

בריאות בראש



יו"ת



השבוע: פריקת כתף

ד"ר מיכאל תמר

מנהל שירות הכתף ב"מעייני הישועה"

לאחר ששוחרר, דיברתי עם רפי ושמחתי לשמוע שהכתף שלו כבר לא כואבת. מה שעזר הן ליעילות הניתוח והן לפרק ההחלמה הקצר יחסית, זה שרפי לא התעלם מהכאב, לא הזניח את העניין והגיע מייד לבדיקה. הזמן יקר. ככל שמתפלים בבעיה מוקדם יותר, כך הטיפול אפקטיבי יותר וההחלמה מהירה יותר.

ש: נפלתי וכואב לי. מהם הסימנים שיכולים להצביע שמדובר בפריקת כתף?
ת: יש לחשוך בפריקת כתף אם לאחר חבלה או נפילה משמעותית יש כאב משמעותי, שינוי בצורת הכתף וקושי להניע את הכתף. פעמים רבות מטופלים יודעים לתאר כי הכתף מרגישה שיצאה ממקומה.

ש: פריקת כתף לא עוברת בלי התערבות?
ת: אין דבר כזה 'פריקת כתף סתם'. בכל מקרה של פריקת כתף, חובה להגיע למומחה. נכון שיש מקרים שהכתף חוזרת בעצמה למקום, אך בהרבה מקרים זה לא קורה ויש צורך לסייע לה לחזור למקומה.
ש: כל פריקות הכתף זהות? דין טיפול אחד לכולן?

ת: לכל מטופל שפרק כתף יש להתייחס באופן פרטני. ישנם מטופלים שיוזקקו לאחר בירור לטיפול פיזיותרפיה בלבד. ישנם מטופלים שיוזקקו לניתוחים: תיקון יציבות הכתף ו/או תיקון גידים שנקרעו.

ש: בשורה התחתונה, אם אני חושש שפרקתי את הכתף - מה עליי לעשות?
ת: לא להמתין אלא לבוא מייד לבדיקה משולבת בצילום, כדי לבדוק את עומק הפגיעה או לשלול אותה.

לאחר מכן היינו עם תשובות ביד ובשיחה חוזרת עם הדוקטור. שוב נכנסנו לחדר הרופא, והוא פסק: "יש פה משהו חשוב. תעשה גם בדיקת MRI, שתראה לנו טוב יותר את המצב, ואז נקבע את הטיפול". מהרגע להרגע נכנסתי לצילום MRI. בתוך שעה התברר: מספר גידים קרועים, לא סתם שריר תפוס, כפי שקיוויתי.

יצאנו משם עם תור לניתוח, ארתרוסקופיה מורכבת. הניתוח ארך שעתים וחצי. בהמשך התעוררתי כלי כאבים בזכות הרדמה "בלוק" עצבי שבוצע לכתף על ידי המרדים המומחה במעייני הישועה. שירות חשוב ומועיל. מאוד מוריד כאבים. השתחררתי לביתי לאחר הארתרוסקופיה עוד באותו הערב לאחר השגחה בהתאוששות. עוד הציעו לי להשאר במחלקה ללילה אך לאחר שראיתי כי כוחי במותני החלטתי להשתחרר לביתי. טוב לדעת כי תמיד יש אפשרות שכזו. הרבה תרגילים ופיזיותרפיה שעלי לעשות בחודשים לאחר הניתוח עם תהליך הדרגתי עד לחזרה לפעילות מלאה. שבועיים לאחר הניתוח חזרתי לבגן עם מתלה ששומר על היד והגידים שנתפרו. כעת אני מקפיד על תרגילי הפיזיותרפיה ומחכה ליום שאוכל לחזור לשחות.

היי, שמי רפי. אני בן 59 וגר בגבעת שמואל. אני מנהל סניף בנק באזור גוש דן. לצערי, עם השנים אני מרגיש שהגיל עושה את שלו - יותר עייפות, הכולסטרול מזנק, וגם הכרס החלה לטפוח יתר על המידה. בעידודה של אשתי, התחלתי לאמץ את הכלל "נפש בריאה בגוף בריא", ובשנה האחרונה הספורט הפך להיות חלק משגרת יומי. בעיקר שחייה. פעמיים בשבוע, לאחר 'הדף היומי', אני פוקד את בריכת השחייה ושוחה בה 10 בריכות. בשאר הימים, אני עושה הליכה של 6 ק"מ ביום מוקדם בבוקר באוויר הפתוח.

בפעם האחרונה בבריכה, לאחר שחייה מאומצת ומהנה, בדרכי למלתחות החלקתי ונפלתי על הרצפה. כמה מבוגרים משכימי קום כמוני עזרו לי לקום ולדדות לכיוון המלתחה. שום פגיעה חיצונית לא נראתה, אבל ביד שמאל החלתי לחוש כאבים עזים. מייד הבנתי: סיימתי עם השחייה לשבוע הקרוב. אולי גם עם העבודה. במקום לנסוע היישר לסניף הבנק, כהרגלי בקודש, חברים החזירו אותי הביתה. נטלתי שני כדורים נגד כאבים, וישר נכנסתי למיטה. אבל כלום - הכאב לא מרפה וגם לא נחלש. אשתי, שבמקרה עוד הייתה בבית, התקשרה למוקד זימון תורים של מרפאות החוף ב"מעייני הישועה" וביקשה תור דחוף עבורי לאורתופד מקצועי, תוך שהסבירה כי בעלה כאוב במיוחד. המוקדנית אכן סידרה לי תור דחוף. "בואו מייד, והעיקר שלא יסבול", אמרה.

בתוך חצי שעה פגשנו את ד"ר מיכאל תמר. לאחר כמה שאלות והרבה אמפתיה, הוא בדק את היד ומייד שלח אותי לצילום רנטגן. דקות

