מטפל מוסמך ובעל ניסיון בטיפול בנשים בהריון. מחקרים שנעשו בשלבים שונים של ההריון- בבחילות הריון, כאבי אגן בהריון, כאבי גב בהריון, בהשראת לידה וסביב הלידה מצאו את הטיפול בטוח לאישה ולעובר, ולא נרשמו בהם ארועי בטיחות חריגים.

שילוב הרפואה סינית בכאבי גב ואגן בהריון מתרחש לאחרונה גם ב"שיבא", בשיתוף פעולה יוצא דופן בין רופאים גיניקולוגיים, מחלקת ההדמייה ושרות רפואה משלימה אשר פתח בשנים



האחרונות מרפאה לרפואה סינית באגף הנשים. נשים הפונות לטיפול עוברות אבחנה באמצעות MRI, וההמלצות שהן מקבלות כוללות את הדיקור הסיני.

האבחון באמצעות MRI נחשב כיום לבדיקת ההדמיה המדויקת והבטוחה ביותר בהריון. ה-MRI מגלה שמגוון הפתולוגיות הוא רחב יותר ממה שמוכר בספרות, וכולל קרעים בגידים וברצועות האגן, שברי מאמץ, שבר אי ספיקה של עצם הירך ואוסטיאופורוזיס חולף המיוחד להריון. ד"ר נגה שבשין, רופאה רדיולוגית מומחית בהדמית מערכת השלד והשרירים בביה"ח שיבא, יזמה את בדיקות ה-MRI בהריון לאחר שחוותה את הדברים בעצמה, " גם אני סבלתי מכאבים קשים בשליש השלישי של ההריון והרופא אמר שאחרי הלידה זה יעבור. אלא שהכאבים ממש לא חלפו גם חודש וחצי לאחר הלידה. בתהודה מגנטית ראיתי שיש לי שברי מאמץ בעצמות האגן וקרעים בגידים. מאז החלטתי לקחת את הנושא כפרויקט אישי, וכבר עשרות נשים עברו תהודה מגנטית בעת הריון וסביב הלידה".

לאחר האבחנה הן מופנות לטיפול תרופתי, פיזיותרפיה ולדיקור סיני הנעשה במרפאה המשלימה באגף הנשים. ד"ר מרדכי דוליצקי, גיניקולוג בכיר ואחראי מחלקת יולדות בביה"ח שיבא מוסיף, "כאבי הגב והאגן הם בעייה אמיתית שלא מקבלת מענה ראוי, ולכן אנו ממליצים להמשיך את המעקב והטיפול לאחר הלידה, במסגרת מרפאתית המתמקצעת בסיבוכי משכב הלידה. שיתוף הפעולה שנעשה בשיבא הוא ייחודי אפילו בקנה מידה עולמי. האבחון באמצעות MRI נותן לנו הבנה חדשה על התהליכים הקורים באגן לפני ואחרי הלידה. אנחנו ממליצים על תרגילי פיזיותרפיה, על נטילת מגוון תרופות נוגדות כאב ועל דיקור סיני שנראה כטכניקה יעילה להקלה על הכאבים".

אביב מסינגר – מטפל ברפואה סינית, ראש תחום רפואה סינית באגף הנשים בביה"ח שיבא, תל השומר. מנהל "בריאת" – מרפאה משולבת לפוריות ולבריאות האישה בתל אביב.

#### מה אפשר לעשות:

- אל תתיחסי אל כאבי אגן בהריון או כאבי גב בהריון כחלק טבעי מההריון. גשי להבדק אצל גיניקולוג או אורטופד המכירים את הבעיה ואת הפתרונות הקיימים כיום לטיפול בה.
- התעקשי לעבור אבחון מסודר בבדיקה גופנית או בבדיקת הדמיה.
- הכיני את הסובבים אותך, את בן הזוג, המשפחה ומקום העבודה. ארגני עזרה לעצמך להריון וגם לאחר הלידה
- חפשי טיפול שיקל על הכאבים. דיקור סיני, שיאצו או כירופרקטיקה יכולים לעזור. וודאי שהמטפל מוסמך ובעל ניסיון בטיפול בנשים בהריון.
- תרגילים במים, תרגילי ייצוב אגן ושיטת פאולה יכולים לעזור. הקפידי לא להגמיש את המפרקים יתר על המידה.



- הקפידי על אכילה מאוזנת ואיכותית.
- התכונני ללידה. לימדי אילו תנוחות עדיפות וממה להמנע. ודאי שכל המטפלים בחדר הלידה יהיו מודעים לבעיה.

נכתב ע"י אביב מסינגר , 22/8/2010

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.