

כאבי ברכיים? מהן ההמלצות העדכניות והחמות ביותר?

מאת: לילך ארז, BPT, פיזיותרפיסטית

לקרר או לחמם? להניח עלי כרוב או קומפרסים? להשתמש במקלות הליכה או תומכי ברך? וכיצד מומלץ לתרגל? כל ההמלצות העדכניות ביותר להתמודדות עם כאבי מפרקים.

המלצות הטיפול לכאבי ברכיים רבות ומגוונות, מה שמעיד על מורכבות הבעיה. הרי אם כאבי הברכיים היו מובנים דיים, היינו יודעים בדיוק כיצד לטפל. נראה כי מנגנוני הכאב והדלקת עדיין בגדר תעלומה למרבית החוקרים בתחום ולכן מובילים למגוון רחב של המלצות טיפול. בכתבה שלפניכם כל ההמלצות השמרניות (הווה אומר לא פולשניות או תרופתיות) כפי שאומתו במחקרים רפואיים במשך שנים רבות. ומה לגבי עלי כרוב? תתפלאו למצוא כאן את התשובה...

דלקת מפרקים ניוונית (אוסטיאוארתריטיס Osteoarthritis) או "שחיקת סחוסים" מהווה בעיה כאובה ונרחבת, בעיקר במפרקי הברכיים שלנו. אחת לכמה שנים מתפרסמות מגוון המלצות להתמודדות עם הבעיה. 13 מומחים בינלאומיים ביניהם ריאומטולוגים, חוקרים מפרקים ועוד ישבו ואספו עבורנו את ההמלצות העדכניות ביותר לשנת 2014. קבלו אותן, "חמות מהתנור":

הכירו את עצמכם ואת הבעיה- בראש ההמלצות נושא המידע והחינוך. מסתבר כי חשוב שכל אחד יכיר את מהלך המחלה שלו וידע כיצד להתאים את אורח חייו לכך. כמו כן חשוב לקבל הדרכה בנושא הפחתת עומסים בהתנהלות היום יומית, הפחתת משקל במידה וקיים עודף משקל, תזונה נכונה, הנעלה נכונה וכדומה.

תכנית תרגול לחיזוק שרירים ולשיפור יכולת אירובית- מומלץ להתמקד גם בפעילות אירובית מותאמת (הרי לא פשוט לצעוד כשכואב), גם במתיחות וגם בחיזוק שרירים. דגש מיוחד ניתן לשריר הארבע ראשי (השריר העיקרי בקדמת הירך והברך) ולכן חשוב להיוועץ באיש מקצוע להתאמת תכנית תרגול.

בנוסף נמצא כי לפעילות במים (הידרותרפיה) ולטאי צ'י יתרונות רבים. **הנעלה נכונה-** נעליים עם בולמי זעזועים, התאמת סולית הנעל בהתאם למנח המפרקים, תמיכה לקשתות כף הרגל והימנעות מנעלי עקב. גם כאן חשוב להיוועץ עם איש מקצוע- אורטוטיסט או פיזיותרפיסט.

פיזיותרפיה - התאמת תכנית תרגול, אולטרה סאונד טיפולי להפחתת תסמיני כאב ודלקת, טייפנג (חבישה מיוחדת) לפיקה להפחתת עומס וכאב, מכשיר TENS חשמלי להפחתת תסמיני כאב וסל נרחב של טיפולים.

התאמת אביזרי עזר כמו תומכי ברך או מקלות הליכה - בהתאם למנח הביו-מכאני של הברך יתאים איש מקצוע את האביזר הנכון. יש להשתמש בעזרים בתבונה ובהתאם לצורך. אין להפוך את תומך הברך לפריט לבוש קבוע מכיוון שאז השרירים "מתעצלים" לתפקד. נמצא כי התאמת תומכי ברך מומלצת יותר לצעירים, פעילים גופנית, ללא עודף משקל ועם תסמיני שחיקה בחלק אחד בברך.

דיקור סיני (אקופונקטורה) - קיימות עדויות מחקריות להפחתת כאב בעזרת טיפול בדיקור נטילת תוספי תזונה - מפחיתים את הדלקת התוך מפרקית ומקטינים את קצב שחיקת הסחוס בתוך המפרק עליו מופעל עומס רב. התוספים הללו אינם נחשבים לתרופה לפיכך אין להם תופעות לוואי. התוספים המקובלים כיום הם גלוקוזמין סולפט וכונדרואיטין סולפט כולל MSM שפעילותם הסינרגטית באה לידי ביטוי במחקרים מדעיים. תוסף חדש בשם אפלאפין מציע, בהתאם למחקרים חדשים, הקלה מהירה לכאב תוך 7 ימים.

ומה לגבי עלי כרוב וקומפרסים? אין אף מחקר התומך בנושא. לא ברור אם אכן הדבר עוזר או לא. אבל כמו שאמר לי פעם מישהו, עם חוכמת המונים קשה להתווכח. אז אם זה עוזר - מצוין!

ההמלצות בכתבה זו נלקחו מתוך הנחיות ה ESCEO* לשנת 2014. כשמפרק הברך מהווה מודל למרבית ההמלצות.

European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis and Osteoarthritis

[http://www.semearthritrheumatism.com/article/S0049-0172\(14\)00108-5/pdf](http://www.semearthritrheumatism.com/article/S0049-0172(14)00108-5/pdf)

אין לייחס לנאמר בכתבה כל המלצה, חוות דעת רפואית או תחליף לייעוץ רפואי מקצועי. בכל מקרה יש להיוועץ בגורם רפואי מוסמך לצורך אבחון והתאמת טיפול.