

הרפואה הסינית העליונה לעזרת הילד עם כאבי ראש

כותב המאמר: ד"ר ניר עמיר, M.D Dipl.Ac CH, מנהל אקדמי של תמורות - בית הספר ללימודי רפואה סינית, שיאצו וטווינה ומנהל המרפאה המשלימה לילדים במרכז רפואי וולפסון.

הרפואה הסינית מתייחסת לילד כאל חלק מתוך עולם הכולל את סביבתו, משפחתו, שאיפותיו ודימויו העצמי. על המטפל לטפל ב"רמה האמצעית" על מנת לבטל גורמים העלולים לפגוע בהתקדמות הילד אך במקביל, אסור למטפל להסתפק רק בתהליך הריפוי הממוקד. אחריותו לשלב את הרפואה הסינית האצילה על מנת לשפר את איכות חיי הילד בכל המישורים האפשריים ולקדם אותו לחיים טובים יותר שאינם תלויים במטפל או בטיפול.

טיפול בדיקור, צמחים או תזונה בילדים הוא אמנות בפני עצמה. לא תמיד ברור למה דווקא מטפלים שכל כך נרגשים מקביעת נקודת דיקור על פי קריטריון שסותר את אמונתם (למשל לפי תאריך לידה, עונת שנה או שעת יום) נוהגים בקלות דעת בנותנם מרקחת צמחים מוכנה מראש ללא התאמה אישית לילד. מטפלים שונים מכתיבים, לעתים, תזונה לילד על פי טבלאות המזון בספרות הסינית. על הילד לאהוב את המזון שהוא אוהב. אם הוא אוכל מתוך כפיה או שכנוע מסיבי (באמצעות לחץ או שוחד) הוא לא מעבד את המזון בצורה הנכונה. כיוון שהטחול של ילדים חלש ממילה, הטרנספורמציה נפגעת ואינה מאפשרת הפקת צ'י מהמזון. במקום זאת נקבל יותר ליחה למרות שהכוונה הייתה לפנות אותה.

מאמר זה הוא תקציר של מאמר המפרט את אסטרטגיות הטיפול בילד עם כאבי ראש על פי הרפואה הסינית התחתונה, האמצעית והעליונה. לקריאת המאמר המלא ניתן לפנות לאתר האיגוד או לאתר תמורות.

תמיר (שם בדוי), בן התשע, הגיע למרפאנו בתלונה של כאב ראש פרונטאליים בעלי אופי דיפוזי המגיבים היטב לטיפול תרופתי. הכאבים פקדו את תמיר בשעות משתנות וכן בסופי שבוע וחגים, כך שהערכה ראשונית שללה אפשרות של התחזות או התחמקות מבית הספר. כיוון שרופא הילדים הציע טיפול תרופתי (שסייע, כאמור, משמעותית בהקלה על הכאבים) וכיוון שההורים פסלו אפשרות לפניה לפסיכולוג (דבר שהועלה ברמיזה על ידי הרופא), פנו תמיר ומשפחתו לרפואה הסינית.

בסקירת המערכות נמצא כי הילד בריא בד"כ. התמונה הכללית העלתה כי מדובר בילד מעט גמלוני, אוהב חברה אך לא מאוד מקובל בכיתתו, בעל הישגים ממוצעים בלימודים, דימוי עצמי נמוך הפוגע ביכולותיו והישגיו, אינו חובב ספורט ומרבה להיעדר מבית הספר על רקע כאבי הראש. כמו כן, נראה כי הערכת כאבי הראש בסולם MIDAS העלתה ניקוד גבוה [דרגה III] שהיא חורגת מרמת הכאב אותו הוא הציג.

שאלון MIDAS להערכת הילד

1.	כמה ימי עבודה או לימודים הפסדת במהלך שלושת החודשים האחרונים על רקע כאבי ראש?
2.	כמה ימי עבודה או לימודים נפגעו בלפחות 50% מהתפוקה במהלך שלושת החודשים האחרונים על רקע כאבי ראש?
3.	כמה ימי פעילות בבית (עבודות בית, שיעורים, פעילות פנאי ביתית) הפסדת במהלך שלושת החודשים האחרונים על רקע כאבי ראש?
4.	כמה ימי פעילות בבית נפגעו בלפחות 50% מהתפוקה במהלך שלושת החודשים האחרונים על רקע כאבי ראש?
5.	כמה ימי פגישות עם המשפחה, או פעילות חברתית במהלך שלושת החודשים האחרונים הפסדת על רקע כאבי ראש?
סה"כ ימים:	
א.	בכמה ימים במהלך שלושת החודשים האחרונים היו לך כאבי ראש?
ב.	דירוג של 1-10, בממוצע, מהי רמת כאב הראש שלך? (0 = ללא כאב, 10 = כאב בלתי נסבל)

מפתח Midas לדרוג כאבי הראש (להקיף בעיגול את הדרגה המתאימה):

* דרגה I (סה"כ 0-5): לא דחוף. מגבלות הפעילות הן מינימאליות ואינן תדירות.

* דרגה II (סה"כ 6-10): נדרש טיפול. מגבלות הפעילות קלות.

* דרגה III (סה"כ 11-20): נדרש טיפול. מגבלות הפעילות בינוניות.

* דרגה IV (מעל 21): נדרש טיפול. מגבלות הפעילות חמורות.

תמיר שיתף פעולה כל מהלך התשאול אך לעתים לא ענה לעניין או שלא הבין את השאלה. במקרים רבים הייתה נחוצה עזרת ההורים כדי להשלים תשובות. הוא גילה סקרנות לאופי הטיפול אך לא שאל שאלות.

בבירור נמצא כי הנושאים המועדפים עליו בבית הספר הם שיעורי אמנות ואנגלית, ואילו נושאים כמו חשבון ושפה אינם אהודים בלשון המעטה. תמיר אמנם עומד בדרישות הכיתה, אולם הוא נזקק ליותר זמן כדי להגיע לתשובות המצופות, להעתיק או להשלים שיעורים ולענות על שאלות. בדיקה גופנית העלתה שתמיר בעל מבנה גוף רגיל לגילו, בטן רכה בעיקר באזור הטבור וסביבתו, הלשון מעט רחבה, צבעה תקין אך חיפוי דביק מכסה את מרכזה. דופק ללא ממצאים חריגים, מפרקים מעט גמישים מהרגיל. כתב היד של תמיר היה מתפזר ותנועותיו בהליכה, קפיצה וריצה, חסרות קואורדינציה.

ניתוח התמונה

אבחון ילד הוא אמנות בפני עצמה. לעתים חסר מידע, אם בשל תקשורת לקויה עם הילד ואם בשל חילוקי דעות בינו לבין הוריו (ואפילו בין האב לאם). במידה מסוימת, תשאל ילד מזכיר בירור וטרינרי. מעט ממצאים שמהם צריך להפיק הרבה מסקנות... למרות מיעוט המידע שנמסר במהלך התשאול, האבחון כיוון לבעיית פנימית של עודף ליחה של הטחול והקיבה: מדובר בכאבי ראש פרונטאליים המכוונים לטחול-קיבה. מידע זה מתחזק על סמך האופי הדיפוזי של הכאבים, מראה הלשון ואבחון הבטן. גמלוניות ובעיות קואורדינציה מכוונות לבעיית ליחה - לחות. גם החשיבה האיטית במקצועות כמו חשבון ושפה מכוונות לליחתיות יתר. הערה: אבחנה מبدלת של דימוי עצמי נמוך כוללת גם חסר דם, אולם כל התסמינים כיוונו לליחתיות ונראה שבעיית הדימוי נובעת מהישגים נמוכים המיוחסים לבעיה זו. עם זאת, אין לפסול אפשרות של חסר דם, דבר ששכיח מאוד בילדים בגיל של תמיר.

האם עשינו את מלאכתנו נכונה אם הסתפקנו בהעלמת כאבי הראש?

שלב מקדים – תאום ציפיות

לפני התחלת סידרת טיפולים יש לתאם ציפיות עם הילד והוריו. עלינו להבהיר שעל פי הרפואה הסינית, קיים קשר בין בעיות הסרבול שלו, ההישגים הלימודיים והחברתיים, הדימוי העצמי וכאבי הראש. לכן לא מדובר רק בטיפול אלא ברכישת כלים לשיפור איכות החיים ומקסום ההישגים.

הרפואה הסינית התייחסה לעולם הטיפולי בשלושה צירים אפשריים:

התחנתונה: אמורה לתת מענה סימפטומטי למצבי חירום או מצבים אקוטיים. ברמה זו הרפואה תתמקד בסימפטום. למשל, במקרה של תמיר, טיפול תרופתי או דיקור סיני להקלה על כאב ראש, מנוחה ושחרור ממטלות בית ספר עשוי לתת מענה מידי להקלה מהכאבים.

האמצעות: אמורה לפתור את הבעיה / מחלה על ידי איזון הגוף ברמה האנרגטית. כיום זה מה שרוב הרפואה הסינית עוסקת. הכוונה לטיפול בשורש הבעיה: למשל, במקרה של תמיר נחזק את תפקודי הטחול ליחה ונסלק ליחה-לחות.

העליונה: רפואה מונעת שמטרתה לשמור על הבריאות ולמנוע יציאה ממצב איזון. לשיטה זו נשייך ניהול אורח חיים בריא, התעמלות, תזונה נכונה, תרגילי נשימה, טאי צ'י ועוד. למשל, במקרה של תמיר, נשפר לו את כישורי המתמטיקה, שפה וספורט, נקנה לו מיומנויות חברתיות ונכשיר אותו לקבל החלטות.

הגישה הטיפולית באמצעות הרפואה האמצעית

כאן עלינו להתמקד בתהליך טיפולי ממושך וחשוב יותר - שורש הבעיה: בעיות התפקוד של המחמם האמצעי והלחות - ליחה הנלווים אליו. סילוק לחות - ליחה הוא עניין עקשני. כאן לא מדובר ב"ליחה סטריאוטיפית" המאפיינת ילדים שמנמנים עם יציאות דביקות או ליחה נשימתית. מדובר בליחה המאטה את זרימת הצי' דבר שבא לידי ביטוי בדפוסי החשיבה, ההתנהגות והמוטוריקה של הילד.

להלן פירוט הטיפולים המוצעים:

תזונה - אחד הרכיבים החשובים ביותר בבריאות הילד הוא המזון. עם זאת, לילדים סדרי עדיפויות משלהם. ילד בעל משקל נורמאלי לא תמיד יבין מדוע עליו להימנע ממזון שאהוב עליו. גם ילד שמשוכנע בחשיבות הטיפול ימנע מלאכול מרק בטטות מוקרם או פתיתי דוחן אורגאניים אם הוא לא אוהב אותם (או סתם אם הצבע שלהם לא נראה לו). יותר מזה - אכילת מזון שלא נראה לילד מובילה לסטגנציה של מזון ויצירת ליחה!

כדי להשיג תוצאות אופטימאליות יש להתאים את התזונה המתאימה ביותר לפי יומן התזונה של הילד, לאפשר לו מרחב גמישות (בימי הולדת ואירועים משפחתיים) ולעצב את התזונה המשפחתית כך שהוא ייחשף לתזונה המתאימה לו (ולמשפחתו) במקום לפיתויים.

כמו כן, צריך להיזהר שלא לפול למלכודת הקיצונות. ברוב המקרים, תזונה עתירת שומנים ומזונות עם ערכים גליקמיים גבוהים מובילה להרבה יותר ליחה מאשר תזונה על בסיס מוצרי חלב. לכן, לא בכל פעם יש לשלול מוצרי חלב (בעיקר רזים) או להחליפם במוצרי סויה לדוגמא המייצרים ליחה לא פחות.

צמחי מרפא - שילוב צמחים בילדים הוא אמנות בפני עצמה. מטפלים שונים בוחרים להקל על עצמם ועל הילד בנותנם טינקטורת "פטנט" מוכנה מראש. הדבר דומה להחלטה לתת טיפול קבוע בדיקור לכל סינדרום. לא ברור לי למה דווקא מטפלים שכל כך נרגשים מקביעת נקודת דיקור על פי קריטריון שסותר את אמונתם (למשל לפי תאריך לידה, עונת שנה או שעת יום) נוהגים בקלות דעת בנותנם מרקחת מוכנה מראש ללא התאמה אישית לילד.

דיקור - הטיפול בדיקור בילד פשוט משום שהמערכת האנרגטית שלו פשוטה. רוב הילדים מגיבים טוב לפעולת המחט ואינם חרדים ממנה. מובן שלכך נדרשת גישה ידידותית מהמטפל, גישה חיובית מצד שני ההורים ודפוס אישיותי מתאים לילד. דיקור בדרך של "תחמוץ" עלולה להוביל להתכווצות הילד ולכן להפרעה בזרימת הצי' במרידיאנים. בכל מקרה, יש לזכור שהדיקור הוא רק לבנה אחת מתוך בניין שלם!

שיאצו / טווינה - מגע הוא החיבור הטבעי והבסיסי ביותר בין ילד להוריו. המגע מאפשר תקשורת אל-מילולית במקום שהשפה עדיין מגבילה. לא כל מטפל בקיא באמנויות המגע אך לכל אחד ניתנה הכשרה בסיסית במהלך לימודיו וניתן לנצל אותה לתקשורת עם הילד. המגע מניע צי' ומחזק את השפעת הדיקור והצמחים. המגע משפר היענות הילד לטיפול ולכן מחזק את הטפול בתזונה ובפעילות גופנית.

תנועה ונשימה - כל פעילות שתניע את הילד תשפר את זרימת הצי' שלו ותסייע לפוגג ליחה. כיוון שתהליך זה קשור לאורח חיים והרגלים ארוכי טווח, התחום יפורט בסעיף הבא כחלק מהרפואה העליונה.

הגישה הטיפולית באמצעות הרפואה העליונה

אין ספק שהרפואה העליונה היא אכן האצילית ביותר. מכאן שעל המטפל להתמקד גם, ואולי בעיקר ברפואה העליונה. זו המשמעות של מטפל הוליסטי, מטפל בכלל. לא רק בהקלה זמנית או מקומית אלא בחינוך המטופל ובמתן כלים מעשיים שילוו את המטופל גם כאשר הוא לא בקשר ישיר עם המטפל או הרבה לאחר שהפסיק את הטיפולים.

הטיפול ברפואה העליונה עוסק במספר רבדים: הרגלי סדר יום, תזונה, איכות והרגלי שינה, פעילות גופנית תנועה ונשימה, חשיבה חיובית, דמיון מודרך והרפיה, תמיכה בלימודים עיוניים, שיפור יכולות ספורטיביות ומשחקי חברה, תמיכה בכישורים חברתיים, שימור תוצאות הטיפול והמשכיות גם לאחר תום טיפול.

במקרה של תמיר עלינו להתמקד באותם תחומים שישפרו את הדימוי העצמי, יאפשרו לו להשתלב חברתית, יקדמו אותו בלימודים ויטפחו מוטיבציה להגיע לבית הספר. ניסיון קליני של 12 שנה במרפאה המשלימה לילדים במרכז הרפואי וולפסון מראה שדימוי עצמי מתוקן באמצעות שילוב תיקון המצב האנרגטי על פי הסינדרום (למשל חיזוק דם או הפגת הליחה) ובמקביל שיפור מיומנויות ספורט והישגים בלימודים.

אז איך אנו, כמטפלים, מסוגלים להביא את הילד להישגים אילו?

תפקידינו כמטפלים לראות את התמונה המלאה. אנו מייעצים להורים להסתמך על חונך אישי לכל תחום על מנת שההתקדמות תהיה אישית. השמת ילד במסגרת חוג ספורט קבוצתי, למשל, לא רק שלא תקדם את הילד אלא עלולה לקבע בו את הדימוי שכבר רכש לעצמו. חונך אישי ישכיל לקדם אותו שלב אחרי שלב עד שירכוש מוכנות וכישורים להתמודד בקבוצה.

לסיכום:

הרפואה הסינית מתייחסת לילד כאל חלק מתוך עולם הכולל את סביבתו, משפחתו, שאיפותיו ודימויו העצמי. על המטפל לטפל ברמה האמצעית על מנת לבטל גורמים העלולים לפגוע בהתקדמות הילד (כמו במקרה של לחתיות יתר) אך במקביל, אסור למטפל להסתפק רק בתהליך הריפוי הממוקד. אחריותו לשפר את איכות חיי הילד בכל המישורים האפשריים ולקדם אותו לחיים טובים יותר שאינם תלויים במטפל או בטיפול.

למידע ביבליוגרפי מפורט ניתן לפנות למאמר המלא באתר האיגוד או באתר תמורות www.tmurot.org.il