

דו"ח על כאבי שלד-שריר הכולל 25 מדינות אירופאית ובהן ישראל, מעלה כי 1 מכל 10 ישראלים סובל מכאבי גב, צוואר או מחלות מפרקים. מחצית מהיעדרויות מהעבודה במשך 3 ימים ויותר - בגלל כאבים אלו. מנכ"ל הביטוח הלאומי: "יש קלות בלתי נסבלת של מתן אישורי מחלה"

בהמשך תמצאו כמה טיפים לסובלים מכאב גב חריף חדש (להבדיל מכאב גב כרוני)

[המקור באתר medline plus](#)

הפסיקו את הפעילות הפיסית שאתם רגילים לעשות למספר ימים. זה ירגיע קצת את הסימפטומים ויוריד את הדלקת במקום.

## טיפים לסובלים מכאב גב חריף חדש (להבדיל מכאב גב כרוני)

(-למקור באתר [medline plus](#))

- קררו או חממו את המקום הכואב. נסו קרח ל 72-48 השעות הראשונות ואח"כ חימום.
- קחו תכשירים להקלה על כאבים, כאלה שמכילים Ibuprofen, ללא מרשם רופא ( כמו אדוויל, נורופן, אדקס ואחרים) או תכשירים שמכילים Paracetamol (כמו אקמול, דקסמול, רוקמול, טיילנול ואחרים.
- בשינה, נסו את התנוחה העוברית, עם כרית בין הרגלים. אם אתם רגילים לישון על הגב, הכניסו כרית או מגבת מגולגלת מתחת לברכיים כדי להקטין את הלחץ.

יש אמונה שגויה נפוצה שהסובלים מכאבי גב צריכים לנוח ולהימנע מפעילות לאורך זמן. והאמת היא, שמנוחה במיטה אינה מומלצת!

## [\(למקור באתר plus medline\)](#) : טיפולים בכאב גב כרוני :

אם הנכם סובלים מסימפטומים מדאיגים, התקשרו מייד לרופא שלכם.

כאב הגב שלכם לא ייעלם לגמרי, הוא גם יכול להחמיר לפעמים, כדאי ללמוד כיצד לטפל בבית בכאב הגב וכיצד למנוע התקפי כאבי גב חוזרים, כדי להימנע מניתוח.

הרופא שלכם ואנשי מקצוע אחרים יכולים לעזור לכם לנהל את הכאב ולהשאר פעילים ככל האפשר.

- הרופא יכול להפנות אתכם לפיזיותרפיה. הפיזיותרפיסט יוכל ללמד אתכם לנסות להפחית את הכאבים ע"י שימוש במתיחות ופיתולים. יוכל להראות לכם איך לעשות תרגילים לחיזוק שרירי הגב, כדי למנוע כאבי גב עתידיים.
- אתם יכולים ללכת למסז'יסט או לדיקור או לכירופרקט או פיזיותרפיסט שיודעים לעשות מניפולציות על הגב לפעמים, כמה פגישות יכולות לעזור.
- חגורת גב יכולה לתמוך בגב שלכם בעבודה.
- שקיות קרות, או טיפול בחימום יכולים להקל על הכאב.
- טיפול קוגניטיבי יכול להועיל. הטכניקה הזאת יכולה לעזור לכם להבין טוב יותר את הכאב, ומלמדת אתכם איך להסתדר כאשר אתם סובלים מהכאב.

יש תרופות שונות שיכולות לעזור לכם עם כאב הגב:

- תכשירים ממשפחת ה (NSAIDs) drugs inflammatory-anti Nonsteroidal, כמו אלה שמכילים עליכם אם. בכאב לעזור יכולים, נפרוקסן או אספירין או ('וכד ברופן, נורופן, אדקס, אדוויל) ibuprofen לקחת את התרופה כל יום, תמיד דברו עם הרופא. תופעות הלוואי של תרופות אלה, כוללות אולקוסים או דימומים, פגיעה בכבד ובכליות.
- לחולים שעקב כאב גב ממושך נפגעת עבודתם או פעילותם היומיומית, יכול הרופא לרשום מינונים נמוכים של תכשירים לטיפול בהתכווציות, או נוגדי דכאון.
- כאשר הכאב מאד חמור, הרופא יכול לרשום תכשירים ממשפחת הנרקוטים (סמים) או האופואידים (מורפין אוקסיקונטין וכד'). תכשירים אלה נרשמים לעתים נדירות לטיפול יומיומי.

- זריקות ניתנות כדי להפחית את הדלקת מסביב לעצב.

ניתוח של עמוד השדרה שוקלים, אם נגרם נזק לעצב, או כשהמצב שגרם לכאב הגב לא מתרפא לאחר תקופה ארוכה.

## הערת המתרגמת:

1. כאב הינו דבר סוביקטיבי, ולכן רק אתם יכולים למדוד אותו. מדידת הכאב, ומתן ציון בין 0 ל 10 לעוצמת הכאב שאתם מרגישים, יכולה לעזור מאד לרופא בבחירת התרופה שתתאים לכם. לכן מומלץ להשתמש בסרגל למדידת כאב. [לסרגל כאב הקלק כאן](#)
2. תכשירים נוספים ממשפחת ה NSAID שנמצאים בשימוש נרחב בארץ, הם Diclofenac (וולטרן, אביטרן וכד') אטופן, ארקוקסיה ועוד. כל התכשירים ממשפחה זו יכולים לגרום גם להעלאת לחץ דם ותופעות לוואי שקשורות ללב. למניעת בעיות שנובעות מתרופות אלה, אתם מוזמנים לפנות אלינו לייעוץ.

אם בן המשפחה הפך לחולה סיעודי, או אם יש לכם צורך בהתייעצות עם פיסיותרפיסטית מומחית, כדאי לשקול התייעצות עם הניה רונן [לעמותת תלתן](#) (הקליקו על הקישור)

**דו"ח: 50% מהיעדרות מהעבודה - בגלל כאבי גב - (פורסם ב) 10.7.10 YNET**

חדש - תכשירים שמכילים גלוקוזמין (כמו מגה גלופלקס ודומיו) לא יעילים לכאבי גב תחתון, לתקציר [המאמר מה JAMA](#)

לייעוץ תרופתי אישי ע"י רוקחת קלינית צור קשר עכשיו דרך האתר שלנו: [WWW.MYPHARMA](http://WWW.MYPHARMA) [CIST.CO.IL](http://CIST.CO.IL)

