

המאמר תורגם מצרפתית לעברית. המאמר המקורי פורסם בטריביון דה ז'נבה
ב-9 במרץ 2017
MEDIAPLANET

כאבים עצביים : אגדה או מציאות

למדענים במדעי התחושה
למטפלים

לרופאים
לחולים

30,000 תושבי ז'נבה, 450,000 שוויצרים, 40 מיליון תושבי כדור הארץ סובלים יום ולילה מכאבים עצביים. אם אינכם חשים הקלה מתרופות אנטי דלקתיות זו הראיה כי העצבים לא מתפקדים! נסביר

העצבים התת עוריים חשים מראש כל פגיעה מתחת לעור. 240 ענפיהם חשופים לטראומות ולכן הם נפגעים לעיתים קרובות. התופעה נוגעת לכ-7% מהאוכלוסיה.

מאי נוחות לעינויים בלתי נסבלים

התוצאה הפיזיולוגית מפגיעות באיבר המגע היא תחושת נמלולים והרגשת קהות של חלק מהעור. חלק זה של העור משדר תחושות של כוויות, חום, קור מכאיב ואפילו קרחוני. אי הנוחות מופיעה לפעמים ועם הזמן נעשית תמידית, בעוד שלתחושת הכוויה הקרה או החמה אין כל קשר לטמפרטורה גבוהה או נמוכה. בנוסף, חלק עור זה לרוב חם מאוד שמחובר לקו כאב חד הנקרא "דקירה" "מתיחה" "עקצוץ" : אלה המילים בהן מנסים להסביר את התופעה. תופעות כאבי העצבים הספונטניות האלה לא קשורות לפעילות או למצב מנוחה. הן מופיעות במקום ובזמן כרצונן. אולם מנגנוני הפלסטיות העצביים מאפשרים אירגון מחדש של פגיעות עצביות אלה.

פגיע, עצבני, מעוצבן : זה לא אני, לא דומה לי

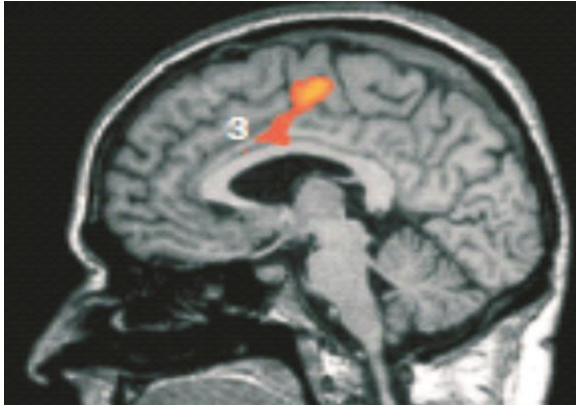
כשמתעוררים יום אחר יום, לילה אחרי לילה ללא מנוחה נעשים פחות ופחות נגישים לאחרים. אתה מכונס בעצמך, ללא סבלנות, אתה מוצף על ידי המגבלה ובמלה אחת הופך בלתי נסבל... לך ולסביבתך. כל כאב הוא חוויית תחושה גופנית ורגשית וזה נכון עוד יותר כשמדובר בכאב עצבי שיכול להתיש.

ההפך מהנכון

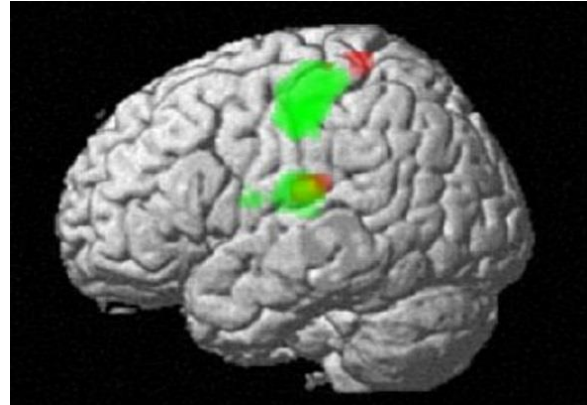
שליש מהחולים הסובלים מכאבים עצביים סובלים מכאב אחר. הכאבים העצביים בנגיעה - הנקראים אלודיניה - הם מנוגדים, פרדוקסלים, שלא לאמר בלתי הגיוניים. כל גירוי, התזת מים, מגע בגדים וכל מגע - אפילו ידידותי - מורגש לא רק באופן מוקהה אלא מכאיב. אותו גרוי יגרום לאחד תחושת דקירות כמו מסמרים החודרים לגוף ולאחר לתחושת כוויה כמו ברזל בוער על העור. כאב זה מתנהג באופן סוטה : אחרי המגע עם גירוי סביל יחסית, תחושת הכאב ממנו מתפשטת ונמשכת שעות על גבי שעות. העיקרון הראשון בטיפול הוא להפחית כל מגע על מנת לגרום למנגנון הרגישות ההיקפית והמוחית בבסיס הפרדוקס להתהפך.

מי האשם ? : מערכת העצבים החושית

מערכת העצבים שלנו מתפשטת מחיישני העור למרכזי עצבים שונים במוח. האונה האינסולרית היא זאת שבמיוחד טועה. ממיקומה, עמוק מאחרי המצח, היא מתרגמת את המגע ככאב. תרגום זה יכול להשתנות בעזרת חינוך מחדש מתאים.



כאבים עצביים במגע
קינטל 2013



כאבים עצביים ספונטניים
פרוינד 2009

תורגם על ידי שושנה טרויון, נעמי טרויון ודבור מרשל