

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < ניוזלטר המכללה האקדמית בוינגייט  
< ידוען 2011 < מרץ 2011 <

## **תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

### **מהו כאב לפי הרפואה הסינית**

#### **מהו כאב לפי הרפואה הסינית**

מאת אורי אלישר

ברפואה הסינית יש אמרה: "אין חסימה ללא כאב; אין כאב ללא חסימה". נקודת ההנחה היא שבגוף זורמת אנרגיה, המכונה צ'י ("נשימה"). הצ'י מחיה את הגוף, והוא נשמת אפו של האדם. ללא צ'י אין חיים. כל התפקוד הגופני/מנטלי שלנו תלוי בקיומו השוטף של הצ'י, ובריאות היא עדות לנוכחותו השופעת והזורמת ללא מכשול. לעומת זאת מחלה או הפרעה, משקפת פגימה במאזן האנרגטי: חוסר צ'י, פיזור לא מאוזן של צ'י, וחסימה של צ'י. המאמר הזה דן במשמעות הכאב לפי הרפואה הסינית, ולכן אתרכז בפתולוגיה השלישית – חסימה של צ'י.

אם אינכם סובלים מכאב שיניים, סביר להניח שלא חשבתם על שיניכם זה זמן מה. אנחנו מקבלים כמובן מאליו את השיניים שלנו, אבל ברגע שאחת מהן תתחיל לכאוב – לא נחשוב על שום דבר אחר. כל עוד איננו מודעים למערכות גופנו, סביר להניח שהן מתפקדות כראוי, כלומר הצ'י זורם דרכן ללא הפרעה. נערוך ניסוי קטן- חישבו על זרועכם השמאלית (בהנחה שהיא לא מציקה לכם כרגע). עכשיו הניחו עליה אצבע. ברגע שהנחתם את האצבע – אתם כבר מרגישים משהו. זה לא כואב, אבל זה מורגש. זרימת הצ'י המקומית מופרעת קלות. עכשיו הגבירו מעט את הלחץ עד שתחושו כאב קל. ברגע זה תנועת הצ'י באזור נחסמת חסימה רבה. אני ממש לא מעוניין שתמשיכו להכאיב לעצמכם, אז עצרו כאן- הרעיון ודאי הובן. ככל שהחסימה חזקה יותר, הכאב עז יותר. בכל פעם שנחבלים וחשים כאב – חיבלה הפגיעה בזרימת הצ'י. החוויה הסובייקטיבית של צ'י תקוע היא כאב.

אגב, גם כאב נפשי נגרם מחסימת צ'י, וכפי שנראה בהמשך, לרגשות יש השפעה מכרעת על תנועת הצ'י בגוף.

לפי הרפואה הסינית קיימים חמישה גורמים עיקריים המסוגלים לתקוע את זרימת הצ'י ובכך ליצור כאב, ואלה הם:

1. טראומה פיזית
2. קור
3. רוח
4. לחות
5. בעיות רגשיות

#### 1. טראומה פיזית

דומה שזו אחת הסיבות הברורות ביותר. מכה, חבלה ופציעה- פוגעות לא רק באספקט הפיזי אלא גם באנרגיה שלנו. הצ'י נתקע באזור שניזוק. זו הסיבה שבאופן אינסטינקטיבי אנו נוטים ללחוץ או לשפשף את הברך כשהיא נתקעת בשפיץ של השולחן... כולנו מרפאים מטבענו, בעלי ידע מולד שמגע מיטיב עם זרימת הצ'י.

#### 2. קור

ברפואה הסינית סוגי אקלים אינם רק מונחים הקשורים במזג האוויר, אלא תדרים אנרגטיים. קור הוא אנרגיה מכווצת, מקפיאה. לכן- מתוך הבנה שחוסר כאב מחייב זרימה חלקה ושופעת,

אפשר להבין כיצד יכול הקור לתרום לחסימה אנרגטית ולכאב, אפילו לכאב חזק. חימום האזור הכואב, למשל בעזרת מוקסה, הוא כמובן שיטת הריפוי המועדפת במקרה זה.

### 3. רוח

על הרוח נאמר ברפואה הסינית שהיא "ראש החנית של עשרת אלפי המחלות". הרוח, גם זאת היוצאת מהמזגן שלכם באמצע הקיץ, מנסה לחדור ללא הרף לגוף, והגוף מנסה להתמודד ללא הרף עם ניסיונות הפלישה, בעיקר דרך אנרגיה מיוחדת המכונה ויי צ'י (WEI QI), שתפקידה העיקרי הוא להדוף את האנרגיה הפתוגנית. כל עוד לא הצליחה הרוח לחדור לגוף, נע גם הווי צ'י בשטף במרווח שבין העור לשרירים. אך משנוצר ניסיון חדירה, הריאות והכבד מכוונים את מרבית הווי צ'י אל האזור, כדי להדוף את הפולש. נוצר שם קרב ממשי (ובמקרים כרוניים – "מלחמת חפירות") ובעקבות זאת, כמובן- ההרמוניה מופרת, הצ'י באזור אינו נע, והחוויה הסובייקטיבית היא כאב. אתם אולי נזכרים בפעמים שהצטננתם וחשתם שכל גופכם דואב, או במשרד ההוא שבו מזגן נוראי שהקפיא אתכם לגמרי עד שהצוואר שלכם נתפס. הנחת כוסות רוח (גואן פה) על האזור הספציפי (הרוח יכולה לפלוש מקומית לתוך מפרק או קבוצת שרירים למשל) ועל נקודות שתפקידן לגרש רוח היא שיטת הטיפול בכאב מסוג זה. לכאב שנובע מחדירת רוח יש אופי נושב: הוא נודד, זז, מפסיק פתאום ואז שוב מפתיע.

### 4. לחות

לחות היא תדר אנרגטי נוסף, תדר עכור, מכביד ומערפל, החוסם את הערוצים. לחות נוצרת בגוף בעיקר מצריכת מזונות שמנים, מטוגנים ועשירים מדי, מחוסר פעילות גופנית, ו/או מחולשה של מערכות הגוף האמורות לבצע הנעה והתמרה של מזון ונוזלים (ברפואה הסינית מערכות כאלה הן הטחול, הריאות והמחמם המשולש). הלחות מצטברת בגוף כתוצר לוואי, כפסולת שאינה מתנקזת, ואופייה הדביק והחוסם מקדם תקיעת צ'י. הכאב האופייני ללחות מלווה בכבדות, ולעיתים בתחושת נימול ורדימות מקומית.

עם הזמן הלחות הרובצת בגוף עלולה לעבור תהליכים של התחממות וכמו כל דבר שנשאר זמן רב מדי – "להתקלקל". ברפואה המערבית קוראים לזה דלקת, והכוונה כאן היא למופע הראוותני יותר של דלקת: חום, נפיחות, אודם והפרשת מוגלה. ברפואה הסינית המצב מכונה אש-לחות, לחות ורעילות או אש-רעילות. לחות היא אחת האנרגיות היותר קשות לטיפול. דיקור היא שיטת הבחירה במקרה זה, וכמו כן צמחי מרפא סיניים.

### 5. בעיות רגשיות

קיימת מערכת המופקדת על שטף הצ'י ההרמוני בגוף. הסינים ייחסו אותה לכבד. תפקיד הכבד הוא (בין השאר) להניע בחופשיות דם, אנרגיה ורגשות (גם הישראלי המצוי שאינו מטפל סיני יגיד לחברו המתוסכל "אללה, תזרום, אח שלי", ויביע בעצם תובנה סינית עמוקה). הסינים אינם מאמינים במבנים קבועים, ודם, אנרגיה ורגשות הם תחומים קרובים מאוד. רגש הוא סוג של אנרגיה, דם הוא סוג של אנרגיה. מצב הרוח שלנו הוא החוויה הסובייקטיבית של שטף הצ'י בגופנו. כשהצ'י זורם בחופשיות, טוב לנו, ואנו מפגינים קשת של רגשות חיוביים כמו שמחה, רוגע, פתיחות והומור. כשהצ'י נתקע רע לנו, ואנחנו הופכים לכעוסים, טרודים, פגיעים ורציניים מדי. מכיוון שהשילוש הקדוש דם- אנרגיה- רגשות הוא בלתי נפרד, כל אחד מהגורמים יכול להשפיע על רעהו. מצב רגשי מתוח יתקע את תנועת הצ'י וכביד על תפקוד ההנעה של הכבד. מי מכם שחוטף כאב ראש כשהוא מתרגז יבין על מה אני מדבר. כל האמצעים הטיפוליים – שיאצו, דיקור, צמחים, תזונה, אוריקולותרפיה, כוסות רוח וכו' – כשרים לטיפול במצב זה.

### לסיכום,

אין כאב ללא חסימה ואין חסימה ללא כאב. כאב ייווצר בגלל חוסמי אנרגיה חיצוניים, כמו רוח, קור, חבלה; בגלל חוסמי אנרגיה פנימיים, כמו לחות; או בגלל כשל בתפקוד הנעת האנרגיה (בשל בעיות רגשיות למשל) של הכבד, מצב המכונה בז'רגון שלנו LIVER QI STAGNETION.

לרפואה הסינית יש מגוון כלים יעילים במיוחד להתמודדות עם מכאובים שונים, קלים וקשים כאחד, וזאת ללא החדרת חומרים רעילים כמו סטרואידים, וללא ביצוע הליכים כירורגיים כמו

ניתוחים. מלבד זאת המטפל תמיד יחפש את שורש הבעיה ויבין שכאב הוא נורית אזהרה המעידה על בעיה כלשהי. חיסול הכאב סתם כך דומה לשבירת נורית האזהרה מבלי לבדוק על מה היא מתריעה. אנחנו מתעניינים באדם הכואב לא פחות מבמכאובו.

נספח 1: סיבות לכאב, מזרח מול מערב

שיטות טיפול מזרחיות בכאב	שיטות טיפול מערביות בכאב
<ul style="list-style-type: none"> <li>• מנוחה (הרפייה ודמיון מודרך) או פעילות גופנית (טאי צ'י, צ'י קונג, יוגה)</li> <li>• חימום או קירור</li> <li>• טיפול ידני (שיאצו, טווינה)</li> <li>• הפחתת מתח (מדיטציה)</li> <li>• צמחי מרפא</li> <li>• אקופונקטורה</li> <li>• כוסות רוח</li> <li>• גוואשה</li> <li>• אוריקולותרפיה</li> <li>• מוקסה</li> <li>• אלקטרואקופונקטורה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מנוחה או פעילות גופנית</li> <li>• חימום או קירור</li> <li>• טיפול ידני (פיזיותרפיה)</li> <li>• הפחתת מתח</li> <li>• תרופות נוגדות דלקת אנטי-</li> <li>• סטרואידיות (NSAID) (כדורים או משחות)</li> <li>• תרופות נרקוטיות</li> <li>• תרופות נוגדות דיכאון</li> <li>• חסימת עצבים (הזרקת חומר הרדמה לעצב) כמו הזרקות אפידורל לתוך עמוד השדרה</li> <li>• השתלת מאגרי תרופות בשחרור מבוקר</li> <li>• פסיכותרפיה</li> </ul>