

טיפול בכאבים בכתף:

18:05 יול 18 - דרמה זאב: כל העיניין התחיל מכאבים חלשים באיזור כתף ימין. בהתחלה אילו היו תחושות קלות שלא הפריעו. אחכ זה הפך לכאבים קלים ולא נוחים בזמן הזזת היד הימנית. עם הזמן הכאבים עלו יותר ויותר וכך לאחר כמספר חודשים (שלושה או ארבעה) הגעתי למצב שכבר לא יכולתי להרים את היד בקלות בגלל הכאבים בכתף. זה כבר התחיל להפריע בתפקודים יומיומיים פשוטים כמו להרים את היד אל ההגה באוטו. הייתי צריך להרים אותה לאט ובצורה מבוקרת. או למשל להרים תיק לגובה כדי להניח על מדף, ועוד תנועות פשוטות כמו אלה שאנחנו עושים ביומיום בצורה מובנת מאליה.

כל התקופה הזו לא התלוננתי בפני אף אחד, כמוכן שלא פניתי לרופא. פשוט סבלתי בשקט.

ואז פגשתי את יוסי בחוג לדרמה שהסביר לקבוצה שהיינו שותפים לה על הטיפול דרך כף היד ועל הטיפול בצבעים כאנרגיות המטפלות בכאב. באחת ההפסקות נגשתי אליו וסיפרתי לו על הכאבים בכתף. יוסי הסביר לי איזו נקודה בכף היד מייצגת את איזור הכתף, ואפילו עיסה את היד בנקודה זו במשך כשתיים שלוש דקות, תוך כדי שיחה על הא ועל דא. לאחר העיסוי הרגשתי קצת הקלה בכאב, ויוסי אמר שהכאב יגבר בחזרה, כי טיפול כזה אינו מספק ויש צורך לחזור על העיסוי לכמה דקות מספר פעמים ביום. ובאמת לאחר כחצי השעה הכאבים חזרו.

באותו ערב, לאחר שהסתיים החוג ירדתי את האוטו והיה לי קשה להרים את היד כדי לפתוח את הדלת. ואז נזכרתי ביוסי. סגרתי את הדלת. עיסיתי את כף היד במשך דקה במקום שיוסי הנחה אותי לעשות, ולשמחתי פתחתי את הדלת בקלות ואף הרמתי את היד אל ההגה ללא כאבים. ברגע זה החלטתי. מחר אני מטפל בכאב.

למחרת במשך כחצי יום עיסיתי את היד לפרקי זמן של כדקה או שתיים תוך כדי עבודה. בזמן ארוחת הצהריים היו לי עדיין כאבים בכתף אבל פחותים. חזרתי מארוחת הצהריים לקחתי טוש כחול וצבעתי את איזור העיסוי בכף היד. כל שעה שהצבע דהה, חיזקתי אותו. בסוף יום עבודה חזרתי הביתה ומאותו רגע לא טפלתי יותר בכאב.

למחרת קמתי ועדיין חשתי תחושה קלה של כאב. באותו יום לא עיסיתי וגם לא צבעתי.

אם לא כואב כלכך אז למה לטרוח שכחתי מזה. כל אותו יום הכאבים החלשים לא גברו ולא נחלשו. שכחתי מהם ביום השלישי לא היו כאבים בכלל. זהו זה עבר גם ביום שאחרי

וכל זה לאחר טיפול של יום...

היום, לאחר כחודשיים מאותו סיפור. לא חזר הכאב...עבר...יוסי שמח לשמוע על זה.

זאב שנאן