

עבודת שיושנה צ'
בנאעא: עיברומיאליטיה
F.M.S. - "השפיריט"



מאעיס: אילן ג'ו
ת.ג. : 032222986

תוכן עניינים

3	פיברומיאלגיה – רקע כללי
3	אבחנת הפיברומיאלגיה ברפואה הקונבנציונלית
4	דרכי טיפול על פי הרפואה הקונבנציונלית
5	פיברומיאלגיה בארץ
5	מניסיוני האישי
6	פיברומיאלגיה בראיה הסינית
6	פיזיולוגיה סינית
7	האטיולוגיות העיקריות לפיברומיאלגיה ברפואה הסינית
8	הפתולוגיה של פיברומיאלגיה בראיה סינית
9	בחירת נקודות לטיפול
10	טיפול תזונתי
11	תאור מקרה
13 - 14	נספחים
15	ביבליוגרפיה

פיברומיאלגיה – רקע כללי

פיברומיאלגיה (F.M.S. - Fibro Myalgia Syndrome) ידועה בשמה העברי "דאבת השרירים". המונח "פיברומיאלגיה" משמעו כאבים ברקמת השריר, והוא מורכב מהמילה הלטינית *fibra*, שמשמעה רקמת תאים, יחד עם המילים היווניות *mya* - שריר ו-*algos* - כאב. לפי מחקרים שונים התסמונת נפוצה מאוד וסובלים ממנה בין 2% ל-4% מכל קבוצת מדגם. ללא השפעות סוציו אקונומיות, אתניות או תרבותיות. מאפיין בולט קשור במינים של הלוקים בתסמונת, כיום נהוג להעריך כי 95% מהלוקים בתסמונת הן נשים.

מאפייני התסמונת

אחד התסמינים המאפיינים תסמונת זאת הוא כאבים שרירים ממושטים, כרוניים במקומות שונים בגוף (האבחנה בחלקה מסתמכת על כאבים אלו). למרות שהכאב יכול להופיע בכול מקום בגוף שרירי הצוואר, הכתפיים, קשת הצלעות, הגב התחתון והירכיים מועדים יותר לכאב. הכאבים נוטים להחמיר בשעות הבוקר. סימפטומים נוספים המתלווים לפיברומיאלגיה הם: כאבי ראש ופנים, עייפות קשה, שינה לא מרעננת (המתאפיינת בכך שהאדם קם עייף כפי שהיה לפני השינה ולפעמים עייף יותר). אינסומניה, פגיעה ביכולת הריכוז והזיכרון, הפרעות בפעילות מעיים וכאבים במפרק שבין הלסתות (TMJ). לתופעות אלו מתווספות לא פעם חרדות, דיכאון, דיסמנוריה, רגישות יתר לריחות, לאור בוקר, לרעשים חזקים ועוד. עוצמת הכאבים יכולה להופיע בחומרה שונה ובאופן המשתנה על פני זמן. מדובר בתסמונת העשויה להגביל את התפקוד הלוקים בה באופן משמעותי, אך היא אינה גורמת לנכות הנראית לעין. ישנם חולים הלוקים בתסמונת זאת, הסובלים מעייפות רבה ועונים גם על הקריטריונים לאבחון של תסמונת התשישות הכרונית, תסמונת עצמית שלה הרבה מן המשותף עם פיברומיאלגיה.

אבחנת הפיברומיאלגיה ברפואה הקונבנציונלית

נכון להיום אין אבחנה מעבדתית היכולה לאבחן את ה FMS, דבר המקשה מאוד על האבחון. האבחנה נעשית ע"פ תלונות המטופלת, וזאת במקביל לבדיקה פיזיולוגית הבודקת את הרגישות למגע של נקודות מסוימות בגוף. הנקודות שהוגדרו מראש לצורכי האחדת המחקר הרפואי קבעו כי נדרשת רגישות לפחות ב-11 נקודות מתוך 18 נקודות¹ (חשוב לציין שאדם יכול להיות מוגדר כמי שלקה בפיברומיאלגיה גם אם אינו עונה על קריטריון 11 הנקודות). מעבר לנקודות הרגישות, כדי שהכאב יענה על דרישות ההגדרה הרפואית, הוא צריך להיות בכל הגוף (פלג עליון ותחתון, מימין ומשמאל) ולמשך 3 חודשים לפחות. היות ופיברומיאלגיה היא תסמונת המאגדת מספר סימפטומים, והיות ואין בדיקה מעבדתית לאישור האבחנה, לא פעם מאובחנים חולי הפיברומיאלגיה כסובלים ממחלה אחרת. למשל כסובלים מתסמונת העיפות הכרונית (CFS - Chronic Fatigue Syndrome). וזאת ולשתיהן יש סימפטומים מאוד דומים. אם זאת חולי הפיברומיאלגיה סובלים יותר מכאבים בהשוואה לחולי CFS.

הגורמים לפיברומיאלגיה

שהמנגנון שבבסיס התסמונת אינו ידוע עדיין, אך מחקרים מראים שיתכן ויש קשר לרגישות יתר של מערכת העצבים המרכזית וביכולת שלה לעבד גירויים סנסוריים. מחקרים אחרים הדגימו את התופעות הבאות בקרב חולי פיברומיאלגיה: עליה של חומר P (substance P)³ הנמצא בחוט השדרה. זרימת דם מועטת לבלוטת התלמוס. ורמות נמוכות של סרוטונין במוח. כמו כן מחקרים בתקופה האחרונה מראים שכנראה ישנו מרכיב גנטי לפיברומיאלגיה, אולם מסתמן כי אין גן יחיד אשר אחראי להתפרצות התסמונת, אלא קיימת נטייה גנטית אשר מופעלת בתנאים סביבתיים מתאימים.

¹ הנקודות נקבעו על ידי הקולג' האמריקאי לראומטולוגיה

² מיקום 18 הנקודות בנספח מספר 1

³ סוג של נירורטנסמיטר מגרה (an excitatory neurotransmitter)

כאמור, ברפואה המערבית עדיין לא ידוע מה גורם להתפרצות סינדרומים של המחלה, אך יש מספר טריגרים שהנחשבים נפוצים בקרב החולים במחלה, אותם "תנאים סביבתיים" היכולים להיות קשורים למרכיב הגנטי של המחלה ובניהם: טראומות גופניות ובמיוחד חבלות צוואריות, נמצאו קשורות מבחינה סטטיסטית לעליית סיכון של התפרצות התסמונת. גם טראומות נפשיות פתאומיות (מוות של קרוב, מצבי דחק קיצוניים וכו'). גם מחלות זיהומיות (בעיקר ארוכות וקשות) כגון "מחלת הנשיקה", מהוות טריגר להתפרצות פיברומיאליגיה.

על פי התאוריה המטבולית, פיברומיאליגיה נגרמת כתוצאה ממצב "היפו מטבולי" שבו יש חילוף חומרים נמוך. הנובע מתפקוד לא תקין בהורמון בלוטת התריס, אשר אחראי על קצב המטבוליזם בגוף. התאוריה מסתמכת על כך עקב טמפרטורת גוף נמוכה אצל חלק מחולי הפיברומיאליגיה המעידה על מצב היפו מטבולי וכן עקב גורמים נוספים.

לאורך השנים בוצעו מחקרים רבים על תפקוד בלוטת יותרת הכליה בחולי הפיברומיאליגיה. ההתמקדות הייתה בהורמון הקורטיזול: נמצא כי רמות הקורטיזול בחולים נמוך יותר. ולכן ניסו במחקרים רבים לתת טיפול בקורטיזול לחולים, התוצאות במחקרים היו מעורבות ומנוגדות בחלק מהמחקרים, ללא מסקנות חד משמעיות. כמו כן לא הובהרה הסוגיה, האם מדובר בגורם למחלה או תוצאה הנגרמת עקב המחלה.

לסיכום, במחקרים רבים התסמונת מתפתחת ללא גורם ברור. אין הסכמה רחבה לגבי המנגנון אשר גורם לתסמונת. הספרות המדעית חלוקה בנושא ועל כן גם הטיפולים המתאימים שונים.

דרכי טיפול על פי הרפואה הקונבנציונלית

בגלל הבעייתיות באבחנה, ריבוי הסימפטומים ומודעות חלקית של הרופאים. ישנם מקרים שכל סימפטום "זוכה" לטיפול משלו לדוגמא: פרזאק ומינונים נמוכים של תרופות נוגדות דיכאון לטיפול בבעיות השינה ותנודות במצב הרוח. תרופות מקבוצת ה-NSAID'S⁴ כגון איבופרופן נרשמות לטיפול בכאבים. אספירין למשל, השייך לקבוצה זו אינו יעיל בדרך כלל לטיפול בכאב (יש לציין שהכאבים לא נובעים עקב מצב דלקתי). לעיתים מזריקים חומר אלחוש כגון לידוקאין עם או בלי קורטיקוסטרואידים לאזורים רגישים מאוד, ועוד דרכי טיפול שונות המטפלות בסימפטומים השונים.

הטיפול התרופתי

ישנן תרופות בעלות התוויה של ה-FDA לטיפול בחולי פיברומיאליגיה: ביוני 2007 אישר ה-FDA לשווק את התרופה "ליריקה" (pregabalin) בהתוויה ספציפית לפיברומיאליגיה, בכך הפכה לתרופה הראשונה בעולם אשר מאושרת לטיפול בפיברומיאליגיה. התרופה מיועדת לטיפול בכאב ממקור עצבי (ניורופתי) ובכך מקלה על הכאבים.

ביוני 2008 קיבלה התרופה "סימבלטה"⁵ (duloxetine). את אישור ה-FDA לטיפול בפיברומיאליגיה. התרופה שייכת לקבוצת תרופות נוגדת דיכאון. והיא מעכבת ניצול חוזר של סרוטונין ונוראפינפרין במוח. פעילות זו מאפשרת הקלה הן בתסמינים הנפשיים, והן בכאבים הגופניים הנלווים לדיכאון.

במחקר נמצא שבנשים שנטלו את התרופה רמת הכאב הופחתה משמעותית. תופעת הלוואי הנפוצה למי שמקבל את התרופה היא בחילה, אך זו חולפת תוך שבוע-שבועיים מתחילת הטיפול. תופעות לוואי אפשריות נוספות הן: יובש בפה, עצירות, ירידה בתיאבון, עייפות, ישנוניות והזעה מוגברת. משרד הבריאות אישר את "הסימבלטה" לטיפול בחולי פיברומיאליגיה בישראל!

בינואר 2009 הצטרפה גם "סבלה" (milnacipran) לסל התרופות אשר אושרו לטיפול בפיברומיאליגיה ע"י ה-FDA. גם תרופה זו נוגדת דיכאון אך זו פועלת להגברת הסרוטונין וכמות הנוראדרנלין במוח. התרופה נמצאה יעילה במצבי דיכאון וחרדה קשים ואף כטיפול בהפרעות אכילה. בנוסף נמצא כי היא בעלת יתרון יחסי בטיפול בדיכאון שנלווה למצבי תסמונת עייפות כרונית ופיברומיאליגיה. תופעות הלוואי שלה היא עלייה בקצב הלב.

⁴ תרופות נוגדות דלקת שאינן מכילות סטרואידים non-steroidal anti-inflammatory
⁵ בסוף שנת הלימודים, מטופלת מקליניקה הלימודית במכללה, קיבלה תרופה זו. היו והתחילה לקחת אותה שבוע לפני סוף תקופת פעילות הקליניקה. לא ידעה לספר אם היא עוזרת או לא.

פיברומיאלגיה בארץ

"אם תלך ברחוב ותשאל את העוברים ושבים האם הם יודעים מה זה 'פיברומיאלגיה', סביר להניח שתקבל 100% של תשובות שליליות. אם תבחר הפעם ברופאי משפחה, ותשאל אותם את אותה השאלה, סביר להניח שתקבל תוצאות דומות."⁶

בארץ מעבר לפורומים הרבים והאתרים הנותנים שפע של מידע בנושא קיימת עמותת אס"ף. העמותה מאגדת גם את חולי הפיברומיאלגיה וגם את הסובלים מתסמונת העיפות הכרונית. כפי שנאמר המחלות בעלות תסמינים דומים ולפעמים החולים בפיברומיאלגיה מקבלים אבחנה שגויה. מתרות העמותה: "להעלות את המודעות הציבורית לתסמונות ה F.M.S. (וכן תסמונת התשישות הכרונית CFS) בארץ ובעולם, פעילות למען החולים במישורים האישי, הקבוצתי והקהילתי. עידוד מחקרים מדעיים שמטרתם מציאת מזור למחלות." אתר העמותה: <http://www.asaf.org.il>

מניסיוני האישי

כמטפל שיאצו הופנו אלי מספר מטופלות הסובלות מפיברומיאלגיה לטיפול, חלקן הגיעו כבר עם האבחנה הרפואית, ובחלק מהמקרים הגיעו מטופלות עם כאבי שרירים מפושטים ורגישות ניכרת ללא אבחנה של פיברומיאלגיה. במקרים הלא מאובחנים המלצתי למטופלת להגיע לרופא המשפחה או לראומטולוג כדי לקבל אבחנה מדויקת. בחלק מהמקרים הלא מאובחנים, הופתעתי לגלות, שלמרות שהמטופלות סובלות מהכאבים תקופה ממושכת, פיברומיאלגיה היה מושג חדש עבורן. דבר זה מחזק את הציטוט בתחילת הפסקה מעל. רוב המטופלות לא התמידו, יתכן שזה היה בגלל העייפות שמתלווה סינדרומים, ואולי כי הן חיפשו תרופת פלא שתעלים את הכאבים. עם המטופלות שהתמידו ראיתי שיפור קל והדרגתי לרוב רק למספר ימים לאחר כל טיפול. הרצון שלי ללמוד יותר על תסמיני המחלה ועל דרכי הטיפול, יחד עם הרצון שלי לעזור למטופלות הסובלות מפיברומיאלגיה בצורה טובה יותר, הובילו אותי לכתיבת עבודה זו.

⁶ מתוך האתר www.fibromyalgia.co.il

פיברומיאלגיה בראיה הסינית

אבחנת פיברומיאלגיה ברפואה הסינית:

את הפיברומיאלגיה מאבחנים ברפואה הסינית כמצב של Ji Bi) Bi Syndrome שהוא חדירה של פתוגן רוח לחות חם או קר. ומעורבות של איברים פנמיים ומצבי חוסר איזון שונים. בחלק זה של העבודה מוצגת הפיברומיאלגיה "בעיניים סיניות".

בפרק 66 ב – Spiritual Axis ישנו תאור של תהליך חדירת פתוגן חיצוני דרך הרמות השונות בגוף והסימפטומים השונים להם הוא גורם:

*"When pathogenic factors invade the body, they invade the **skin** first. When the skin is relaxed, the space between the **skin and muscles** is open which allows the pathogenic factors to move from the hair to a deeper level: when they do so, the hair stands on end, the patient shivers and there is pain in the skin. If the pathogenic factor is not expelled it enters the **connecting channels**: when it is there, there is muscular pain ceases, the main channels will be painful instead. If the pathogenic factor is not expelled, it enters the **main channels**: when it is there the patient shivers and is started..."*

הפרק ממשיך ומתאר את חדירת הפתוגן ל"נקודות הדיקור", אשר יתבטא בכאב בגפיים ותפיסות של הגב- שלב אשר מאפיין מאוד את הפיברומיאלגיה. משם חודר הפתוגן לקיבה למעי, וגורם לכאבי בטן ושלשולים. ולבסוף יגיע הפתוגן לרמת הדם ויגרום לגושים בבטן. בפיברומיאלגיה ניתן למצוא סימפטומים משלבי החדירה השונים של הפתוגן החיצוני אל הגוף, היות והמחלה היא כרונית, והפתוגן יכול לחדור גם לרמות העמוקות יותר בגוף, במידה ולא טופל כראוי.

פיזיולוגיה סינית:

כאשר דנים בפתולוגיות סיניות הנגרמות עקב פיברומיאלגיה, דנים בין השאר בשלוש רמות אנרגטיות בפיזיולוגיה הסינית:

- האזור שבין העור לשרירים.
- מרידיאני החיבור.
- מרידיאני ה TMM (מרידיאני השרירים).

באזור שבין העור והשרירים

במצב תקין (שאינו פתולוגי) זורם הצי' המגן (Defensive Qi / Wei Qi) אשר מגן מפני חדירה של פתוגנים חיצוניים אל הגוף. במצב פתולוגי, באזור שבין העור לשרירים ישנה אפשרות לשקיעה של פתוגן לחות, אשר יגרום לכאבי שרירים, תחושת כבדות בגפיים ועייפות. הלחות יכולה לשקוע גם בראש ולגרום לכאבי ראש. סימפטומים אלו נפוצים בקרב חולי הפיברומיאלגיה.

מרידיאני החיבור

זורמים בשתי שכבות שונות. הראשונה נמצאת ברמה שטחית יותר מהמרידיאנים הראשיים. מרידיאני החיבור בשכבה זו "ממלאים" את האזור שבין העור לשרירים ומזינים אותו. השכבה השנייה נמצאת עמוק יותר מהמרידיאנים הראשיים. בכאב כרוני המערב שכבה זו של מרידיאני החיבור הכאב יגרם עקב סטיזיס⁷ של הדם (Blood stasis) הכאב יהיה משמעותי. לעיתים בפיברומיאלגיה הכאבים ינבאו ע"ר זה⁸.
להבדיל המרידיאנים הראשיים אשר בהם הצי' זורם בצורה "אנכית", במרידיאני החיבור הצי' זורם בצורה "אופקית". (אישור לכך ניתן למצוא בפרק 17 של ה – Spiritual Axis): *"The main channels have "vertical" flow of Qi, the connecting channels a "horizontal" flow of Qi"*

⁷ עימדון דם.

⁸ מתוך: The practice of Chinese medicine פרק 40 (עמוד 1103)

מרידיאני ה TMM

מאופיינים בדברים הבאים: הם נמצאים ברמה השטחית של הגוף, הם אינם מתחברים לאיברים הפנימיים, כולם מתחלים בקצוות הגפיים ומסלולם מגביל באופן כללי למסלולים של המרידיאנים הראשיים. מרידיאני ה TMM חשופים לפלישה של פתוגנים חיצוניים, במידה ויש חדירה כזו, הסימפטומים יהיו: כאב ותפיסות, ללא סימפטומים של פלישה לצ'י המגן (אשר יתאפיינו ברתיעה מקור חום מדיד כאב גרון וכו'). סימפטומים של פיברומיאליגיה הם דוגמא טובה לחדירת פתוגן למרידיאני ה TMM, שכן הביטוי במחלה הוא של כאב ותפיסות ללא חום או רתיעה מקור.

האטיולוגיות העיקריות לפיברומיאליגיה ברפואה הסינית והביטוי שלהן מוצגת בטבלה הבאה:

האטיולוגיה	הביטוי
לחות	לחות היא הפתוגן החיצוני הנפוץ ביותר בפיברומיאליגיה. היא יכולה לחדור לגוף עקב חשיפה למזג אוויר לח, מגורים / עבודה במקום עם לחות, לבישת בגדים לחים וכו'. כפי שנאמר קודם לכן, הלחות יכולה לשקוע האזור שבין העור והשרירים, במצב כזה הביטויים יהיו: כבדות בגפיים וכאבי שרירים. הלחות יכולה לשקוע גם בראש ולגרום לכאבי ראש ופנים, וכן לתחושת טשטוש.
רוח	הרוח יכולה לחדור לשכבה שבין העור לשרירים, וכן לשרירים עצמם. הביטוי יהיה התכווצויות וכאב. כאב זה מאופיין בנדידה ממקום למקום בגוף. כך שכל יום הכאב מורגש במקום שונה.
קור	קור חיצוני הפולש לשרירים יגרום לכאב והתכווצויות. כאב זה חמור יותר מתחושת הכאב הנובע מלחות או מרוח החודרים לגוף. הכאב מקור מקומי וחד. כאב זה לרוב אינו מאפיין חולי פיברומיאליגיה, אשר סובלים מכאב במקומות שונים. אך הקור עלול להתלות לפתוגן של לחות.
מתח רגשי	מתח רגשי כגון תחושות - זעם, אשמה, בושה, פחד, דאגה, עצבות או יגון. יכולים להוביל למצב של סטגנציה של צ'י. הסטגנציה יכולה להשפיע על השרירים, במיוחד אלו של הצוואר והכתפיים המתנוספים לכאבים של הפיברומיאליגיה.
"תזונה לא מאוזנת"	מעבר לסוג המזון כגון: מוצרי חלב, מזון קר, שומני ומטוגן היכולים להוביל להצטברות של לחות (הפתוגן הנפוץ ביותר בפיברומיאליגיה), גם הרגלי תזונה לא נכונים יכולים לגרום ללחות והוביל לפגיעה בטחול. לדוגמא: אכילה במהירות גבוהה, אכילה תוך כדי עבודה או עיסוק אחר, ארוחות בשעות מאוחרות, דילוג על ארוחות וכו'.
עבודה פיזית מאומצת	עבודה פיזית מאומצת מתישה את האנרגיה של הטחול, הכבד והכליות. אצל חולי פיברומיאליגיה עבודה מסוג זה יכולה לגרום לכאבים ע"ר החלשות של יאנג.

אחת האטיולוגיות האפשריות לפיברומיאליגיה נובעת מחוסר הרמוניה בין הכבד לטחול. פתולוגיות של הכבד כגון חסר בדם, סטגנציה של צ'י, רגשות מודחקים, פוגעים בתפקודו התקין של הכבד. הכבד יושפע גם מחוסר יאנג שאמור להעניק לו את החום והתנועה שלהם הוא זקוק בכדי להניע בצורה תקינה וחלקה את הצ'י והדם בגוף. הטחול יכול להיפגע כאמור מתזונה לא נכונה, חשיבה מאומצת ובמיוחד דאגות וחרדות. גם הטיפול באנטיביוטיקה יכול להכניס קור למערכת העיכול ולהכביד על הטחול. השילוב בחוסר הרמוניה יכול להוביל למצב שאלמנט העץ (כבד) פולש לאשמה (טחול). הסימפטומים לפלישה זו, ושל מצבי חוסר האיזון וחוסר הרמוניה בין הכבד לטחול מאפיינים את הכאבים של הפיברומיאליגיה.

הפתולוגיה של פיברומיאלגיה בראיה סינית:

הפתולוגיה של פיברומיאלגיה מאופיינת בכך שהיא תמיד מערבת מצב עודף ומצב חסר (למשל חוסר דם המהווה בסיס לפלישה של פתוגן לחות). להלן מצבי העודף והחוסר המאפיינים את הפיברומיאלגיה, הביטוי של כל אחד מהפתולוגיות, ודרך הטיפול בצמחי מרפא וכן בדיקור. כאמור הפתולוגיה תמיד מעורבת, שילוב של מצב עודף ומצב חוסר, לכן חייב לתת התייחסות לשני המצבים בטיפול שניתן. המיקוד בכל טיפול יהיה לפי דיווח המטופלת, ולפי אבחנת הדופק והלשון. יש לקחת בחשבון שהטיפול בפיברומיאלגיה בעזרת הרפואה הסינית דורש הרבה זמן וסבלנות גם של המטפל וגם של המטופלת, היות וזוהי מחלה כרונית.

מצבי עודף:

באופן כללי מצבי עודף מאופיינים בדופק מלא ולשון עם חיפוי עבה.

לחות

כאמור לחות היא הפתוגן הנפוץ ביותר בפתולוגיה של פיברומיאלגיה. ללחות נטייה לשקוע ולהכביד במיוחד על הגפיים התחתונות (רגליים) אך לא רק שם. הלחות יכולה להתמקם בראש לגרום לכאבי ראש, תחושת טשטוש, בעיות זיכרון וריכוז. לחות יכולה להיות חמה או קרה. הטיפול בלחות: קטגורית הצמחים המועדפת לטיפול בלחות היא צמחים ארומטיים, שכן פעילותם כפולה, גם פיזור הלחות וגם תמיכה בטחול. חלק מהצמחים בקטגוריה הם מייזעים ולכן יהיו טובים להוצאת פתוגנים שחדרו בין העור לשרירים. מספר צמחים ארומטיים הטובים לטיפול בלחות: Pei lan, Huo xiang, Cang zhu, Hou po ועוד. קטגוריה נוספת היעילה לטיפול בלחות היא צמחים משתנים למשל: Fu ling, Yi yi ren, Zhu ling. במידה והלחות היא לחות חמה רצוי לשלב צמחים מרים וקרים כגון: Huang qin, Huang lian, Huang bai. שילוב טוב לטיפול בהתכווצויות שרירים (בשכבה שבין העור לשרירים) הוא: Bai shao עם Gan cao. במידה והלחות נמצאת במפרקים צמחים מקטגוריית רוח לחות יהיו טובים למשל: Qiang huo לכאבים בגב עליון וצוואר, Du huo לכאבים בגב תחתון. וצמחים נוספים כגון: wei ling xian, Hai tong pi, Hai feng teng. דיקור: CV12, Cv9, Sp6, Sp9, St 28, Kid7, Bl22

סטגנציה של צ'י

סטגנציית הצ'י יכולה להוביל לכאבי שרירים וכן לכאבי מפרקים המאפיינים את הפיברומיאלגיה. כאבים אלו חמורים יותר מהכאבים של לחות. כאב זה מלווה לעיתים רבות בתסמונת מעי רגז ונפיחות בטנית.

הטיפול בסטגנציה: העיקרון הטיפולי הוא הנעת הסטגנציה הצמחים העיקריים בשימו בטיפול בפיברומיאלגיה הם: Xiang fu, Mu xiang, Zhi ke, jiang huang. הדיקור המומלץ הוא Gb34, Liv3, Tw6.

טזיס של הדם (blood stasis)

כאבים הנובעים מסטזיס של דם יופיעו במקרים כרוניים בלבד. כאבים אלו תמיד יהיו החמרה של מצב סטגנציה של צ'י. הכאב יהיה בעל אופי דוקר וחד היכול להופיע בשרירים וכן במפרקים. הכאב בד"כ מוחמר בלילה.

הטיפול בסטזיס: העיקרון הטיפולי יהיה חיזוק והנעה של הדם. צמחים נבחרים יהיו: Tong cao, Lulu tong. צמחים שנאמר עליהם שהם בעלי התייחסות ספציפית לשרירים ולכן יהיו טובים לפיברומיאלגיה הם: Ji xue tang, Niu xi, Huai niu xi, Ru xiang. דיקור: Bl17, Sp10, Sp4, Pc6, Kid14.

מצבי חסר:

כפי שנאמר בכל טיפול בפיברומיאלגיה יהיה מרכיב טיפולי למצב החוסר.

חולשת צ'י או יאנג הטחול Sp Qi / Yang Xu

במצבים אלו מטופלים ידווחו על עייפות רבה, בעיות עיכול (למשל מעי רגיז), נפיחות בטנית, יציאות רכות ותאבון ירוד.

הטיפול לחסר צ'י יהיה עם הצמחים הבאים: Ren shen, huang qi, Bai zhu. הדיקור בנקודות: St36, Sp3, Cv12, Cv6.

חולשת יאנג הטחול והכליות Sp & Kid Yang Xu

חולשה זו נחשבת מצב חמור יותר מהקודם והיא מאופיינת בעיקר עייפות, רצון לשכב לנוח, תחושות קור בגפיים, כאבי גב תחתון, תכיפות במתן שתן, סחרחורת וטיניטוס.

העיקרון הטיפולי יהיה חיזוק יאנג, הצמחים העיקריים הם: Tu si zi, Bai ji tian, Du zhong, Xu duan. הדיקור המומלץ: Bai ji tian, Du zhong, Xu duan. Bl20, Bl23, Kid7, Cv4, Cv6.

חולשת דם הכבד Liv Blood Xu

חולשה זו היא אחת האטיולוגיות הבסיסיות בפיברומיאלגיה. הכבד אחראי מבחינה אנרגטית על הגידים והרצועות, חוסר בדם הכבד מאפשר ללחות ופתוגנים אחרים לחדור לגוף. החוסר יתבטא בווסת מועטה, ראייה מטושטשת ופלוטרים⁹, סחרחורת, נימול בגפיים, שער יבש, לשון חיוורת ודופק choppy.

העיקרון הטיפולי הוא חיזוק דם. הצמחים הטובים ביותר להשגת עיקרון זה הם: Shu di huang, Dang gui, Bai shao, Gou qi zi. הדיקור המומלץ יהיה: St36, Sp6, Liv8, Cv4.

חולשת ין הכבד והכליות Liv & Kid Yin Xu

חוסר זה יבוא לידי ביטוי רק במצבים כרוניים ומתקדמים מאוד של פיברומיאלגיה, ומאפיין בעיקר חולים בגיל מבוגר. הביטויים הם: ווסת דלילה (עם עדיין יש), ראייה מטושטשת ופלוטרים, עיניים יבשות, סחרחורת, נימול בגפיים, שער יבש, טיניטוס, תחושות חום אחרי הצהריים, הזעות לילה, הלשון תהיה ללא חיפוי והדופק צפ וריק.

העיקרון הטיפולי יהיה חיזוק ין, הצמחים הנבחרים יהיו: Mai men dong, Gou qi zi, Sheng di huang. הדיקור: Liv8, Kid3, Sp3, Cv4.

טיפול לתמיכה

לחולי פיברומיאלגיה רבים נרצה כחלק מהעיקרון הטיפולי להוסיף טיפול לפן הרגשי לתמוך ולעודד אותם. במידה והמטופלת מדווחת על בעיות שינה או אינסומניה נשלב צמחים כגון: Bai zi ren, Suan zao ren, ye jiao teng. במידה וישנם סימנים של דיכאון נשלב את הצמחים הבאים: Yuan zhi, He huan pi, He huan hua. הדיקור המתאים למצבים אלו יהיה: Ht7, Gv24, Gv20, Cv15.

בחירת נקודות לטיפול

כאשר נטפל בדיקור מטופלים הסובלים מפיברומיאלגיה רצוי לטפל בכאבים בצורה משולבת של נקודות מקומיות, סמוכות, ודיסטליות. וזאת בנוסף לנקודות המטפלות בפתולוגיה כפי שצוין לעיל. בבחירת נקודות מקומיות נעדיף לבחור נקודות שהן רגישות למגע ולדקר אותן (A Shi points). הנקודות הדיסטליות נמצאות מעבר למרפק או לברך והן בעלות פוטנציאל פעולה חזק על אזורים מרוחקים. ישנן שתי גישות לגבי בחירת נקודות דיסטליות. הראשונה בחירה של נקודה דיסטלית הנמצאת על מסלול המרידיאן העובר באזור הכאב. לדוגמא: לכאב באזור הסקפולה נבחר בנקודה דיסטלית על מרידיאן ה Si שהיא Si3 היות ומסלול המרידיאן עובר בסקפולה. הנקודות הדיסטליות לאבחנה לפי מרידיאן הן: Lu7, Pc6, Ht5, Li4, Tw5, Si3, Sp5, Liv5, Kid4, St40, Gb41, Bl60.

⁹ פלוטרים – Floaters, כתמים "צפים" בראיה.

הגישה שנייה מתייחסת ליכולת של נקודות דיסטליות לטפל גם אזורים שאינם על המרידיאן. בדיקור לחולי פיברומיאליגיה מומלץ מאוד לדקר לפחות אחת (או יותר) מהנקודות הדיסטליות, שכן ביכולתן להניע צ'י, "לפתוח" את המרידיאן ולהוציא פתוגנים חיצוניים. הטבלה מפרטת מהן הנקודות המקומיות, הסמוכות, והדיסטליות לפי חלוקה לאזור או מפרק שבו מופיע הכאב.

מיקום הכאב	נקודות מקומיות	נקודות סמוכות	נקודות דיסטליות
צוואר	Bl10, Gb20	Gb21, Gv14, Bl11	Gb39, Si3, Tw5, Tw8, Bl60, St40, Kid4**
כתף	Li15, Tw14, Jianneiling	Si12, Si13, Si14, Si15, Tw15, Gb21, Li14, Tw13	Tw5, Li4, Lu7, Tw1, Li1, St38, Bl58
מרפק	Li11, Tw10, Si8	Li13, Li10, Li14	Li4, Tw5, Li1
פרק כף היד	Tw4, Li5, Si5, Si4, Pc7	Tw5, Lu7	St36, Sp5, Gb40
אצבעות	Tw3, Li3, Baxie	Tw5	*
גב תחתון	Bl23, Bl26, Bl25, Bl24, shiqizhuixia, Gv3		Bl40, Bl60, Bl59, Bl62
סקרום	Bl32, shiqizhuixia, Bl27, Bl28	Bl23	Bl40, Bl58
עצם האגן	Gb30, Gb29	Gb31	Gb41, Bl58
ברך	Xiyan, St36, Sp9, Liv7, Liv8, Kid10, Gb34, Bl40, Sp10	Sp10, St24	Sp5, Si5
קרסול	Sp5, Gb40, St41, Bl60	Kid7, Gb34, St36	*
בהונות	Bafeng, Sp3	Sp4, St41, Gb34	Li4

* לטיפול בכאבים באצבעות וקרסול אין נקודות דיסטליות. אלא נקודות מקומיות וסמוכות בלבד.
** Kid4, St40 הן נקודות בחשיבות משנית.

טיפול תזונתי

כפי שנאמר לעיל הרגלי התזונה והתזונה עצמה מהווים יכולים להחליש את הטחול, וטחול חלש יכול להיות אטיולוגיה להתפרצות פיברומיאליגיה. בהמלצות תזונתיות נרצה להנחות את המטופלת להרגלי תזונה בריאים יותר ולשנות את התפריט לכזה שאינו מעמיס על הטחול ואף מחזק ובונה אותו. להלן מספר המלצות להרגלי תזונה: ארוחות שאינן מכבידות במנות קטנות, עדיף לאכול מספר ארוחות "קטנות" מאשר ארוחה אחת "מפוצצת" המכבידה על העיכול. מומלץ לאכול לאט וללעוס היטב את המזון, להימנע מארוחות בשעות מאוחרות של הלילה ובמיוחד מארוחות כבדות בשעות מאוחרות. בזמן האכילה להימנע מכל פעילות אחרת, לא ללכת, לא לראות טלוויזיה, לא להיות עסוקים במחשבות ובעבודה, לא לנהוג וכו' כמו שסבתי הייתה אומרת כשאוכלים, אוכלים זהו.

המלצות לתזונה מאוזנת יותר: יש להימנע מצריכת מוצרי חלב לסוגיהם. יש להימנע מצריכת מוצרים מעובדים כגון קמח לבן על מוצרי הרבים (לחם, פסטות, בצקים מאפים עוגות...), אורז לבן, סוכר לבן והתחליפים הסינטטיים כגון סוכרזית וממתיק האספרטיים. יש להימנע ממוצרים המכילים חומרים משמרים, חומרי טעם וריח, חומרים משפרי טעם כגון מונוסודים גלוטמט. יש להימנע ממשקאות ממותקים, מוגזים וממשקאות אלכוהוליים. יש להמעיט במוצרי בשר אדום (אפשר עד פעמיים בשבוע), יש להקפיד לא להפריז בצריכת ביצים, בוטנים, ומוצרים שומניים. מה אפשר לאכול? את הפחממות הריקות יש להחליף במוצרי חיטה מלאה, קמח שיפון, אורז מלא ארוך עדיף בסמטי. את הממתקים רצוי להחליף במוצרים כגון לי-צוף, סירופ אגבה או על בסיס צמח הסטיביה. ארוחות עם תבשילי קטניות, ודגנים, מרקים, ניידים. ירקות מומלצים גזר, בטטה ודלעת מבושלים או מאודים. שתייה של מים וחליטות צמחים. אלו המלצות כלליות לחיזוק הטחול. כעיקרון יש לקבל המלצות תזונתיות ספציפיות כל מקרה לגופו.

תאור מקרה

כפי שהתפרסם בגיליון קיץ 2009 של ה Chinese Medicine Times של המקרה נכתב ע"י ג'נט ברדיני Janet Bardini.



מטופלת בת 54 נשואה, אובחנה כסובלת מפיברומיאלגיה ע"י רופא המשפחה שלה. בדיקות המעבדה שללו לופוס (זאבת), וארטריטיס (דלקת פרקים). המטופלת תיארה את הכאב שלה כבעירה מתמדת. תנועה, מנוחה, ושינויי טמפרטורה לא השפיעו על תחושת בעירה זו.

המטופלת דיווחה שאינה מסוגלת לבצעה הליכות ממושכות. לדוגמה הליכה מהרכב לחנות התישה אותה לחלוטין. ושהיא אינה מסוגלת לתפקד במהלך היום ללא מנוחת קצרות (naps). בדרוג מ 1 עד 10, דירגה המטופלת את הכאב שלה - 10 (ברמה הגבוהה ביותר). ואת רמות האנרגיה שלה דירגה - 1 (הרמה הנמוכה ביותר).

התשאול העלה את הפרטים הבאים:

חום גוף: המטופלת נמצאת במנופאוזת סובלת מגלי חום, אך קר לה בחורף. ללא זיעה משמעותית. צמא: אין המטופלת מכריחה את עצמה לשתות. מעדיפה שתייה חמה בחורף וחמה בקיץ. יציאות: כל יומיים ללא קושי ביציאה. שתן: כל שעתיים, צבע צהוב בהיר. תאבון ועיכול: א.מ.ל. (אין מה לדווח)

שינה: מתעוררת עקב הפרעות של הכלבים שלה, מתעוררת ללא הרגשת רעננות. ללא קושי להירדם.

עניים / אוזניים / אף / גרון: א.מ.ל.

אנרגטיות: נמוכה

רגשות: סטרס עקב גידול ילדים (גילאים 21, 11) לבתה בעיות רפואיות.

גניקולוגיה: במנופאוזת כבר 3 שנים.

בבדיקה גופנית נמצאו נקודות רבות רגישות למגע, בין השאר: Gb21, Lu1, Li11, Liv8, Bl10, Si13, Sp6.

דופק: 60BPM. ביד ימין מחוספס (Choppy) ומיתרי (wiry) ביד שמאל: חוטי (thready) ודק (thin). הדופק בעמדה הדיסטלית חלש ועמוק (faint and deep).

לשון: גוף הלשון חיוור, עם סימני שיניים, הצדדים והטיפ אדומים, חיפוי דק לבן ומעט שומני. סדק לאורך מרכז הלשון.

האבחון הסיני היה: Bi Syndrome עקב הצטברות רוח קור לחות. יחד עם סטגנציה של צ'י ודם, וחולשת ין הכליות.

העיקרון הטיפולי: לסלק לחות, להניע צ'י ודם, להפיג את הכאבים ולחזק את ין הכליות.

פרוטוקול הדיקור נבחר מהספר Navigating the Channels of Traditional Chinese Medicine של Dr. Yitian Ni (המנוחה), בתוספת מודיפיקציות של המטפלת. הנקודות היו: Si3, Bl62, Gb21, Sp21, Liv8, St36, Sp6, Yintang. המטופלת לא הייתה מסוגלת לשכב והטיפול התבצע בישיבה על כורסה למשך 15 דקות.

הסבר: Si3 + Bl62 לפתיחת מרידיאן הGV ("ים היאנג צ'י") פתיחת המרידיאן המיוחד מאפשרת ליאנג צ'י לחמם את כל האיברים והמרידיאנים, ולעודד זרימת צ'י ודם. המרידיאן אף חודר למוח ולחוט השדרה על-מנת לטפל במערכת העצבים.

Sp21 היא נקודת החיבור הגדולה של הטחול. הדיקור בנקודה משפיע על הגוף כולו היות ודרך נקודה זו יש חיבור לכל נקודות החיבור של כל 12 המרידיאנים הראשיים בגוף. הדיקור בנקודה מפעילה את זרימת הצ'י והדם בכל 12 המרידיאנים הראשיים. לפי דר' ני, השילוב של Sp21 יחד עם Liv8 מטפל בכאבים בכל הגוף וגם מזין ומעודד סיכוך של הגידים והרצועות.

נקודת האקסטרה Yintang משמשת להרגעה של מערכת העצבים ולהפגת כאבים. המודיפיקציות שהוסיפה המטפלת היו St36 ע"מ לטפל בלחות, לשחרר ולהניע צ'י ודם במרידיאנים להקל על הכאבים ולחזק את מערכת החיסון. המטפלת בחרה ב Sp6 היות והיא נקודת מפגש של שלושת מרידיאני הין של הרגל, שמהמשך מתחברים למרידיאן הCV המתחבר למערכת הרבייה.

ומתוך כך מטפלת בתופעות המנופאוזת כגון הזעות לילה, גלי חום ואינסומניה. הנקודה גם

משחררת תנועת צ'י ודם, מסלקת רוח לחות מהמרידיאנים ומקלה על כאב.

Gb21 משמשת להפצת צ'י במרידיאן כיס המרה ומשחררת מתח שרירי.

המטופלת קיבלה טיפולים בתדירות של 2 טיפולים בשבוע לתקופה של כשלושה חודשים. לאחר החודש הראשון המטופלת דיווחה על שיפור משמעותי בתחושת הבעירה והורידה את דירוג הכאב מ10 לדירוג 4. בתקופה זו כבר יכלה ללכת ולבצע קניות (תקופת החגים בארה"ב) וכן ללכת ולבצע פעילות פיזית ללא צורך במנוחה במהלך שעות היום.

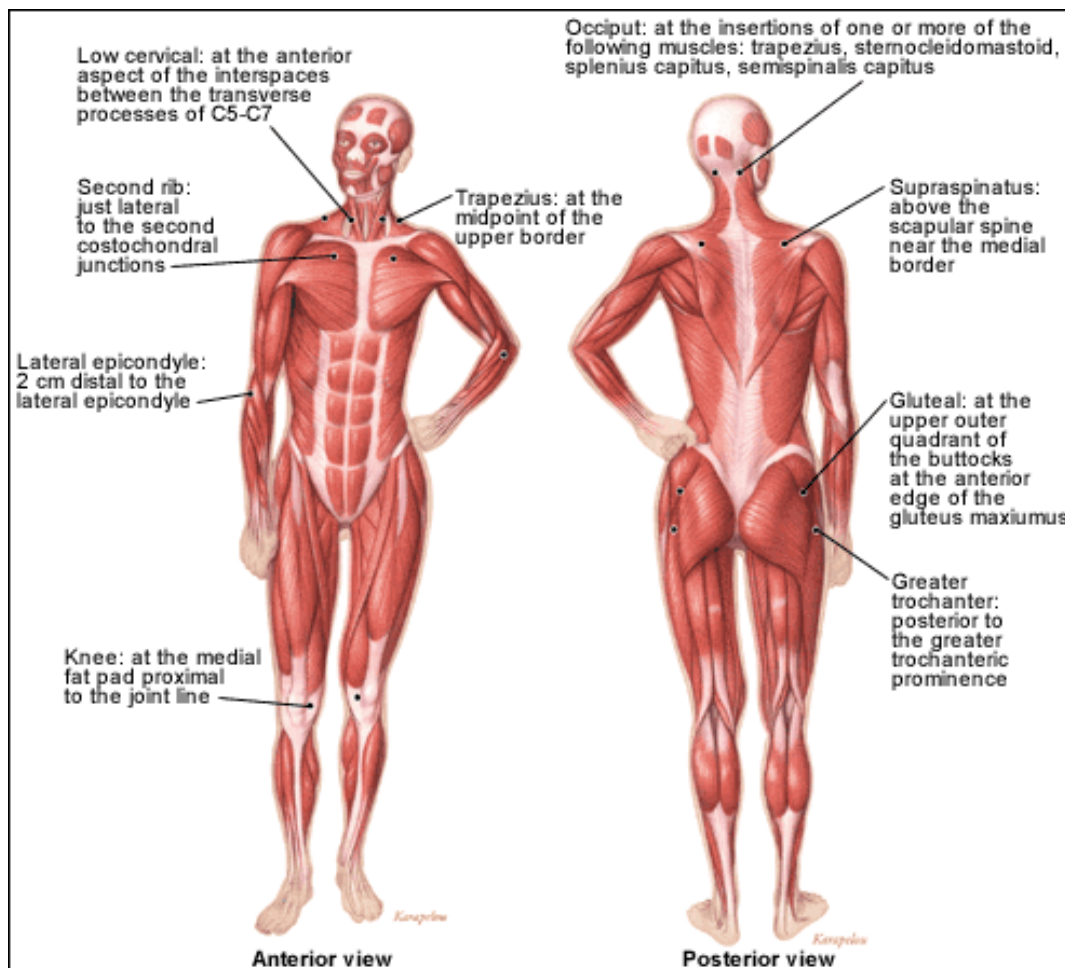
לאחר שלושה חודשים נעשה דירוג מחודש למצבה של המטופלת: הכאב ירד בדירוג לרמה 1 (הנמוכה ביותר) ורמות האנרגיה טיפסו ועלו לרמה 8 מתוך 10. המטופלת דיווחה שהשינה שלה השתפרה ושהיא מרגישה יותר מאוזנת מבחינה רגשית. גלי החום התמעטו, ושהיא כבר לא נחה במהלך היום.

המטופלת ממשיכה לבוא לטיפולי תחזוקה פעם בשבוע. וחייה כיום חיים ללא כאבים וזאת בעזרת הטיפול בדיקור.

נספח מספר 1

מיקום 18 הנקודות לאבחון פיברומיאלגיה:

- 1 & 2, Occiput:** bilateral, at the suboccipital muscle insertions.
- 3 & 4, Low cervical:** bilateral, at the anterior aspects of the intertransverse spaces at C5-C7.
- 5 & 6, Trapezius:** bilateral, at the midpoint of the upper border.
- 7 & 8, Supraspinatus:** bilateral, at origins, above the scapula spine near the medial border.
- 9 & 10, Second Rib:** bilateral, at the second costochondral junctions, just lateral to the junctions on upper surfaces.
- 11 & 12, Lateral epicondyle:** bilateral, 2 cm distal to the epicondyles.
- 13 & 14, Gluteal:** bilateral, in upper outer quadrants of buttocks in anterior fold of muscle.
- 15 & 16, Greater trochanter:** bilateral, posterior to the trochanteric prominence.
- 17 & 18, Knee:** bilateral, at the medial fat pad proximal to the joint line.



נספח מספר 2

איור שמצאתי ובו לכל אות במילה "פיברומיאלגיה" באנגלית הוצמד סימפטום, להלן בתרגום חופשי:

F atigue	צייפות
I rritability	אי שקט / עצבנות
B rain Fog	"ערפל במוח"
R estless Legs	סינדרום רגלי תלזיתית
O verlapping Syndromes	סינדרומים חופפים
M uscle & Joint Pain	כאבי שרירים ומפרקים
Y ou Never Feel Good	אתה לעולם לא מרגיש אה טוב
A nxiety & Depression	חרדות ודיכאון
L oss of Control	איבוד שליטה
G rief & Worry	יגון ודאגה
I mmune Dysfunction	פגיעה במערכת החיסון
A Lifetime Fight	מאבק לכל החיים

ביבליוגרפיה

- ❖ The Treatment of Modern Western Diseases With Chinese Medicine / By Bob Flaws & Philippe Sionneau
- ❖ The Practice Of Chinese Medicine / By Giovanni Maciocia

❖ מרק – המדרך הרפואי השלם.

❖ תאור המקרה מתוך אתר ה Chinese Medicine Times:

http://www.chinesemedicinetimes.com/section/341/1/the_treatment_of_fibromyalgia_using_acupuncture

www.southbaytotalhealth.com/Fibromyalgia.htm

❖ תמונת השער מהאתר:

www.aafp.org/afp/20001001/1575.html

❖ התמונה בנספח מספר 1 מהאתר:

❖ האיור בנספח מספר 2 מהכתובת:

<http://media.photobucket.com/image/fibromyalgia/shelajane/fibromyalgia-1-1.jpg>

אתרים נוספים:

www.fibromyalgia.co.il

אתר הפיברומיאליגיה בארץ

<http://he.wikipedia.org>

אתר ויקיפדיה

<http://www.asaf.org.il/>

אתר עמותת אס"ף

www.infomed.co.il

אתר "אינפומד"