

# כאב כרוני - המיתוסים!



הדמייה תיתן  
לי אבחנה

**לא נכון**

למרות שצילום רנטגן, MRI ו-CT לעיתים עוזרים לאבחון ממצאים כמו: ניוון דיסק, שינויים ניווניים במפרקים, ועוד.. ממצאים אלו שכיחים גם בקרב אוכלוסיה ללא מכאובים ואינם בהכרח הסיבה לכאב.



אם כאב  
סימן שנגרם נזק

**לא נכון**

רמת חווית הכאב היא מדד נמוך לפגיעה או נזק ברקמה. גם אם פעילות מעוררת כאב זה, זה הוא אינו סימן מדויק ליצירת נזק. בפיזיותרפיה יכולים לעזור לפתח תוכנית לתנועה בטוחה.



כיפוף והרמה  
יחמירו את כאבי  
הגב התחתון שלי

**לא נכון**

ייתכן כי כיפוף והרמה ילוו בכאב, אך פיתוח הגמישות והכוח הנדרשים לפעולות יומיומיות אלו חשוב. סוגי תרגילים רבים, כולל אימוני כוח יכולים להביא תועלת.



עדיף לי  
להישאר במיטה  
ולנוח

**לא נכון**

חזרה לתנועה ולעבודה משפרת את ההחלמה ומונעת הישנות הכאב. חוסר תנועתיות ומנוחה מעבר ליומיים מעולם לא הוכחו כבעלי תועלת לבריאות.



משככי כאבים  
חזקים  
יעזרו בשליטה  
על הכאב.

**לא נכון**

ההתמקדות בשיכוך כאבים באמצעות תרופות, מסוכנת ועלולה לעכב את ההחלמה. צריכת תרופות נוגדות כאב, במקרה הטוב מקלה על הכאב הכרוני אך אינה מטפלת בשורש הבעיה וייתכן ותלווה בתופעות לוואי משמעותיות



ניתוח הוא  
הסיכוי היחיד שלי  
לשיפור.

**לא נכון**

התערבות ניתוחית היא בעלת תפקיד מוגבל מאד אם בכלל בהשגת שליטה על כאבי גב תחתון. רק 1-5% מכאבי הגב התחתון נובעים מפגיעה או מחלה חמורה.



אין פתרון לכאב  
הכרוני שלי  
ולבעיה התפקודית  
שיצר

**לא נכון**

הענקת משמעות חמורה לכאב יוצרת מעגל אכזרי של התנהגות הימנעותית, כאב ומוגבלות. בפיזיותרפיה יכולים לעזור לך לפרש את הכאב ולהשתמש בתרגילים כדי לצאת מהמעגל ולהפחית את הכאב.

תרגילים כלולים בכל הקווים המנחים לטיפול בכאב כרוני.  
שאל את הפיזיותרפיסט שלך, הוא בעל הידע.



**Movement for Health**  
World Physiotherapy Day



World Confederation  
for Physical Therapy

[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)

