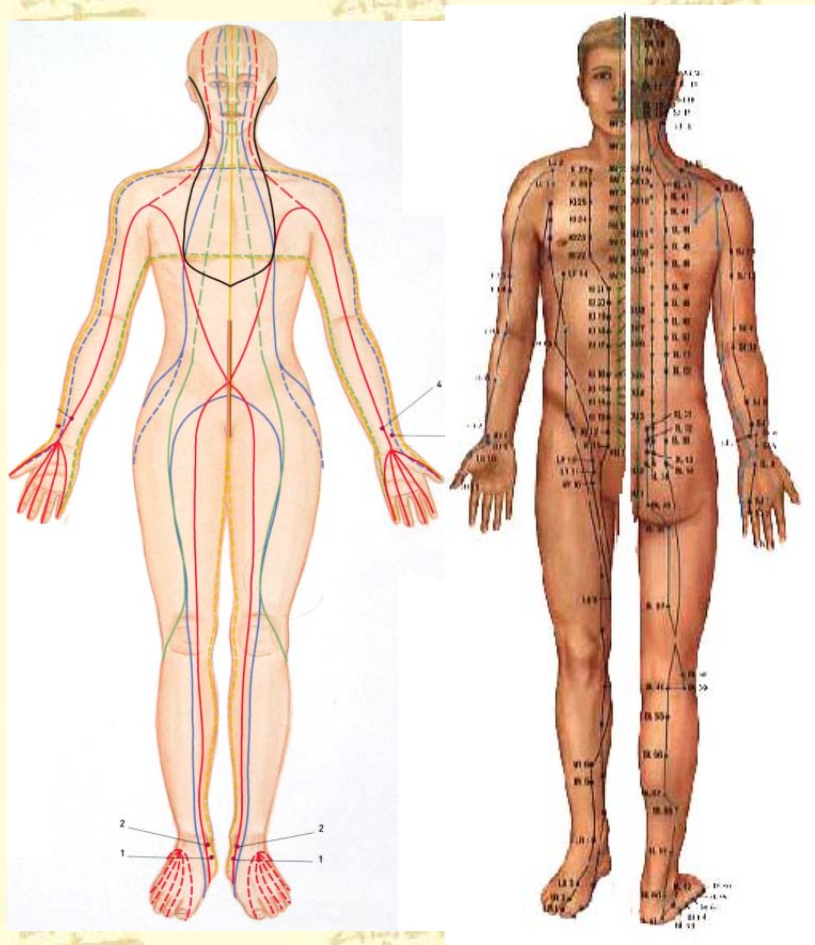


מכללת ברושים  
עבודת גמר רפואה סינית - שנה ד'



טיפול משולב בבעיות כאב

אקופונקטורה בשימוש בפורמולות אקופרסורה תאילנדיות

מגישה - גלי פלג

מנחה - מיכה גליקמן

אפריל 2009

# תוכן עניינים

## עמוד

2	.....	<b>אבסטרקט</b>
3	.....	<b>כאב -רקע כללי</b>
4	.....	<b>הגישה הסינית לבעיות כאב</b>
4	.....	פתולוגיה
5	.....	אתיולוגיה אבחנה
6	.....	עקרון הטיפול
7	.....	סינדרום הכאב השרירי - <i>Myofascial Pain</i>
8	.....	<b>מבוא לרפואה תאילנדית</b>
8	.....	היסטוריה
9	.....	עקרונות הרפואה התאילנדית
11	.....	<b>טיפול משולב בבעיות כאב</b>
11	.....	אינדיקציות
11	.....	קונטרה-אינדיקציות
11	.....	אבחנה ואתיולוגיה
13	.....	פרוטוקולים לטיפול
13	.....	כאב במפשעה
15	.....	אפיקונדליטיס לטרפלי - <i>Tennis Elbow</i>
18	.....	כאב הצמוד למרכז הקצה מידיאלי של השכמה
20	.....	<b>סיכום</b>
21	.....	<b>ביבליוגרפיה</b>

## אבסטרקט

בעיות כאב נפוצות מאוד בשנים האחרונות ויכולות לנבוע מסיבות שונות. אבחנת הכאב תתרכז במסגרת הרפואה המערבית, בעיקר בעצמות, מפרקים, גידים ועצבים. השרירים, אשר הינם האיבר הגדול ביותר בגוף, מוזנחים מעט במסגרת זו.

הגישה הסינית לבעיות כאב, מנחה את המטפל להתייחס במהלך האבחנה והטיפול לאדם באופן כללי ולכל מערכות הגוף. עם זאת, יש כמובן לקחת בחשבון את המיקום האנטומי של הכאב, השרירים, הגידים, המרידיאנים והאיברים המעורבים במצב. הטיפול יכלול התייחסות לכאב ולמקורותיו, בין אם חיצוניים או פנימיים. כמו כן, מדגישה הרפואה הסינית את חשיבות הזרימה ההרמונית של Qi ודם ומתארת את מצבי הכאב כתקיעות של Qi ודם.

הרפואה התאילנדית לא מייחסת חשיבות רבה לאתילוגיה, ותתרכז בטיפול בפתולוגיה על ידי עיסוי והנעת רוח-*Vata* בסנים.

המשותף לגישת הרפואה הסינית והמערבית הן נקודות הטריגר אשר מופיעות במרכז קבוצת סיבי שרירי מכווצים-*Taut Band*. טיפול בעזרת נקודות אלה מוכר הן ברפואה המערבית והן ברפואה הסינית בהתאמה כמעט מלאה ובטכניקות טיפול דומות.

הטיפול המשולב בבעיות כאב המוצג בעבודה זו כולל דוגמאות לפרוטוקולי טיפול אשר לקוחים מתוך אוסף של פרוטוקולים לטיפול בבעיות אורטופדיות באקופרסורה תאילנדית כפי שהוגדרו ונאספו בשנת 1955 על ידי מורים בבית הספר לעיסוי "ווט פו" בבנקוק ומוצגים בספרו של נועם טירולר (2008) *Thai Acupressure*.

הטיפול המשולב יכלול עיסוי מרידיאנים/סנים ודיקור בנקודות המתוארות בפרוטוקול. על פי ניסיונו של ערן גולדשטיין *Lic.Ac*, הצגתי סיפורי מקרה אשר מראים את האפקטיביות של טיפולים אלה. המשותף לשיטות השונות לטיפול בבעיות כאב הוא שטכניקת הטיפול תיצור תנועה ותפתח חסימות באזור הכאב.

## כאב -רקע כללי

שרירי השלד הינם האיבר הגדול ביותר בגוף האדם, ומהווים כמעט 50% ממשקל הגוף. תפקוד לקוי וכאב יכולים להתבטא בכל שריר ושריר. מחקרים עדכניים מראים שכאב שרירי הינו הגורם העיקרי והנפוץ ביותר לבעיות כאב. כיום מגדירה הרפואה את הכאב כמחלה ולא רק כסימפטום של מחלה אחרת, כפי שהוגדר בעבר. 45% מהאוכלוסייה הבוגרת סובלת מכאב כרוני קבוע או התקפי. בעיות כאב נפוצות אצל גברים ונשים באופן שווה ועלויות להופיע בכל גיל. מספר הסובלים מכאב הולך וגדל בשנים האחרונות, דבר המשפיע על תפקודם היומיומי ואיכות חייהם של מיליוני בני אדם בעולם וכמו כן יוצר עומס על מערכת הבריאות. תחושת הכאב מוגדרת כאי נוחות סנסורית ורגשית הנגרמת כתוצאה מדחפים עצביים המדווחים למוח על פגיעה ברקמות הגוף.

ברפואה המערבית המסורתית, אבחנת הכאב תתרכז בעיקר בעצמות, מפרקים, גידים ועצבים. שרירים מקבלים פחות התייחסות כמקור הכאב וחוסר התפקוד. כמו כן מצב זה פחות מאובחן, לא מופנה לטיפול מתאים ואנשים סובלים במשך שנים שלא לצורך.

שרירים ומפרקים בגוף האדם קשורים כולם זה לזה. מצב של כאב במפרק או שריר מסויים עלול לגרום לאדם לצלוע או לשנות את יציבתו כדי להמנע מלהשתמש באזור הכואב ובאופן זה לגרום לפגיעה במקומות נוספים.

המקור לבעיות הכאב יכול לנבוע מסיבות שונות:

### טראומה

מאקרו-טראומה - מצבים בהם היה ארוע חד פעמי כגון: מכה, נקע או מתיחה.

מיקרו-טראומה - מתפתח בהדרגה. נגרם בדרך כלל מעומס או שימוש ייתר בשרירים לאורך זמן.

### פגיעה מכנית

פגיעה פנימית - יציבה לא טובה או מבנה מולד לא מאוזן, כגון: סקוליוזיס, רגל אחת קצרה מהשניה וכד'.

פגיעה חיצונית - הנדסת אנוש לא מתאימה. כאשר באופן קבוע אדם נמצא בתנוחה או תנועה לא מתאימה עבורו

בגלל עבודה או עיסוק כלשהו. לדוגמה: אדם אשר עובד במשרד על שולחן אשר לא מותאם לגובהו.

לחץ על שורש עצבי - גירוי של שורש עצבי אשר יוביל לגירוי של הקצה השני של העצב סמוך לחוט השדרה ויגרם כאב בשרירים המעוצבבים על ידי אותו עצב.

מתח ריגשי - חרדה מגבירה את פעילות המערכת הסימפטטית, כתוצאה מכך עלול להגרם חוסר שינה אשר יוביל למתח בשרירים, עייפות ועליה בסף הכאב השרירי.

מערכת מטבולית ואנדוקרינית - היפותירואידיזם, וחוסר באסטרוגן ידועים כגורמים לכאב שרירי.

חוסרים תזונתיים - חוסר בויטמינים ומינרלים ינציח מצב של כאב שרירי.

זיהום כרוני - זיהום ויראלי או טפילי אף הוא ינציח מצב של כאב שרירי.

## הגישה הסינית לבעיות כאב

הרפואה הסינית המסורתית (TCM) רואה את האדם כשלם. כל חלק ותפקוד נתפס כתורם ומשפיע על המערכת כולה. מעבר לכך האדם מייצג מיקרוקוסמוס של הבריאה, משקף את האיכויות והמחזוריות של העולם, מושפע ומשפיע עליהן.

גישה זו היא הגישה ההוליסטית השונה מאוד מהתפיסה של הרפואה המערבית הקלאסית. אבחנה במסגרת זו מנחה את המטפל להבין את האדם כולו ואת הבעיה הבריאותית ממנה סובל כחלק מהאדם ולא כפתולוגיה העומדת בפני עצמה. לכן יש להתייחס בכובד ראש לסימנים והסימפטומים מהם סובל האדם אך את אותו משקל יש לתת לשאר מערכות הגוף, להיסטוריה הרפואית שלו, אורחות חייו, אופיו ונטיות ליבו. ה-TCM שאלה מודלים מהפילוסופיה הסינית על מנת לאבחן בעיות בריאותיות באופן ברור תוך שימוש בגישה ההוליסטית. המודלים כוללים בין היתר, את המושגים: *Qi, Yin & Yang* ודם, מערכת האיברים הפנימיים ומרידיאנים. מושגים אלה מתארים למעשה את הפיסיולוגיה של גוף האדם.

### פתולוגיה

ב-TCM פתולוגיה מוגדרת כפגיעה ב-Qi ודם, באיברים ו/או במרידיאנים. תיאור של פתולוגיה יתייחס למכלול הסימנים והסימפטומים אותם חווה האדם אך גם לקונסטיטוציה הבסיסית שלו, כיוון שזו תשפיע על אופי ומהלך המחלה.

**תקיעות של Qi ודם** - מצב המופיע בכל בעיות הכאב. מכיוון שה-Qi מניע את הדם והדם מזין את ה-Qi, תקיעות של Qi תשפיע על תנועת הדם ולהפך- מצב הדם ישפיע על תנועת ה-Qi. כל פתולוגיה תשפיע על הזרימה ההרמונית של Qi ודם. סיבות לתקיעות יכולות להיות נעוצות בחסימה, חוסר זרימה או הפרעה לזרימה. כאשר מדובר על מערכת המרידיאנים הקלאסיים, התקיעות עלולה להתבטא בנוקשות, הגבלת תנועה, מתיחות, חוסר נוחות, חוסר תחושה, נימול וכאב. אמרה סינית המתארת זאת באופן יפה ופשוט:

*"Tong zhi bu tong*

*Bu tong zhi tong"*

"אם אין זרימה חופשית יש כאב,

אם יש זרימה חופשית אין כאב."

אנשים עלולים לסבול מנוקשות במשך שנים רבות, אך הופעת כאב תגרום לדאגה או להתייחסות למקום ומהווה את הסיבה העיקרית לפנייה לטיפול.

## אתולוגיה ואבחנה

חשוב להבין ולהגדיר את הסיבות להופעת הכאב על מנת לדייק ולייעל את האבחנה והטיפול. יש להגדיר את מקור הפתולוגיה, מהלך החדירה לגוף ומיקומה בגוף. כמו כן חשוב להגדיר את האיבר שנפגע, את החומר המעורב ואת אופן הפגיעה. הסיבות להופעת הכאב מסווגות למקורות חיצוניים ופנימיים, סיווג זה עוזר במיקום והבנת הפתולוגיה. באופן מעשי, פתולוגיות בדרך כלל משלבות מצבים חיצוניים ופנימיים.

### מצבים חיצוניים

פתולוגיות המוגדרות כחיצוניות מתבטאות ברמת המרידיאנים ופוגעות בזרימה ההרמונית של  $Qi$  ודם (יש לציין את איבר הריאות כיוצא דופן - פלישת פתוגנים חיצוניים לאיבר זה מוגדרת כמצב חיצוני).

**טראומה** - תאונה, מכה, חתך, נפילה וכד'. כמו כן מדובר על מצב של שימוש ייתר בשריר או מפרק, יציבה לא טובה, תנועות חוזרות (אשר קשורות בדרך כלל למקצוע) וכד'. המקום האנטומי בו ספג האדם את הטראומה, יהיה חשוף יותר לפלישה של פתוגנים חיצוניים.

**פלישת גורמים פתוגנים חיצוניים (גפ"ח)** - גורמים אקלימיים - רוח, קור, חום, לחות ויובש. אלה בדרך כלל יתקיפו את קו ההגנה הראשון של הגוף כלומר, את מרידיאני העור והשרירים- $TMM$ . אם ה- $Wei Qi$  אשר זורם במרידיאני ה- $TMM$  אינו חזק מספיק, או שהפתוגן חזק במיוחד, יחדור הפתוגן לתוך הגוף ועלול לפגוע באיברים הפנימיים.

קיימים גם מצבים חיצוניים אשר אינם מערכתיים וכוללים איזור מסויים בלבד.

☉ פעילות גופנית ללא חימום מתאים - איזור מסויים יכול להפגע כיוון שלא הוזרמו לשם  $Qi$  ודם באופן מתאים לעומס שנוצר. אופייני לפגיעות בברכיים, כתפיים וקרסוליים.

☉ פציעה ישנה או צלקת אשר לא החלימה כראוי תהיה מקור סביר לחוסר ותקיעות של  $Qi$  ודם מקומי.

☉ חוסר ב- $Qi$  ודם באיבר מסוים יוביל לחוסר במרידיאן המשווין אליו אשר ישפיע על האופן בו האדם נע.

לדוגמה, חוסר איזון במרידיאן כיס המרה, אשר זורם ועובר מהראש דרך הצוואר, הגו, אגן ועד קצות האצבעות דרך הקרסול וגב הרגל, עלול להשפיע על הקרסול ובכך לגרום לכאב מקומי ללא סימנים נוספים בשאר חלקי המרידיאן.

### מצבים פנימיים

**חוסר איזון באיברים הפנימיים** - יפריע לזרימה ההרמונית במרידיאנים המשוייכים אליהם.

לכל איבר תפקיד בשליטה והזנה של רקמות מסוגים שונים. פגיעה באיבר, תפגע גם ברקמות עליה אחראי. הכליות שולטות בעצמות, הכבד אחראי על יכולת כיווץ והרפיית שרירים (גם עצבית) וכמו כן שולט בגידים. הטחול אחראי על הזנת הרקמות, צורתן ואיכויותיהן. לכן, אפשר להסיק שבעיות אורטופדיות או בעיות כאב (למעט מצב של טראומה חיצונית בלבד), תהינה קשורות במצב פנימי המערב אחד או יותר מאיברים אלה.

לדוגמה - כבד חלש לא יוכל להזין את הגידים וכך יהיו חשופים יותר לפציעות חיצוניות. כמו כן, כבד לא מאוזן עלול לגרום לחוסר איזון ריגשי אשר יביא לביטוי חיצוני התנהגותי וכתוצאה ממנו יגרם כאב. למשל, כבד לא מאוזן עלול לגרום לכעס תדיר, האדם יכווץ את שרירי הצוואר באופן אינטנסיבי ויפיע כאב מקומי בצוואר ובראש.

**חוסר ב-Qi ודם** - יוביל לחוסר בהזנה והגנה על הגוף - יכולת הריפוי העצמי והדיפת חדירות גפ"ח תפגע. הגפ"ח עלול לחדור ולפגוע באיברים הפנימיים או להשאר ב-*TMM* ולגרום להתפתחות *Bi Syndrome*.

ברפואה הסינית המסורתית (*TCM*) המושג "*Bi Syndrome*" מתייחס לחסימת *Qi* ודם במרידיאנים, כתוצאה מגורמים פתוגנים חיצוניים, אשר חודרים לתוך הגוף בעזרת רוח.

מצב זה יתבטא בנוקשות, הגבלה בתנועה, מתיחות, חוסר נוחות, חוסר תחושה, נימול וכאב. תיאור זה יכול להתאים לאבחנה המערבית של מחלות רבות. ביניהן: דלקת גידים ורצועות, דלקת מפרקים שגרונת, אוסטיאוארטריטיס (שחיקת סחוסים), כאבי גב תחתון וסיאטיקה, ו-*Myofascial Pain*.

לסיכום - על מנת להגדיר אתיולוגיה ואבחנה לבעיות כאב על הצד הטוב ביותר, על המטפל לבצע תשאול מלא, כולל בדיקה פיסיקלית. יש למצוא את הגורם לכאב (אתיולוגיה) ולוודא שנוטרל (עבודה, ספורט, דפוסי התנהגות לבוש וכד'). יש לקחת בחשבון גם גורמים רגשיים אשר מעוררים או מנציחים את הפתולוגיה. כמו כן שיש לוודא שגעשו בדיקות על ידי הרפואה המערבית אשר שללו פתולוגיות פנימיות חמורות כגון: שברים, נקעים, הפרעות עצביות, גידולים ממאירים זיהומים, דלקות וכו'.

חשוב לעשות אבחנה מלאה הכוללת סינדרומים סיניים. כאמור, במקרים רבים המצב הפנימי אפשר את הופעת הפגיעה או גרם לה באופן ישיר. לכן, יש להגדיר את עקרון הטיפול לפי המצב הפנימי והחיצוני.

## עקרון הטיפול

בזמן התקף כאב או כאשר סיבת ההגעה לטיפול היא כאב כרוני אשר מפריע לתפקוד, יש לטפל בכאב ורק אח"כ במצב הפנימי. במצבים כרוניים יש לשלב בין הטיפול בכאב ובשורש הבעיה שהיא בדרך כלל המצב הפנימי. קיימים מקרים בהם המצב הפנימי אינו דורש התייחסות משמעותית ונטפל אך ורק בבעיית הכאב ללא התייחסות למצב הפנימי.

בעבודה זו אתייחס לטיפול בבעיות כאב ללא פירוט ספציפי של המצב הפנימי.

העקרונות הסיניים הנזכרים לעיל הם "עמוד האש" המנחה אותנו - המטפלים ברפואה סינית, בזמן האבחנה וקביעת עקרון הטיפול. בזמן הדיקור, אנו חושבים על נקודת הדיקור, אופייה ותפקודה, והשפעתה על הפתולוגיה של המטופל שלפנינו.

לעיתים רחוקות תעלה בדעתנו הרקמה (שריר, רקמות חיבור וכד') שלמעשה אליה מכניסים את המחט. כאשר משיגים "תחושת *Qi*" אנו חושבים על תחושה אנרגטית ונוטים לשכוח שמדובר בתגובה עצבית להכנסת המחט והמניפולציות עליה.

כאשר מטפלים בבעיות כאב חשוב לא להזניח את המצב הפנימי אך יש לאמץ גישה שונה מעט מגישת הטיפול הסיני הקלאסי. גישה זו, כוללת התייחסות חיצונית ספציפית לשרירים ולמיקום האנטומי של הכאב.

טכניקות הטיפול ברפואה הסינית המסורתית יכולות להתאים לטיפול במצבים חיצוניים ופנימיים וכוללות: דיקור, טווינא, רפואת צמחים, תזונה ותנועה (צ'י קונג).  
הגדרה מדויקת של עקרון הטיפול תאפשר התאמה של טכניקות הטיפול השונות ושילובן באופן אופטימלי.

### סינדרום הכאב השרירי – Myofascial Pain

כאמור, כאב כרוני או התקפי, יכול לנבוע מסיבות רבות ומגוונות. כמעט בכל המקרים תופיע גם התקצרות שריר הגורמת להופעת נקודת הטריגר-*Trigger Points* וסינדרום הכאב השרירי - *Myofascial Pain Syndrome*.  
סינדרום הכאב השרירי-*MPS* נפוץ אצל כמחצית מהאוכלוסייה. כמו כן, נמצא *MPS* אצל אנשים הסובלים מכאב כתוצאה מבעיות ומחלות אחרות.

*MPS* הינו כאב הנובע מנקודות טריגר, במגע או ללא מגע. כמו כן עלול להשפיע על מפרקים, שרירים אחרים ורקמות חיבור.

**נקודות טריגר-*TP*** - נקודות רגישות ביותר אשר לחיצה עליהן מקרינה או גורמת לכאב באזור דיסטאלי. נתייחס באופן קליני לאזור זה כאזור של "עודף" - *Shi*.

***TB - Taut Bands*** - סיבי שריר צמודים, נוקשים ומכווצים במישוש ולכן נקראים "*Taut or Palpable Band*". ה-*TP* היא הנקודה הרגישה ביותר בתוך ה-*Taut Band*.

**נקודת *Ashi - Tender Spot***, מתארת נקודה אשר נמצאת באזור הכאב ובלחץ תהיה במקום רגישות וכאב מקומי ללא הקרנת כאב. נקודה זו יכולה להעיד על אזור זה כאזור של "עודף"-*Shi* או "חוסר"-*Xu*.

נקודות הטריגר-*TP* הוגדרו בשנות השישים של המאה העשרים על ידי שני רופאים אשר מצאו קשר מקרי בין כאב כרוני ונקודות טריגר, נמצאו ומופו 255 נקודות טריגר.

בהמשך, התגלה שנקודות אלה חופפות ב-92% לנקודות הדיקור הסיניות (70% נק' קלאסיות, 30% נק' אקסטרה).



## מבוא לרפואה תאילנדית

### היסטוריה

מוצאו של העיסוי התאילנדי מן היוגה ההודית הבודהיסטית המסורתית והגיע למה שנקרא היום מדינת תאילנד לפני יותר מ-2000 שנה. השיטה הועברה באמצעות נזירים בודהיסטים ורופאים אירודים אשר הוזמנו לצפון תאילנד על ידי שליטי האזור. העיסוי התאילנדי נהפך לחלק בלתי נפרד מהרפואה התאילנדית מאז. ג'יווקה קומאר בהכצ'ה, אשר חי בתקופתו של בודהה ומוזכר בכתבים הבודהיסטים העתיקים כרופא של בודהה עצמו, נחשב כאבי השיטה. עד היום, כ-2500 שנה לאחר מכן, מטפלים מודים לג'יווקה קומאר בהכצ'ה בתפילה לפני כל טיפול.



איור מס' 1  
חריטות האבן במקדש "פהרה צ'טופון" - בנקוק.

רוב הכתבים אשר תיעדו את השיטה הושמדו על ידי הבורמזים אשר פלשו לתאילנד ב-1767, הכתבים ששרדו אלו הן 60 חריטות אבן המתארות מסלולים אנרגטיים ונקודות לטיפול בבעיות רפואיות. חריטות אלה נמצאות במקדש "פהרה צ'טופון" הידוע בשם "וואת פו" בבנקוק - ראה איור מס' 1. העיסוי הינו מרכיב של הרפואה התאילנדית המסורתית אשר כוללת גם: סאונות, קומפרסים חמים, תרופות וצמחי מרפא. התיאוריה מתייחסת לשלושה רבדים של טיפול:

רובד גופני - נחשב לרובד נמוך של האלמנטים ונעשה על ידי שימוש בתזונה ותרופות.

רובד אנרגטי - רובד של התחושות, ניתן על ידי העיסוי.

רובד רוחני - נחשב לגבוה ביותר ומתבצע על ידי למידת התורה הבודהיסטית ומדיטציה.

חשוב לציין שההתייחסות לעיסוי אינה רק אל דבר פיזי אלא גם כאספקט הנוגע בנפשו של האדם ומביא אותו למצב מדיטטיבי. כך משולבים בעיסוי הרובד האנרגטי והרוחני גם יחד.

ברוב חלקי תאילנד תורת העיסוי עברה ממורה לתלמיד ללא תיעוד כתוב, דבר אשר הוביל לפרשנות רחבה למדי של תורה זו. בעבודה זו, אתייחס לתורה הנלמדת במקדש "פהרה צ'טופון" ("וואת פו").

לפי המסורת, העיסוי התאילנדי ניתן במסגרת מקדשים על ידי אנשים שאינם נזירים אלא מטפלים המוכשרים לכך.

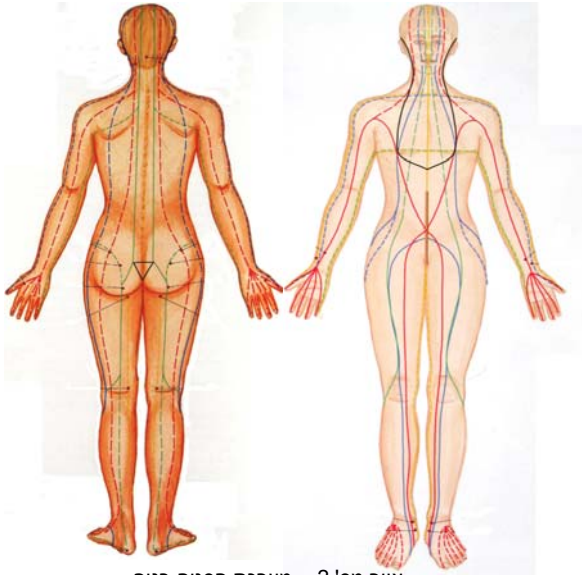
העיסוי הכללי ניתן כרפואה מונעת ומקובל לבצע אותו פעם בשבוע-שבועיים, כאשר האדם הפונה לטיפול סובל מכאבים, מקבל הטיפול אופי שונה.

## עקרונות הרפואה התאילנדית

### המערכת האנרגטית

הרפואה התאילנדית המסורתית מבוססת על מיפוי אנרגטי של הגוף, אשר מקורו בראיית חיי האדם כביטוי של האנרגיה ביקום, אשר ברפואה הסינית מוכרת בשם Qi.

לפי הרפואה התאילנדית, אנרגיה זו נעה בגוף לאורך מסלולי האנרגיה הנקראים סנים, הקרובים בהגדרתם למערכת המרידיאנים של הרפואה הסינית. קיימים עשרה סנים עיקריים אשר למעשה מחברים את מרכז הגוף - הממוקם באזור הטבור, לפתחי הגוף, כלומר לאיברי החישה וההפרשה.



איור מס' 2 - מערכת הסנים בגוף

למרות שהסנים מזכירים בהחלט את מערכת המרידיאנים, שמותיהם לקוחים מסנסקריט ומקורם בהודו העתיקה וביוגה.

בניגוד לרפואה הסינית המסורתית (TCM), אשר מדייקת אנטומית במיקום המרידיאנים והנקודות עד לרמת דיוק של מחט, יש יותר מדעה אחת באשר למיקום האנטומי המדויק של הסנים לאורך הגוף ומסורות שונות ממקמות אותם באופן מעט שונה.

בזמן הטיפול, מיקום הסנים והנקודות נעשה באמצעות תחושה אנרגטית ופחות על ידי הגדרה אנטומית.

### ארבעת היסודות

על פי הפילוסופיה התאילנדית עולמנו מורכב מארבעה יסודות: אדמה, מים, רוח ואש. במצב אופטימלי, ארבעת היסודות מתקיימים באינטראקציה מאוזנת ודינמית. במצבים של מחלות והפרעות שונות, האלמנטים מאובחנים כלא מאוזנים ונוצר מצב המייצר סבל.

### שלושת הדושות

מרכיב חשוב נוסף של הרפואה התאילנדית הינו שלושת האספקטים, עקרונות או תכונות המתייחסים למציאת שורש הבעיה או המחלה ממנה סובל המטופל. שלושת עקרונות אלה מכונים "דושות" והם: "מרה"-Pitta, "רוח" - Vata, "ליחה"-Kapha.

עקרונות בסיסים אלה אחראיים לכל הפעילות הפיסיולוגית. כל אחת מהדושות קשורה ליסודות שונים הפועלים בגוף וביקום כולו. דושות מאוזנות מאפשרות לאדם ליהנות מבריאות טובה ואילו חוסר איזון בתפקודם אחראי לכל הבעיות הרפואיות.

על פי המסורת הרפואית, לגילו של האדם קשר ישיר למצבן של שלושת הדושות בגופו ומכאן קשר למצב בריאותו: עד גיל 16 הגורם העיקרי למחלות הוא הליחה, מגיל 16 עד 32 הגורם העיקרי הוא המרה ומגיל 32 ואילך הגורם העיקרי למחלה הוא הרוח.

## עקרון הרוח - Vata

כל תפקודי הגוף קשורים ברוח. אלמנט זה אחראי לזרימת הדם, לפעולת העיכול, לתפקוד המעיים ולהזעת העור. בעיות עיכול מקורן בעודף רוח, כאבי ראש מקורם ברוח תחתית אשר נושבת כלפי מעלה, כאבי רגליים מקורם ברוח עילית הנושבת מטה.

הרוח היא החשובה מבין הדושות מאחר והיא זו אשר גורמת לשתי האחרות לפעול ומסייעת בתפקודן של המרה והליחה. כאשר הרוח מתפקדת כהלכה יינה האדם מתפקוד נאות ומאוזן של כל אברי הגוף. הרוח קשורה גם למערכת המנטלית ולעיבוד האינפורמציה אשר נאספה על ידי החושים על מנת להגיע למסקנה ותגובה. הרוח מפעילה את כוח החיות והרצון לפעול וקשורה לנשימה סדירה, פעילות פיסיולוגית ויכולת תפיסה.

הרוח היא הגורם למרבית התלונות מהן סובל האדם והינו האספקט הקשור ביותר לפעולתו של העיסוי התאילנדי. הלחיצות האיטיות והריתמיות, לאורך הסנים, מטרתן להשפיע על הרוח המצויה בגוף המטופל. המטפל מנתב את הרוח ומוציא אותה ממקומות בהן נוצרה המחלה. המתרחות של העיסוי מטרתן להניע רוח אשר הצטברה במפרקי הגוף.

על פי ה-TCM, תפיסה זו משלבת את המושגים "רוח" Qi-Feng. אפשר לראות הקבלות בתפיסה של מצבי כאב בין העיסוי התאילנדי והרפואה הסינית דרך מושגים אלה.

בשניהם הרוח - Feng, ו-Vata היא מקור לפתולוגיות כאב בערוצי האנרגיה. Vata פתולוגית היא למעשה תקיעות Qi ודם והעיסוי התאילנדי פותח ומניע חסימות אלה כפי שעושה הדיקור.

## טיפול משולב בבעיות כאב

הפרוטוקולים הבאים המובאים כדוגמה (מתוך הספר *Thai Acupressure (2008)* מאת נועם טירולר), הינם חלק קטן מ-60 קומבינציות של נקודות לטיפול בבעיות אורטופדיות (לימוד הטיפול בבעיות רפואיות פנימיות, שמור לאזרחי תאילנד בלבד). אוסף זה מהווה את הבסיס הסטנדרטי של העיסוי התאילנדי הרפואי, ונאסף והוגדר ב-1955 על ידי קבוצה של מורים אשר חברו לסדרה של סמינרים על ידי פרידה טנגטרונצ'י-טר-מקים בית הספר לעיסוי "ווט פו" בבנקוק.

פרוטוקולים אלה מתייחסים לטיפול בבעיות אורטופדיות נפוצות אשר הטיפול בהן נעשה באופן מקורי בלחיצות ובמגע. בדוגמאות אלה ההתייחסות לטיפול היא בשילוב של עיסוי ודיקור (על פי ראיון עם ערן גולדשטיין *Lic.Ac* - פבר' 2009). הגדרת שם הטיפול נעשית על פי מיקום הכאב ו/או הגבלת התנועה. למשל: "קושי בהרמת היד לפנים".

### אינדיקציות

הטיפול ישפיע על רקמות רכות מכאיבות ויקל על: שרירים תפוסים, מתוחים או חלשים, נקודות טריגר, דלקות שונות בגידים, נקעים ואפילו אוסטיאוארטריטיס, הפרעות נוירו-מסקולריות ומתח עצבי. האינדיקציה לבחירת פרוטוקולים אלה על פני טיפול קלאסי של *TCM* תהיה:

- ☉ אם נעשה טיפול *TCM* שלא הניב תוצאות משביעות רצון.
- ☉ כאשר יש אבחנה קלאסית ספציפית לפרוטוקול הטיפולי על פי שמו והגדרתו. לדוגמה - כאשר יש "נוקשות, הגבלת תנועה וכאב, בהושטת היד מאחורי הגב" (כמו התנועה לפתיחת חזייה).

### קונטרה-אינדיקציות

שברים, פריקות מפרקים, בעיות אורטופדיות אשר נגרמו מהתקפת וירוס, זיהום חיידקי או מחלה מערכתית חמורה. יש כמובן לוודא שנעשו בדיקות מערביות ולהמליץ למטופלים להגיע עם אבחנה מערבית. במושגי *TCM* - כאשר המצב הפנימי אקוטי או חמור במיוחד ויש לטפל בו קודם. כמו כן, נתייחס לכל קונטרה-האינדיקציות לטיפול בדיקור באופן כללי.

### אבחנה ואתיולוגיה

האבחנה התאילנדית נעשית כאמור על ידי מיקום הכאב ובדיקת הגבלת תנועות ספציפיות. כנזכר בפרק הקודם, נעשה תשאול *TCM* מקיף לפני תחילת הטיפול על מנת להבין את האתיולוגיה ואת המצב הפנימי מול התלונה האורטופדית החיצונית. על פי הפרוטוקולים התאילנדים, אין משמעות לאתיולוגיה. על פי ה-*TCM*, חשוב למדי להבין את האתיולוגיה. פתולוגיה עלולה לחזור לאחר טיפול מוצלח למדי אם לא מנטרלים את מקורה. בנוסף, אם המקור לבעיה אורטופדית היא המצב הפנימי, יש להוסיף טיפול המתייחס למצב פנימי או להשתמש בעזרים נוספים כגון מוקסה וכד'. לדוגמה - במסגרת טיפול באדם הסובל מכאבי גב וברקע מצבו הפנימי מעיד על קור וחוסר, יש לשער שנשתמש גם בחימום הגב בעזרת מוקסה.

רבות מהנקודות המופיעות בפרוטוקולים אלה וכמו כן, רבות מנק' הדיקור (92%) הן נק' טריגר, אשר הוגדרו על ידי הרפואה המערבית.

הטיפול בנק' טריגר כולל: עיסוי ידני של הנקודות, טיפול מקומי בגלי אולטרסאונד או זרמים חשמליים, תרופות אנטי-דלקתיות או תרופות מרפות שרירים, ושיטות הזרקה שונות.

שיטה שהוכחה כיעילה ביותר היא הזרקת חומר הרדמה (*Lidocaine*) לתוך נק' הטריגר. קיימת גם אפשרות להחדיר לנק' הטריגר את מחט המזרק "על יבש" ללא חומר, שיטה אשר דומה למעשה לדיקור סיני.

לסיכום - הטיפול המוצג משלב למעשה את שלושת הגישות: טיפול מערבי בנק' טריגר, תאילנדי - על פי הפרוטוקולים לטיפול בבעיות אורטופדיות חיצוניות והטיפול ב-TCM אשר מאחד אותם ועדיין שומר על גישתו ההוליסטית.

הערה - הנקודות המופיעות בפרוטוקולים אלה, הן כאמור נקודות מהרפואה תאילנדית ונמצאות על מסלולי הסנים. חלקן, חופפות לנקודות המוכרות ב-TCM ואציג אותן בשמן הסיני וללא הצגת מיקום אנטומי. בנוסף אציג את תפקודי הנקודות הסיניות אשר רלוונטים לכל פרוטוקול. המספרים המופיעים במיקום הנקודות מעידים על סדר הטיפול.

## פרוטוקולים לטיפול

### כאב במפשעה



איור מס' 3  
מיקום הכאב בירך ובמפשעה

כאב הממוקם בקצה הפרוקסימלי- מידיאלי של הירך, סמוך למפשעה ברגל אחת או שתיים - ראה איור מס' 3.  
מחמיר בתנועות פתיחת הרגל לפישוק עם רגל ישרה או כפופה ובתנועת רוטציה לטראלית.  
נובע בדרך כלל ממתיחת ייתר ועומס. אופייני לרקדנים או אנשים המתרגלים יוגה באופן קבוע וסדיר. יכול גם להופיע לאחר טראומה בה היתה פתיחה חזקה ומהירה של הרגליים כגון תאונת סקי או החלקה על הקרח (הוקי).  
**TCM** - אזור המפשעה נשלט על ידי מרידיאן הכבד, מצב פתולוגי זה יכול להעיד על חוסר איזון במרידיאן. סינדרום נפוץ: קור במרידיאן הכבד.

### טיפול

נתחיל עם עיסוי כללי לרגלים עם דגש על סנים/מרדיאנים מידיאליים.

לאחר מכן דיקור בנקודות:

*Shining Sea - Zhao Hai - Kid6*

נק' הפתיחה של המרידיאן המיוחד *Yin Qiao*, אשר שולט ומאזן את השרירים המידיאליים של הרגלים.

*Central Capital - Zhong Du - Liv6*

נק' הצטברות של מרידיאן הכבד. יכולה לעזור בפתיחת המרידיאן ווויסות תנועת ה-Qi. אם אכן מדובר על קור במרידיאן הכבד, כנק' הצטברות תעזור גם בפיזור הקור.

*Knee Joint - Xi Guan - Liv7*

לוויסות והנעת Qi במרידיאן הכבד.

☉ במצבי כאב, כדאי לדקור נקודות אשר נמצאות מעבר

למפרק הסמוך לאזור הכאב. אזור המפרק ומבנהו גורם לזרימת ה-Qi והדם נטייה להתקע לכן "דחיפה" קלה מצידו האחר של המפרק תעזור לזרימת Qi ודם טובה יותר.

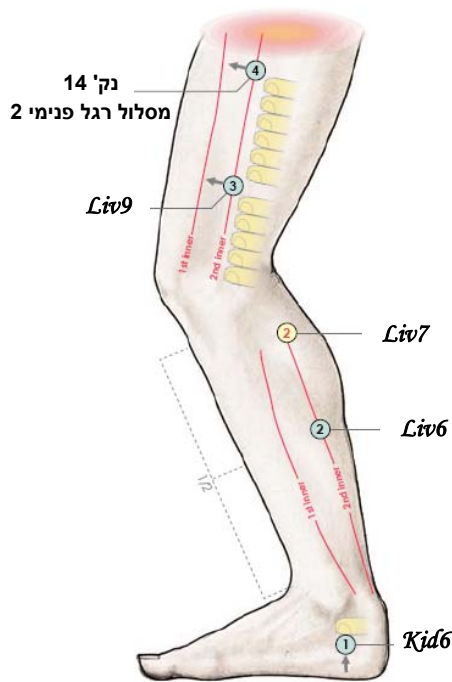
*Yin Wrapping - Yin Bao - Liv9*

לוויסות והנעת Qi במרידיאן הכבד.

נק' טריגר הדיסטלית על שריר ה-*Sartorius* (הארוך ביותר בגוף ועובר על פני שני מפרקים).

### נק' 14 - מסלול רגל פנימי 2

ממוקמת כ-12 אצבעות מעל למפרק הברך, על המסלול הפנימי השני של הרגל אשר דומה למסלול מרידיאן הכבד. נקודה זו סמוכה לאזור הכאב. נק' טריגר אמצעית על שריר ה-*Sartorius*.



איור מס' 4

נקודות ומסלולים לטיפול על הרגל

## סיפור מקרה - כאב במפשעה

גבר בן 38, הגיע לטיפול בעקבות שריר תפוס באופן כרוני - כשנה, אשר ממוקם בשליש העליון של הירך השמאלית הפנימית עד למפשעה, כנראה בשל שימוש ייתר ועומס. מתרגל יוגה באופן סדיר ומדי פעם משתתף בתחרויות טריאתלון. בסה"כ שומר על אורח חיים בריא. הכאב מציק לו בעיקר בזמן תרגול יוגה ומחריף בתנועות פתיחת הרגל לפישוק עם רגל ישרה או כפופה- ראה איור מס' 5. האבחנה היתה עודף ומלאות במרידיאן ה- *Liv*, ללא ביטוי בלשון ובדופק.



איור מס' 5 - תנועות פתיחת הרגל לפישוק עם רגל ישרה או כפופה

הטיפול כלל את הפרוטוקול הנ"ל - כאב במפשעה.

הגיע לטיפול פעמיים בשבוע, כאשר כל טיפול היה זהה לקודמו. לאחר שישה טיפולים דיווח על 98% החלמה.

## אפיקונדליטיס לטראלי – Tennis Elbow

מצב בו החלק הלטראלי של המרפק כואב, נוקשה ומתוח. נובע בדרך כלל משימוש ייתר במפרק או מטראומה. עלול להופיע אצל ספורטאים (טניסאים) או אנשים אשר עבודתם משלבת הרמה חוזרת או תנועות חוזרות של המפרק עם נשיאת משקל כמו: הברגה, נשיאת תינוק על יד אחת וכד'.



איור מס' 6 - מיקום הכאב באזור המרפק הלטראלי.

הכאב גובר בהפעלת היד, למשל בהרמת חפצים קלים (פתיחת חלון, הרמת כוס), אחיזה או בתנועות פרונציה, וסופינציה (תנועות הברגה). לכן, יש ליעץ למטופל להמנע מתנועות אלה וכן להמנע מעומס על המרפק במהלך תקופת הטיפול עד להחלמה.

מיקום הכאב - בציודו הלטראלי של המרפק - ראה איור מס' 6 .

TCM - דרך האספקט הלטראלי של המרפק עוברים כל מרידיאני ה-*Yang* של היד: *Si*, *Tw* & *Li*.

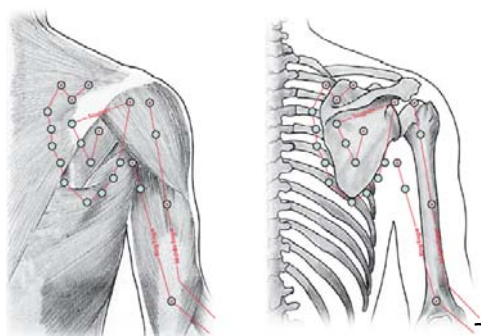
### טיפול

מומלץ להתחיל את הטיפול בנקודות הגב ורק לאחר מכן להגיע לאזור הכאב במרפק.

אפשר להתחיל את הטיפול עם עיסוי כללי של אזור השכמות, כתפיים וצוואר. לתת תשומת לב מיוחדת למסלולי השכמה והאמה - ראה איור מס' 7.

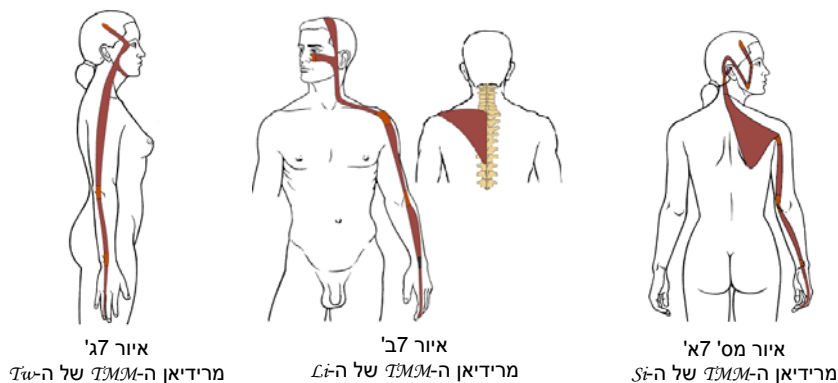
לאחר מכן אפשר לעבור לטפל במסלולי הזרוע - ראה איור מס' 9, כאשר הטיפול יעשה עם כיוון המרידיאנים (מדיסטאלי לפרוקסימלי) ולהוסיף דיקור בנקודות המוצגות בהמשך.

איור מס' 7 מציג את הנקודות והמסלולים לטיפול על השכמה והאמה.



איור מס' 7 - מסלולי השכמה והאמה

☉ אפשר לזהות הקבלה לאזור שליטת מסלול ה-*TMM* של מרידיאן ה-*Si*, כמוצג באיור מס' 7א'. באיורים מס' 7ב' ו-7ג' מוצגים מסלולי ה-*TMM* של מרידיאני ה-*Li* וה-*Tw* בהתאמה. נקודות על מסלולים אלה יטפלו בהנעת *Qi* ודם לכל אורכם ובכך ישפיעו גם על אזור המרפק והשכמה.



איור 7א'  
מרידיאן ה-*TMM* של ה-*Si*

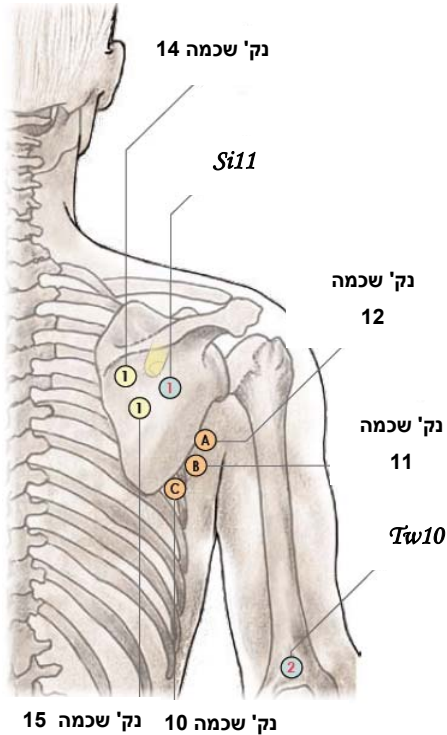
איור 7ב'  
מרידיאן ה-*TMM* של ה-*Li*

איור מס' 7ג'  
מרידיאן ה-*TMM* של ה-*Tw*



## נק' שכמה 14

ממוקמת אינפרירית ל-*Spine of Scapula*, לטראלית לקצה המידיאלי של הסקפולה, לחפש שקע.



נק' שכמה 10 נק' שכמה 15

איור מס' 8 - נקודות לטיפול על הגב

## נק' שכמה 15

כאצבע אינפרירית ולטראלית לנק' שכמה מס' 14.

*Heavenly Gathering - Tian Zong - Si11*

מניעה Qi בכל אזור הגב העליון והחזה וכמובן לאורך מרידיאן ה-Si. כאשר נמצאת בשימוש עם נקודות על האמה והזרוע תנועת ה-Qi המשמעותית תהיה בין נקודות אלה.

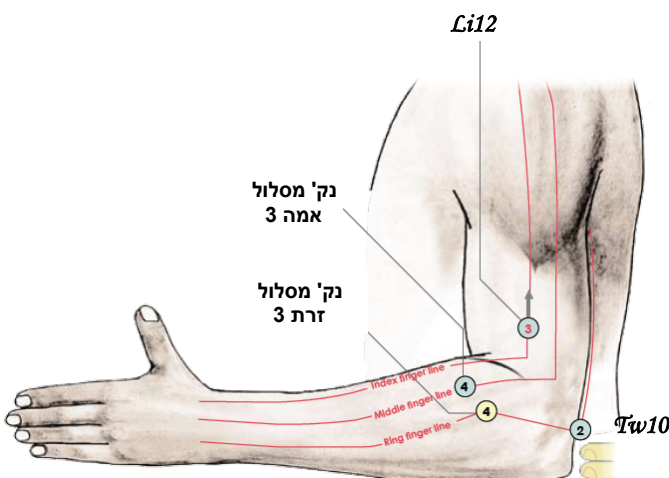
☉ שלושת הנקודות הללו נמצאות על השכמה אשר בשליטת מרידיאן ה-TMM של ה-Si ראה איור מס' 7א'.

כמו כן, מהוות נק' טריגר לשריר - *Infraspinatus* ומשפיעות על השרירים: *Biceps brachii*, *Deltoid*-בעיקר על שני הראשים הלטראלים, ועל שריר ה-*Triceps brachii*-בעיקר על הראש הלטראלי. הכאב עלול להמשיך להקרין לאורך שרירי האמה הרדיאלים.

## נק' שכמה 12, 11, 10

נקודות הנמצאות צמוד לקצה הלטראלי אינפרירי של הסקפולה (מסומנות ב-A, B, C), כאשר נק' שכמה 10 נמצאת כאצבע סופרירית ולטראלית מהקצה התחתון של הסקפולה, נק' מס' 11 כאצבע סופרירית ממנה ונק' מס' 12 עוד אצבע סופרירית ממנה.

נק' C מהווה נק' טריגר של שריר *Latissimus Dorsi* ומשפיעה על כאב לאורך שריר ה-*Triceps brachii* (ראש מידיאלי), שריר ה-*Biceps brachii* (ראש מידיאלי) ושרירי האמה - האולנרים (לטראלים ומידיאליים).



איור מס' 9 - נקודות ומסלולים לטיפול על היד

*Heavenly Well - Tian Jing - Tw10*

מווסתת ומניעה Qi במרידיאן ה-Tw, מסלקת ליחה וגושים. דלקת בגידים יכולה להיות מצב המערב ליחה.

בנוסף מהווה נקודת טריגר (*TrP2*) של שריר ה-*Triceps brachii* ומשפיעה על המרפק.

*Elbow Cresive - Zhou Liao - Li12*

מטפלת ומניעה Qi באזור המרפק. נק' טריגר (*TrP1*) על שריר ה-*Triceps brachii*, ומשפיעה על שרירי האמה הלטראלים-רדיאלים.

### נק' מסלול אמה 3

נמצאת שתי אצבעות דיסטאלית לקו המרפק הלטרלי על מסלול האמה שהוא פחות או יותר מקביל למסלול מרידיאן ה-*Tu*. נק' טריגר על שריר ה-*Brachio-Radialis*, משפיעה על אזור המרפק הלטרלי ולאורך מסלול מרידיאן ה-*Li* (משפיעה באופן ספציפי על שריר ה-*Dorsal Interosseus* אשר במרכזו ממוקמת ה-*Li4*).

### נק' מסלול זרת 3

אצבע דיסטאלית ולטראלית מקו המרפק, על מסלול הזרת אשר עובר לאורך החלק הלטרלי-רדיאלי של עצם האולנה.

נק' טריגר על *Ring Finger Extensor* אשר משפיעה על המרפק הלטרלי ולאורך מסלול ה-*Tu*.

☯ שילוב נקודות משני צידי המפרק מאפשר הנעת *Qi* ודם טובה יותר במפרק.



איור מס' 10 - תנועת פרונציה וסופינציה

### סיפור מקרה - אפיקונדליטיס לטרלי - Tennis Elbow

גבר בן 40 אשר עובד כמתקין מערכות חימום.

במסגרת עבודתו משתמש באופן אינטנסיבי במברג, לעיתים קרובות בתנוחות לא נוחות ושאינן טבעיות. הכאב החל כחודשיים לפני שהגיע לטיפול, לא זוכר איך התחיל. כואב בעיקר בתנועות פרונציה וסופינציה-ראה איור מס' 10.

אבחנה פנימית - *Liv Qi Stg, Sp Qi Xu*.

המרידיאן הרגיש ביותר היה בעיקר *Tu*.

הטיפול החל בעיסוי מרידיאנים בכל החלק האחורי של הגוף (*Tai Yang*) כולל הרגליים.

לאחר מכן, נעשה שימוש בפרוטוקול אפיקונדליטיס לטרלי - *Tennis Elbow*.

המטופל הושכב על הצד, קיבל דיקור בנקודות הגב והמרפק עם תוספת של מנורת מוקסה על נקודות מרפק.

במהלך הטיפולים הוספו הנקודות: *Li10*, *Si3* עם *Tu14* או *Li15*.

הגיע לטיפול פעמיים בשבוע.

אחרי הטיפול השני הורגשה הקלה משמעותית ולאחר שמונה טיפולים היה שיפור של 80%.

הפסיק לעבוד בעקבות הפגיעה, אחרי טיפול החמישי חזר לעבוד.

לאחר הטיפול השמיני המשיך לבוא לטיפולים נוספים אך ללא שיפור משמעותי והטיפול הסתיים.

## כאב הצמוד למרכז הקצה מידיאלי של השכמה



איור מס' 11

מיקום הכאב צמוד לקצה המידיאלי המרכזי של השכמה

נוקשות וכאב צמוד לקצה המידיאלי של השכמה בנקודות האמצע בין הקצה הסופריורי ואינפריורי של השכמה - ראה איור מס' 11. כאב אשר מופיע באופן פתאומי, לאחר תנועה לא טובה או שינה בתנוחה לא נוחה.

הכאב עלול להקרין לחזה ומחמיר בתנועת קירוב אופקי (לגעת בכתף השנייה) או בזמן פיתול של הגו.

### טיפול

אפשר להתחיל בעיסוי כללי של הגב העליון כאשר המיקוד הוא סביב השכמות ובשריר הטרפז. לאחר מכן, דיקור צמוד לקצה השכמה לפי הדוגמה באיור מס' 12.

להתחיל מהצד הלטראלי-אינפריורי (סמוך ל-Si9) של השכמה, מהנק' המסומנת 1, ולהקיף אותה לכיוון הצד המידיאלי עד לנק' המסומנת 11 - ראה איור מס' 12.

### נקודת שכמה 10

נמצאת על הגבול הלטראלי, אינפריורי של השכמה. נק' טריגר על שריר ה- *Latissimus dorsi* ומשפיעה על כאב באזור התחתון-אמצעי של גבול השכמה המידיאלי.

### נקודת שכמה 7

נמצאת על גבול השכמה בנקודת הכאב אפשר להוסיף כוס רוח על המחט כדי להעצים את האפקט.

*Outer Shoulder Shu - Jian Wai Shu - Si14*

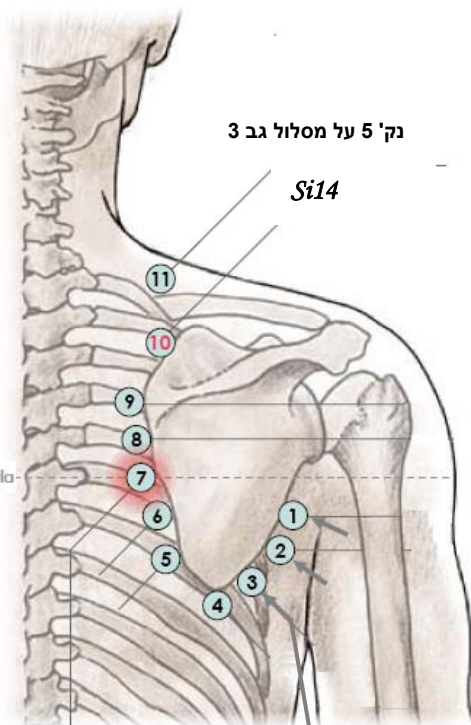
מניעה Qi ודם באזור השכמה והכתף.

נק' טריגר (*TrP5*) על שריר ה- *Trapezius* ומשפיעה על כאב בחלקו האמצעי של שריר זה.

### נק' 5 על מסלול גב 3

נמצאת בדיוק סופריורית ל- *Si14* בחלק הגבוה (פוסטריורי) ביותר של שריר הטרפז, נמצאת כאצבע מחיבור הצוואר.

נק' טריגר (*TrP2*) על החלק הסופריורי של שריר ה- *Trapezius* ומשפיעה על כאב העולה מהשכמה לכיוון הצוואר.



נק' 5 על מסלול גב 3

Si14

11

10

9

8

7

6

5

1

2

3

נק' שכמה 10

נק' שכמה 7 מרכז הכאב

איור מס' 12

נקודות לטיפול בגב

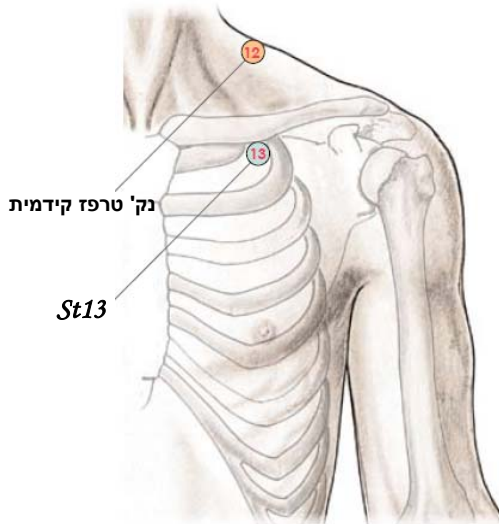
נוסיף דיקור בנקודות קדמיות:

### נק' טרפז קידמית

בחלק הגבוה (אנטרירור) ביותר של שריר הטרפז, מרחק  
אצבע מחיבור הצוואר, אנטרירורית לנק' 5 על מסלול גב 3.

*Qi Door - Qi Hu - St13*

פותחת ומניעה Qi ודם בבית החזה ובכל חגורת  
הכתפיים.



איור מס' 13  
נקודות קדמיות לטיפול

### סיפור מקרה - כאב במרכז הקצה המידיאלי של השכמה

אישה בת 30 הגיעה בעקבות כאבים בשכמה ימין עם הקרנה ליד לאורך מרידיאן ה-Si. ישנה עם התינוק שלה  
בחצי שנה האחרונה בתנוחה לא נוחה אשר גרמה לכאבים.

נעשה טיפול פעמיים בשבוע לפי הפרוטוקול הנ"ל - כאב במרכז הקצה המידיאלי של השכמה.  
בנוסף, הונחה כוס רוח על המחט בנקודת הכאב (נק' שכמה 7), דיקור גם בנקודות: Si11, Si3 ונקודות רגישות על  
מרידיאן ה-Si בצד הפרוקסימלי של המרפק.

הכאב נעלם לחלוטין לאחר ארבעה טיפולים בלבד.

## סיכום

לכאורה, הרפואה המערבית, התאילנדית והסינית הן בעלות גישות שונות למדי לבעיות כאב והטיפול בהן. הרפואה המערבית מתייחסת בעיקר לפתולוגיות אנטומיות במפרקים, גידים ושרירים, הסינית מביאה תיאוריה העוסקת בפתולוגיה פנימית וחיצונית המערבת בעיקר תקיעות של Qi ודם, ואילו התיאוריה התאילנדית מזכירה רוח-Vata אשר תוקפת את ערוצי האנרגיה.

למעשה, גישות אלה מתארות בעזרת טרמינולוגיה שונה את אותו המצב. התיאוריות התאילנדית והסינית, מגיעות בסופו של דבר לאותה מסקנה כללית בהגדרת בעיות כאב ועקרון הטיפול:

הרפואה הסינית (בעזרת דיקור, עיסוי, רפואת צמחים ותנועה) תכוון להנעת Qi ודם במרידיאנים על ידי פתיחת החסימה, חימום והזנת הרקמות והרגעת הנפש.

ברפואה התאילנדית - הטיפול יעשה בעזרת עיסוי אשר יניע רוח בסנים ויעזור למטופל להיכנס למצב מדיטטיבי. בנוסף, מצטרפת למסקנה דומה גם הרפואה המערבית אשר מתייחסת לפתיחת סיבי שריר מכווצים אשר לא השתחררו באופן ספונטני, הפגת כאב מרקמות שכנות והרגעת המערכת הסימפטטית, על מנת לאפשר זרימת דם תקינה.

מעבר לכך, קיימת חפיפה בין טכניקות הטיפול השונות אשר משתמשים בהן לפי הגישות השונות.

עיסוי - הגישה התאילנדית, הסינית והמערבית כוללות עיסוי כטיפול אפקטיבי.

דיקור - הגישה המערבית והסינית תשתמשנה בדיקור בנק' הטריגר על מנת להפיג כאב.

קיימות שיטות רבות לטיפול בבעיות כאב. המשותף לכולן הוא שטכניקת הטיפול תיצור תנועה ותפתח חסימות באזור הכאב.

חשוב לציין שטיפול אפקטיבי לעיתים ידרוש שילוב גישות ושיטות וחשוב למטפלים המתמחים בשיטה או גישה להכיר אפשרויות נוספות על מנת להגדיל את "ארגז הכלים" שלהם. כך יוכלו לעזור למטופלים לחיות ללא כאב.

כדברי בודהה: "May All Beings Be Happy"

## ביבליוגרפיה

- N.Tyroler (2008), **Thai Acupressure** For Orthopedic Disorders, Self Publication, 1<sup>st</sup> Edition. .1
- W. Kapit, L. M. Elson (2002), **Skeletal Muscular System**, in **The Anatomy** Coloring Book, .2  
Benjamin Cummings Publications, 3<sup>rd</sup> Edition.
- P. Deadman, M.Al-Khafaji, K. Baker (2000), **A manual of Acupuncture**, The Journal of .3  
Chinese Medicine Publications, Electronic Edition.
- Dr. Yap Eng Ching, (2007), **Myofascial Pain**, Annals Academy of Medicine, Vol. 36 No.1 .4  
**p. 43-48.**
- C. Chan Gunn, (1996), **Treatment of Chronic Pain**, Churchill Livingstone Publications, 2<sup>nd</sup> .5  
Edition.
- D. Legge, (2003), **Close to the Bone**, Self Publication, 2<sup>nd</sup> Edition. .6
- David G. Simons, Janet G. Travell (1999), **Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger** .7  
**Point Manual**, Vol 1., Upper Half of Body, Lippincott Williams & Wilkins Publication, 2<sup>nd</sup>  
Edition.
- David G. Simons, Janet G. Travell (1992), **Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger** .8  
**Point Manual**, Vol 2., The Lower Extremities, Lippincott Williams & Wilkins Publication, 1<sup>st</sup>  
Edition.
- .9 ראיין עם ערן גולדשטיין Lic.Ac-פבר' 2009.