

דוקטור המפרק נשחק



איור: D. X. Shutterstock / קריאייטיב

מאות מפרקים יש בגופנו, ולפעמים נדמה כאילו הם נמצאים שם בעיקר כדי לכאוב • כאבים במפרקים הם הסיבה השנייה בשכיחותה לפנייה לרופא משפחה • מה לעשות נגד הכאב? 8 תשובות לשאלות נפוצות | שיר-לי גולן

האלה הן הזרקות של חומצה היאלורונית, חומר טבעי שנמצא ממילא במפרקים, שעלותן גבוהה (1,500-3,000 שקל למזרק); או זריקות סטרואידים שאינן כרוכות בתשלום, אולם השפעתן קצרת טווח והן כרוכות בסיכונים מסוימים, בהם עליית לחץ הדם והחמרה של סוכרת ובמקרים של הזרקה לגב - נזק עצבי בלתי-הפיך. אפשרות נוספת היא הטיפול הביולוגי אורטוקין (ראו בהמשך).

בשלב השני מוצעת לסובלים מהמצבים האלה התערבות כירורגית: כזאת שתכליתה לשנות את הלחץ בתוך המפרק ולשמר אותו, או החלפה שלמה או חלקית של המפרק. כמעט כל המפרקים, למעט המפרקים הקטנים בעמוד השדרה, ניתנים להחלפה. מדובר בחלופה הולמת, אלא שלא בכל המקרים היא לגמרי יעילה. הניתוחים המצליחים במיוחד, מציין פרופ' סלע, הם ניתוחי החלפת מפרק הירך (עם 95% שביעות רצון וחזרה לתפ"קוד מלא בקרב המנותחים) וכן הניתוחים להחלפת מפרק הכתף. בתחתית הרשימה נמצאים ניתוחי החלפת מפרק הקרסול (60%-70% שביעות רצון בקרב המנותחים), הנחשבים מורכבים במיוחד.

יש לציין בהקשר הזה כי החומרים שמהם עשויים כיום תותבי המפרקים עמידים מאוד, וב-85% מהמקרים מחזיקים יותר מ-20 שנה. זה חשוב, כיוון שהחלפה חוזרת של המפרקים תמיד טובה פחות מהחלפה הראשונה, ועמידותם הגדלה של המפרקים החלופיים מאפשרת לנתח כיום גם אנשים צעירים יחסית.

אילו טיפולים נוספים יש היום?

● טיפול בשם אורטוקין פותח בגרמניה לפני 11 שנים. ד"ר רון ארבל, מנהל השירות לרפואת ספורט בבית החולים איכילוב, מספר: "הטיפול הזה מכוון למגוון בעיות שלה. בתהליכים הרלקטיים המתרחשים במפרקים ובאזורי החיבור גיד-עצם נוצר חלבון הרסני שמגרה יצירת חלבונים שגורמים כאב ונפיחות ויודע לפגוע בסחוס ולהוביל תהליך ניווני במפרק עד להרס שלו. אלא שהגוף יודע לייצר חלבונים אחרים, שחוסמים את קולט-

פעילות גופנית מוגברת (טיול רגלי ארוך, אימון כושר תובעני במיוחד) וחולף מעצמו - אין צורך לרוץ לרופא. לעומת זאת, אם הכאב חוזר על עצמו ומופיע באופן קבוע בפעילויות יומיומיות כמו הליכה, עלייה במדרגות וכו', ובעיקר כשמדובר במי שכבר חגג יום הולדת 50, חשוב לפנות לרופא שיבצע בדיקה קלינית וישלח ככל הנראה לצילום רנטגן, כדי להעריך את מצב המפרק הכאוב.

התגלתה פגיעה במפרק, מה עושים?

תהליך השחיקה של המפרקים מתחיל ברגע שאחד מחלקי המפרק נפגע, והוא בלתי-הפיך. זיהוי של תחילתו של תהליך כזה מחייב נקיטת פעולות להאטתו:

1. הפחתת משקל, במקרה שמדובר במפרק נושא משקל והאדם סובל מעודף משקל.
2. פעילות גופנית שאינה נושאת משקל, כמו רכיבה על אופניים, שחייה או הליכה על המכשיר האליפטי (במקום על הליכון רגיל) במכון הכושר או בבית.
3. פעילות גופנית לחיזוק השרירים סביב המפרק.

מה כולל הטיפול הרפואי?

בשלב ראשון הטיפול שמרני ועשוי לכלול פיזיותרפיה, תרופות אנטי-דלקתיות ו/או הזרקות למפרק. המטרה היא טיפול סימפטומטי להקלה על התסמינים בטווח הקצר ובטווח הבינוני. התרופות יכולות להיות התרופות המקובלות לשיכוך כאבים, החל מפרצטמול לסוגיו וכלה בתרופות נרקוטיות המחייבות זהירות רבה, ובנוסף תרופות אנטי-דלקתיות שמצמצמות את התהליך הרלקטי אך כרוכות בסיכון לפגיעה באיברים פנימיים (כמו הכבד והכליות) ולעלייה בלחץ הדם. כן ישנם תוספי מזון המיועדים להאטת התהליך השחיקתי במפרקים, אולם המומחים שעימם שוחחנו מדגישים כי אין די הוכחות מחקריות באשר להשפעתם. השיטות האחרות להקלת הכאבים במצבים

תי-נמנע שיוצרת התנועה. השחיקה הביולוגית של המפרקים נובעת מכמה סיבות מרכזיות:

1. טראומות (חבלות) חריפות או מיקרו-טראומות, כמו אלה האופייניות למי שעובדים שעות רבות בכ"רעיה על הברכיים או לחלופין עם פטישים כבדים.
2. זיהומים - חיידקים המגיעים למפרקים ותוצריהם פוגעים בסחוסים ומכאן במפרקים.
3. נטייה גנטית משפחתית להתפתחות שינויים במפרקים.
4. מחלות מפרקים הגורמות לפגיעה ברקמה שמייצרת את נוזל הסיכה ומכאן לתנועה לא חלקה במפרק עצמו.

באילו גילים זה עלול לקרות?

עד גיל 55-60 הפגיעות האופייניות במפרקים הן לרוב טראומות, חריפות או קטנות, וכן שברי רים ודלקות מפרקים. במצבי דלקת איבר המטי"רה העיקרי הוא אותו קרום דק המצפה את חלל המפרק, ובו מתרחש שגשוג של תאי הקרום וכלי הדם. התוצאה היא הפרשת חלבונים משרי דלקת והפרשת אנזימים הגורמים נזק לסחוס המפרק ול-עצם הסמוכה אליו. במצבים אלה חושים הסובלים מהדלקת כאבים במנוחה, נוקשות בוקר ממושכת, נפיחות במפרקים ומגבלה תפקודית קשה. בגיל מבוגר שחיקת המפרקים והכאבים הנלווים לה, כמו גם המגבלות בתנועה שהיא יוצרת, הם תוצאה של תהליכי ההודקנות הטבעית. הבי-לאי הטבעי והמצער הזה נעשה שכיח עם העלייה בגיל, ויותר מ-75% מבני ה-70 ומעלה סובלים ממנו. תחילתו של התהליך בנוק לסחוס, בעיקר עקב אובדן גמישות, והוא מערב גם את העצמות הסמוכות ואת רקמות המפרק. התהליך הזה גורם לכאבים בעיקר בזמן פעילות כמו הליכה, עם הקלה במנוחה, ועלול לגרום למגבלה תפקודית ניכרת.

מתי לפנות לרופא?

כאבי מפרקים מהווים כ-40% מעבודת רופאי המשפחה. אם מדובר בכאב חריפה שצץ בעקבות

בלעדיהם לא יכולנו ללכת, לכתוב, לאכול, להתכופף או אפילו לגרר את הראש - המפרקים שלנו יש לנו מאות כאלה בגוף, חלקם אחראיים על התנועה, אחרים מספקים לנו יציבות. אלא שכמעט כו-לנו נסכול בשלב כלשהו בחיים מכאבים במפרקים. למעשה, מדובר בסיבה השנייה בשכיחותה לפנייה לרופא המשפחה. זה לא מפתיע, בהתחשב בעובדה שהם משמשים אותנו בכל רגע נתון. ביקשנו מפרופ' משה סלע, מנהל החטיבה האורתופדית בבית החולים איכילוב, ומפרופ' ראובן מדר, מנהל היחידה לראומטולוגיה בבית החולים העמק מקבוצת הכללית, להסביר כל מה שחשוב לדעת על כאבי מפרקים ועל הדרכים למנוע אותם ולטפל בהם:

מה הם המפרקים?

השלד מורכב מיחידות נוקשות, העצמות, וכדי לאפשר תנועה קיימים המפרקים. מדובר במיסב ביולוגי הבנוי בדרך כלל משני משטחים חלקים מצופים סחוס, שבתוכו מצוי נוזל סיכה. בחלק מהמפרקים ישנם חלקים נוספים, כמו המניסקוס, המשפרים את יכולת התנועה ומאפשרים החלקה טובה יותר של המשטחים. המפרקים עטופים במ"עין קופסה קטנה. בהיעדר אספקת דם לתוכם הם ניוונים באמצעות נוזל המיוצר על ידי קרום עדין המצפה אותם, שמשמש גם כנוזל הסיכה ומכונה סינוביום (Synovium), והוא צהבהב, שקוף וצמיג, בדומה לחלבון ביצה. המפרקים בגפיים התחתונות (קרסול, ברך, ירך) הם המפרקים נושאי המשקל שלנו, ובהם ישנה חשיבות רבה למניסקוסים, אולם החלקה טובה של המשטחים חיונית גם במפרקי הגפיים העליונות. מפרקים מוכרים פחות הם המפרקים הקטנים המצויים בין החוליות בעמוד השדרה, העלולים לגרום לכאבי גב.

למה נוצרים כאבי מפרקים?

כל מיסב נשחק עם הזמן, בשל החיכוך הבל-

בוהן פתע

תסמונת "הבוהן הקלובה", או הלוקס ולגוס בלועזית, גורמת לבליטה בעצם הבוהן ברגל ולעיוות של שאר האצבעות • מעבר לפגם האסתטי – זה גם כואב מאוד ופוגע בתפקוד • עד היום הצריך הניתוח חתך גדול ברגל, וההחלמה הייתה ארוכה • שיטה חדשה בבית חולים מאיר מפחיתה סיכונים ומזרזת את ההתאוששות | אריאלה איילון

צעירים ספורטאים, רקדניות ונשים שנוהגות להתהלך בנעלי עקב. גורמי התופעה מגוונים וכוללים פגם מולד, מחלות מפרקים או שרירים, חבלה, נעילת נעליים צרות ובעיקר נעלי עקבים, דבר שגורם לעומס יתר על כף הרגל ולנוק מצטבר.

"מלבד ההמלצה הראשונית למקרים הקלים, להחליף את הנעליים לרחבות יותר, אין לנו כל פתרון יעיל לבעיה המכאיבה הזו, מעבר לניתוח", מסביר ד"ר אסקיאל פלמנר ביץ', רופא בכיר במחלקה האורתופדית במרכז הרפואי מאיר, מנהל אשכול כף רגל וקיסוסול במחלקה ומי שניתח את פונטי. "במשך עשרות שנים לא הייתה לנו חלופה מתקדמת, ולכן ניתחנו את המקום בגישה הפתוחה, כלומר באמצעות חתך לא קטן שביצענו בכף הרגל, שגודלו 5-10 ס"מ, תלוי בחומרת ההטיה", הוא מספר. "עם השנים התפתחו אינספור דרכים וסגנונות ניתוחיים, שההבדל ביניהם התבטא בין היתר בסוג המכשור".

במהלך הניתוח הפתוח מנסר הרופא את עצם הבוהן וחותר את הרקמה הסמוכה, משנה את הזווית שלה לתקנית, ובגמר הפעולה מקבע את האזור עם ברגים ומסמרים, שאותם הוא נועץ בתוך העצם כדי שתישמר הזווית הישרה של הבוהן. כשהמקום מתאחה מוציאים את המסמרים, שבולטים מעור המותח. "הניתוח קשה למטופלים. המדרך כואב זמן רב אחריו, וההתאוששות אורכת זמן רב", מסביר ד"ר פלמנר ביץ'.

הבשורה הטובה היא שבחצי השנה האחרונה נה נערכים בארץ ניתוחים בגישה זעיר-פול-שנית. "למיטב ידיעתי, פונטי היא המנותחת הישראלית הראשונה בגישה זו", אומר ד"ר פלמנר ביץ'.

חתכים קטנטנים

במה מדובר? המנתח יוצר ארבעה חתכים קטנטנים, כל אחד בקוטר של לא יותר מ-2 מ"מ, שדרכם מוחדרים מצלמה וכלי ניתוח זעירים. "כל הניתוח מתבצע כשהעיניים שלי על צג המסך, המשקף בבירור את אתר הניתוח, דבר המאפשר לי חיתוך מדויק הרבה יותר", הוא מסביר. בהמשך, כמו בניתוח הפתוח, מתבצעים חיתוך העצם והרקמה, מתחת הבוהן ויישורה וקיבוע העצם באמצעות ברגים ומסמרים. "הפעולה הניתוחית זהה בשתי הגישות, אבל יתרונותיה המשמעותיים של הגישה החדשה הם זמן החלמה מהיר בהרבה, הפחתה ניכרת של הסיכון ללקות בזהומים והחזרת המנותח לאיכות חיים ללא כאב בתוך זמן קצר יותר".

Ariela-a@yedioth.co.il



רון פונטי צילום: שאול גולן

די מהר היא הבינה שהזמן לא משחק לטובתה והגיעה לרופא מומחה. היא נותחה בשיטה חדשנית. "יצאתי מהניתוח בהליכה. אמנם היו כאבים, אבל לא מהסוג שמנעו ממני דריכה. במשך ארבעה שבועות נעלתי סנדלים אורתופדיים ולא שיחקתי, אבל אחרי כחודשיים כבר חזרתי לרוץ", היא מספרת. והיום? "רק הכתבה הזכירה לי. כבר שכחתי מומן את הניתוח", היא מצהירה.

בליטה גרמית בבוהן נחשבת לעיוות השכיח בעצמות כף הרגל. היא רווחת בקרב אוכלוסיית הגיל המבוגר, אך קיימת גם אצל

"בתחילת עונת המשחקים האחרונה, כשהנעל כבר כל כך לחצה לי על הבוהן והכאב נהיה ממש בלתי-נסבל, מצאתי פתרון יצירתי: ניקבתי את הנעל כך שהבוהן הייתה משוחררת, חופשייה מהחיכוך, וככה שיחקתי. כשלא הייתי על המגרש התהלכתי רק בכפיים, מראה לא נפוץ במיוחד בגרמניה" – כך מתארת רון פונטי (27), שחקנית כדורעף מקצועית שמשחקת גם בנבחרת ישראל.

פונטי, כמו אלפי אנשים נוספים, סובת לתסמונת "הבוהן הקלובה", המתבטאת בבליטה גרמית שנוצרת על הבוהן ופונה החוצה מכף הרגל. תופעה זו, ששמה הלטיני הלוקס ולגוס (הלוקס – בוהן גדולה, ולגוס – סטייה החוצה), היא שילוב של סטייה של עצם המסרק הראשונה לכיוון מרכז הגוף וסטייה של הבוהן החוצה ממרכז הגוף. כל זה קורה בגלל בליטה שנוצרת בכסיס הבוהן.

לפעמים זוהי רק בעיה אסתטית, אבל במרבית המקרים יש החמרה בתסמונת הבוהן דוחפת את שאר האצבעות כף הרגל, שצורתן מתעוותת עקב כך. בחלק מהמקרים אף נגרמת תצורה אנטומית חולנית: האצבע השנייה, זו הקרובה לבוהן, רוכבת עליה. יהיו שיגידו, מה עושים עניין מבוהן? אבל לדברי הרופאים מדובר בבעיה כלל לא זניחה, שגורמת לסבל ולפגיעה באיכות החיים.

ארבע שנות כאב

"הכאב התחיל כבר לפני ארבע שנים", מספרת פונטי. "לא ממש התפלאתי כי בכדורעף כל המשחק מתנהל על קצות האצבעות, כך שמופעל עליהן לחץ קבוע ומסיבי". גם כשהבחינה בבליטה המכאיבה שנוצרה ברגל היא לא מיהרה ליעוץ רפואי. "כשחקנית מקצועית בקבוצה אני כל הזמן תחת פיקוח של רופאי ספורט ופזיותרפיסטים. אז כן, פה ושם התייעצתי איתם, וכולם יישרו קו עם האבחנה שחץ מניתוח אין חלופה יעילה לבעיה".

באותן שנים, שבמהלכן הלך הכאב והחמיר, מצאה פונטי פתרונות זמניים שכללו חבישה לפני אימון או שימוש בסד לילה, אך אלה לא ממש הקלו. "עד שלפני כשנתיים הגיעתי למצב שאני לא מסוגלת לנעול נעל בלי שהבוהן תכאב לי נורא, אבל בריוק שיחקתי בליגה הגרמנית כך שניתוח לא בא בחשבון", היא משחזרת.

כשחזרה פונטי לארץ החליטה לטפל בבעיה. "חקרתי וביררתי וגיליתי שנוכח, זו כולה בוהן, אבל מדובר בניתוח קשה ובהתאוששות ארוכה. מאוד פחדתי מזה", היא משתפת.

ני החלבון ההרסני ברקמות ומונעים ממנו לתקוף ולהרוס אותן. הטיפול מציע למעשה שימוש בחומר הביולוגי הזה, המופרש בגוף באופן טבעי, כדי לשפר את האיזון בין גורמי הפירוק לגורמי הבנייה של הסחוס במפרקים, והוא עשוי להאריך את חיי המפרקים הפגועים ולשפר את תפקודם תוך הפחתת הכאבים הנלווים והגדלת טווח התנועה".

כדי שזה יקרה, דם שנלקח מזרוע החולה עובר מניפולציות ולאחר מכן חלקו מוזרק לגוף. לדברי ד"ר איתמר בוצר, אורתופד ספורט ומנתח בכיר בבית החולים רמב"ם, ההזרקה מתבצעת בסיוע אולטרסאונד ובחלק מהמקרים בהרדמה מקומית. הטיפול כולל בדרך כלל חמש הזרקות.

הטיפול יוצר זמנית את התהליך הניווני אך אינו מונע את התקדמותו העתידית. מסביר ד"ר גדעון בורשטיין, מנהל השירות להחלפת מפרקים במרכז הרפואי שיבא ומומחה לפציעות ספורט: "אין לטיפול תופעות לוואי, והסיכון היחיד הוא החדרת המחט לגוף. הניסיון בארץ תואם לנתונים מאירופה, ולפיהם כ-65% מהמטופלים באורטוקין מגיבים לטיפול והיתר לא נהנים בזכותו מהטבה כלשהי. בקרב המטופלים שהטיפול משפיע עליהם לטובה – גילינו שההשפעה ממושכת ביחס לטיפולים בשיטות אחרות ונמשכת לא פעם אפילו עד שנתיים. אנחנו למעשה 'קונים' להם זמן נטול כאב".

ההטבה מורגשת בתוך שבוע עד שלושה חודשים מסיום סדרת ההזרקות, ומומלץ לשלב בינו לבין פיזיותרפיה. הטיפול אינו מתאים, מרגיש ד"ר בורשטיין, למי שסובלים ממחלה דלקתית סיסטמית. חסרונו במחירו הגבוה: חמש זריקות לברך עולות כ-9,500 שקל, חמש זריקות לירך עולות כ-12,500 שקל, וחברות הביטוח הרפואי מסייעות במימון רק בחלק מהמקרים.

● חליטה שפיתח נחמן דוברוביץקי (73), שסבל בעצמו מדלקת מפרקים ניוונית, מקילה לדבריו משימועית על הכאבים בתוך חודש מתחילת השימוש בה. החליטה מבוססת על צמח המרפא אוניה דה-גאטו (Una De Gato), שהוכח בארה"ב כיעיל בהקלה על כאבי מפרקים וכמחוקק את המערכת החיסונית. בין הרכיבים הפעילים בחליטה, המכונה גאטופלקס (GatoFlex), פיטוכימיקלים שונים וטאנינים, ויש לצרוך כף ממנה פעמיים ביום. במקביל יש להימנע משינוי אכילה וזמני חלב ומוצריה, להמעיט בצריכת ירקות מסוימים, להקפיד על פעילות גופנית יומיומית ולהיעזר במדרסים במידת הצורך.

דוברוביץקי, שהתקשה ללכת ונעזר במקל הליכה, חזר בעקבות השימוש בחליטה שהמציא לתפקוד מלא, ומספר שמדי יום הוא הולך 5 ק"מ ובסופי שבוע רץ מרחקים דומים. החליטה קיבלה את אישור משרד הבריאות כתוסף תזונה, והיא מיוצרת במפעל בראשיפינה ומשווקת באמצעות האינטרנט זה כחצי שנה. עלות ערכה לחודשיים: 280 שקל, כולל משלוח עד הבית.

אפשר למנוע מראש?

אפשר – וחשוב – לנסות, באמצעות שמירה על משקל תקין, ביצוע פעילות גופנית מבוקרת וחיווק השרירים. האורתופד ד"ר אמיר אורון מציע טיפים נוספים לשמירה על מפרקים בריאים:

- העדיפו תיק הנישא על הכתפיים על פני תיק שיש לאחוז ביד.
- עשיתם קניות? תלו את השקיות על הזרועות קרוב לגוף, ואל תחזיקו אותן בכפות הידיים.
- לפתיחת דלת כבדה השתמשו בשתי הידיים או בכתף.
- אחזו חפצים בשתי הידיים, לא באחת.
- מרימים משא כבד? שמרו על גב ישר, פשקו את הרגליים וכופפו את הברכיים והירכיים ולא את המותניים.

● בעת ישיבה הניחו את שתי כפות הרגליים שטוחות על הרצפה והקפידו שהברכיים והירכיים יהיו כפופות בזווית של 90 מעלות.

● העשירו את תזונתכם בחומצת השומן אומגה 3, צרכו כמות נאותה של ויטמין D וסידן, והתייעצו עם הרופא לגבי נטילת תוספי מזון של גלוקוזאמין (Glucosamine), אפלפין (Aflapin) וכורכום. ●

shirgos@gmail.com