

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

### **פיברומיאלגיה והטיפול ברפואה הנטורופתית**

פיברומיאלגיה הינה סינדרום המאופיין במצב של תשישות וכאבי שרירים באופן תמידי. הכאבים בדרך כלל מופיעים בצוואר, כתפים, בית החזה, האזור האחורי של הראש, גב תחתון וירכיים. המחלה מאופיינת בכאבי שרירים, רקמות חיבור, גידים ורצועות מהם מאפייני המחלה? המחלה אופיינית יותר בקרב אכלוסיית הנשים, בין הגילאים 20-40. הכאבים שהחולים סובלים מהם יכולים להיות בכל הגוף, ואף להשתנות במהלך היום. גם רמת הכאב יכולה להתשנות במהלך היום בעקבות פעילות גופנית, רמת מתחים ולחץ נפשי, שינה, מזג אוויר ועוד. החולים חשים במרבית היום כאבים במקום כלשהוא בגוף. ישנם אזורים בהם ישנה יותר רגישות לכאבים. עוד מן המאפיינים היא תחושה של עייפות ותשישות יותר מהמוצע (שזהו מאפיין משותף לתסמונת העייפות הכרונית), חוסר אנרגיה והפרעות בשינה בעקבות הכאב. הגורמים למחלה עדיין לא ידועים. למידה לפי מקרים שהתרחשו מצביעה על כך שהסמינים לרוב מופיעים לאחר אירוע טראומטי פיזי כמו פציעה, תאונת דרכים, מחלה כמו שפעת או אירוע טראומטי נפשי כמו לחץ ומתח לאורך זמן. הגורמים האחרונים יכולים להוות גם גורם מחליש של מערכת החיסון ומערכת העצבים במהלך פגיעה פיזית ובשילוב לגרום להופעת הפיברומיאלגיה. עוד גורמים יכולים להיות: אלרגיות ורעלנים במזון, רעילות ממתכות כבדות בסביבה, זיהומים ויראליים ועוד.

הטיפול בתסמונת הפיברומיאלגיה ברפואה הקונבנציונלית מטפל בהלשת התסמינים עצמם, לעומת זאת הטיפול הרשות הנטורופתית פועל על מנת לאתר את המקור לאותו חוסר איזון שנוצר בגוף וגרם להתפרצות התסמונת. על פי הנטורופתיה יש להחזיר לגוף את האיזון ולאחר מכן לגוף יהיה כוחות לטפל בבעיה ולהחזיר את הבריאות אליו.

הטיפול מתבצע על ידי נטורופת מוסמך בוגר לימודי נטורופתיה באחד מהמוסדות האקדמאיים כגון המכללה האקדמית בוינגייט. הטיפול והתקדמותו מותאמים אישית לחולה על ידי המטפל. הטיפול מתמקד בשילוב בין גוף ונפש. הפעולות שנעשות מתמקדות בשני מישורים גוף ונפש והשילוב ביניהם.

תכנית הטיפול כוללת הרפייה, דמיון מודרך ומדיטציה, החזרת מדד מצב הרוח והחלשת התיסכול שנוצר אצל החולים בעקבות החיפוש החוזר אחר מזור, פעולות על מנת להוריד את סף המתח, והשלמה עם המצב הנוכחי. בפן הגופני נמצא כי פעילות גופנית מדורגת עוזרת מאוד להקלה בסימפטומים, חיזוק, מתיחות ופעילות אירובית משפרים את התחושה בטווח הארוך. עוד בפן הגופני מתבצע איזון תזונתי על מנת להתאים ולהסיר מוצרי מזון פוגעים כמו סוכרים, קפאין ועוד. בחלק מהמקרים ינתן לחולה תפריט ניקוי רעלים. בטיפול הנטורופתי נעשה אף שימוש בצמחי מרפא.

לסיכום, הטיפול בתסמונת הפיברומיאלגיה על פי הנטורופתיה משכלל בתוכו מס' טיפולים כשמטרתם הכוללת היא לעזור לגוף לרפא את עצמו ולהחזיר לעצמו את הכוחות שאבדו.