

# עזרה מהשורה הראשונה

« 4 »



ד"ר מייכאל תמר

## והפעם: פריקת כתף

הרב י. לוי:

הזומנתי לארוע חגיגי באולם. כשהגעתי ירדתי בכבש המוריד אל האולם ושם עקב רשלנות של המקום, מאחר והיו חסרים שם פסים למניעת החלקה ושיפוע שאינו תקין, מעדתי ונפלתי בעוצמה, הרגשתי שבעוד רגע אני משתטח אפיים ארצה.

בניסיון נואש, שלחתי את ידי הימנית אל המעקה ונאחזתי בו בחוזקה. נתליתי על המעקה, ו... ברוך ה', הצלחתי להתייבב! אבל אז הרגשתי כאב חד חולף בזרועי.

מה קורה עם יד ימין שלי? תהיתי, פתאום לא הרגשתי אותה בכלל, כאילו היא לא קיימת. העפתי עליה מבט מבוהל, אבל היא הייתה במקומה, מחוברת.

נכנסתי לאולם, מנסה להתאושש ולהירגע מהחוויה הפתאומית. כנראה שמתחתית את השריר, הסקתי. לא נעים, אבל גם לא נורא. כמה שעות, במקרה הכי גרוע - כמה ימים, וזה בעזרת ה' יחלוף. ניערתי את בגדיי והמשכתי לפסוע לכיוון האולם. איני יכול לעצור את סדר יומי בגלל דברים של מה בכך.

כשחזרתי הביתה בשעת לילה מאוחרת, היד עדיין לא חזרה לעצמה. הרגשתי כאילו הכתף תפוסה ולא מאפשרת לי להניע את היד בחופשיות, קיוויתי שהכאב יעבור עד הבוקר.

אבל גם למחרת שום דבר לא השתנה, וגם אחרי יומיים ואחרי שבוע.

אחרי שבועיים שהיד לא חזרה לתפקוד, החלטנו שאסור להזניח את העניין וצריך לפנות לבדיקה של אורתופד מקצועי. התקשרנו למוקד זימון תורים של מרפאות חוץ מעיני הישועה וביקשנו לקבוע תור.

"אם אפשר לקבוע תור בדחיפות", ביקשה אשתי, "הוא ממש סובל, ואנחנו לא רוצים לחכות עוד". המוקדנית הבינה את העניין, וקבעה לנו תור מהיר במיוחד לרגל המצב.

במרפאת החוץ פגשנו את ד"ר מייכאל תמר, שהתעניין באכפתיות במצב היד. הוא בדק את היד ופניו הרצינו: "זה לא נראה עניין כל כך פשוט כמו שאתה מתאר..." הוא אמר בעדינות, "אני חושש ממשוה מורכב יותר. אשלח אתכם עכשיו לסי.טי. ונראה מה התוצאות".

כשהוא קיבל לידי את הדיסק עם תוצאות הסי.טי.טי. ראינו על פניו שהוא צדק בהשערות. "נקבע לכם תור לאם.אר.איי., ואז נוכל להחליט על המשך הטיפול", הוא הסביר לנו.

גם התור הזה נקבע לנו במהירות, מהרגע להרגע, ואני נכנסתי לצילום. התוצאות הממו אותי: ארבעה גידים קרועים, ומפרק שזו מהמקום! ממש לא שריר תפוס, כמו שדימתי לחשוב...

נקבע עבורנו תור לניתוח, ארתרוסקופיה מורכבת. ושמחנו לשמוע שהמנתח יהיה ד"ר תמר, אותו כבר הספקנו להכיר כרופא מקצועי ומומחה, ולא פחות חשוב מכך - אדם אנושי ואכפתי. אחרי שעתיים וחצי הסתיים הניתוח בהצלחה, בחסדי שמיים, ואני הועברתי לחדר התאוששות. "תן שעותיים-שלוש כבר תוכל להשתחרר הביתה", הבטיח לנו הרופא. פרק הזמן הזה חלף, אבל אני עדיין לא חשתי בטוב, בחסות השפעתם של חומרי ההרדמה. הראש היה כבד וכולי הייתי מסוחרר, לא הרגשתי שיש לי את היכולת לקום ולצעוד הביתה.

"תישארו כאן עד להתאוששות מלאה", אמרו לנו בהתחשבות צוות חדרי ההתאוששות, "חכה כאן עד הלילה לראות איך אתה מרגיש, אם עדיין לא תחוש בטוב - נעביר אותך לאשפוז, עד שתרגיש בכוח לחזור הביתה".

ברוך ה', אחרי מספר שעות חשתי מאושש ויכולתי לחזור הביתה, אמנם מאוד כאוב אך מאושש, מלווה בהנחיותיו של הרופא המנתח. ידי הייתה חבושה ותלויה על מתלה, ידעתי שבמשך ארבעים וחמישה הימים הקרובים אהיה מוגבל בתנועה, לא אוכל לנהוג ואאלץ להימנע מתנועות מסוימות, אבל הודיתי לה' ששלח אותי בזמן למקום הנכון עם שליחים טובים שסייעו לי להגיע להחלמה. כמוכן שכדי להגיע להחלמה מלאה עדיין ארוכה הדרך... עלי לבצע תרגילים וטיפול פיזיותרפיה, אותם אני מקבל מידי שבוע בקהילה, מה שכוון גם בכאבים וגם בהוצאות לנהגים שיקחו אותי... אך אני רואה את הטוב, ומודה לה' על הכל.

ד"ר מייכאל תמר, אורתופד מומחה במעיני הישועה: לפני ימים ספורים שוחחתי עם הרב לוי, שמחתי לשמוע שהוא כבר חש בטוב, הוא אינו כאוב, מתאושש מהניתוח והכתף הולכת ומחלימה. שמחתי להכיר אותו, והחמאתי לו על העובדה שהוא לא הזניח את הטיפול בכתף והגיע בזמן. אנשים רבים נוטים להתעלם מכאבים כאלו, להאשים את השרירים התפוסים או תופעות חולפות מעין אלו, וכך הם מפסידים זמן יקר וחבל. ככל שמטפלים מוקדם יותר - עדיף, אם בסופו של דבר בכל מקרה הם יצטרכו לעבור ניתוח, לא חבל על הזמן הארוך שעבר עליהם בסבל ובכאב? חשוב להבין שאין מושג של פריקת כתף לא משמעותית. בכל מקרה של פריקת כתף יש צורך להגיע למומחה כדי שייטפל בה. לפעמים הכתף נפרקת וחוזרת למקומה בכוחות עצמה, אך בפעמים אחרות יש צורך לסייע לה. ישנן עשרים דרכים שונות כיצד להחזיר כתף למקומה, וכל רופא נוהג בשיטה המועדפת עליו. החשוב ביותר הוא לשמור על רלקסציה, להדריך את המטופל להישאר רגוע כששריריו רפויים, וכך הכתף חוזרת למקומה בעזרה מינימלית. במקרה שלפריקת הכתף מצטרפים גם קריעת גידים, כמו שקרה לרב לוי, יש צורך לטפל באמצעות ניתוח, בו יתפרו את הגידים, יחזירו את הכתף למקומה ויתקנו את היציבות. בפריקת כתף, יש הבדל משמעותי בין צעירים למבוגרים ובין סוג העיסוק של המטופל. כאשר מדובר במטופל צעיר, שמטבע הדברים הוא פעיל יותר ומשתמש בתנועות חדות וחזקות יותר, ובפרט במקרים שהוא עוסק הרבה בספורט או בעבודה פיזית - נחשוש שפריקת הכתף תגרום בעקבותיה פריקה נוספת. כאשר מדובר באדם מבוגר, בדרך כלל הוא מיושב יותר וגם תנועותיו מתוננות, ובפרט במקרים שהוא עוסק בעבודה שאינה כרוכה במאמץ פיזי - לא נחשוש לפריקה נוספת, רק לנזקים שאולי אירעו לכתף. במקרים רבים מהסוג הזה, נמליץ על טיפול שמרני של פיזיותרפיה, עם מעקב צמוד אחרי מצבה של הכתף, האם היא משתפרת או לא. כמוכן שבכל מקרה, חשוב תמיד להגיע לבדיקה ולצילום כדי לאשר או לשלול את הפגיעה.



נרית א/צ'וואר

### מתי יש לחשוש לפגיעת כתף?

« כאב משמעותי המלווה במגבלה בהפעלת הכתף, שנמשך גם לאחר מנוחה, קירור האיזור הפגוע ושימוש במשככי כאבים

« לאחר חבלה משיכה משמעותית לכתף  
« סימן כחול באיזור החבול  
« תחושה שהכתף יצאה ממקומה