

חלק ראשון

הברן

משבר הברך

המערב עובר משבר בנושא הברכיים. אנשים נפצעים בברכיהם יותר מאשר אי-פעם – והפציעות רציניות יותר. מספר האירועים של כאבי ברכיים ושל החלפת מפרק הברך מרקיע שחקים, כולל בקרב בני 60 ומטה. אנו מטילים עומס עצום על אחד המפרקים החשובים ביותר שלנו, ובכך מגבירים את הפוטנציאל לגרימת מומים.

יש סיבות רבות לגידול בכאבי ברכיים. במיוחד ניכר גידול במספר הפציעות אצל נשים, וניתוח סטטיסטי עדכני מלמד כי הסיכוי של נשים לסבול מפגיעות בברך (דוגמת קריעת רצועות) גדול פי 4-6 מזה של גברים. ככול שנשים נהנות יותר מן האפשרויות שמעניק סגנון חיים פעיל יותר, דוגמת השתתפות בספורט תחרותי, מתגברים מקרי הפציעה אצלן.

הפופולאריות של משחקי ספורט כמו רוגבי וכדורגל עולה, במיוחד במסגרת ליגות החובבים. אלו הם גם שני מקצועות הספורט עם המספר הרב ביותר של פציעות ברכיים. שחקני סוף-השבוע מאמצים את גופם בכוח רב יותר ומעבר ליכולתם האמיתית. במיוחד נכון הדבר לגבי שחקנים פעילים בגיל העמידה אשר מעמיסים על ברכיהם מרחקים ניכרים – ברכיבה על אופניים, בהליכה בדרכים או בטיולי שטח. רבים מספורטאים אלו בוחרים להתעלם מן הסימנים הראשונים לבעיה וממשיכים לשחק "למרות הכאב". הדבר מעמיד אותם בסיכון גבוה לפציעה חמורה וכן לשחיקה בשלב מאוחר יותר בחיים.

בניגוד לאלו, רובנו נמצאים בכושר הנמוך ביותר מזה שהיה לנו אי פעם. חלק גדול מן האוכלוסייה אינו פעיל ונמצא בכושר ירוד. על כל פציעה שנובעת מ"שימוש יתר", אני פוגש פציעות רבות שנובעות מ"תת-שימוש", אצל אנשים שכושרם ירוד מאוד ומשקלם גבוה עד שאפילו פעילויות היום-יום מטילות עומס רב על ברכיהם. לא רק רכיבה של מאות קילומטרים עלולה לשחוק את הברכיים; בנסיבות הלא-נכונות, אפילו הליכה למכונית עלולה לגרום כאבים בברכיים.

אנו רואים גם עלייה בפציעות ובכאבי ברכיים כתוצאה מניוון. לפחות חלק מאלה קשורים לפציעות קודמות, כתוצאה מטרומה או משימוש יתר, ומציבים את הלוקים בהם בסיכון גבוה יותר למצבי ניוון כמו דלקת מפרקים. הדבר קשור גם לעלייה בתוחלת החיים של האוכלוסייה – ככל שהאדם חי זמן ארוך יותר, ניתן לגופו יותר זמן להישחק ולהתנוון.

עם העלייה במספר פציעות הברכיים גדל גם מספר הניתוחים. החלטה בדבר ניתוח צריכה להיות תהליך מורכב, שנעשה על בסיס של אחד-על-אחד עם כל מטופל, כשהמטופל והמנתח שוקלים את כל הפרטים והבעיות הייחודיות של הברך יחד עם הצפי של תוחלת החיים ומטרותיו של המטופל.

שיטות הדמיה מהירות מספקות לנו גישה מצוינת לאנטומיה הפנימית של הברך ויכולות להיות עזר שלא יסולא בפז כשאנו מנסים למקם את מקור הכאב, ואילו לניתוח יש השפעה שמשנה את חייהם של מטופלים רבים. הניתוח הפך להיות פשוט יותר לביצוע, עם פחות סיבוכים ואי-נוחות. תהליכים שארכו שעות ודרשו חודשים של קיבוע, ניתן היום לבצע במרפאות חוץ כשהמטופל על רגליו תוך ימים ספורים.

עם זאת, הטכנולוגיות המופלאות הללו אינן יכולות, ואסור שיהיו, תחליף לאמצעי הרפואה הישנים והטובים. שיטות ההדמיה צריכות לשמש בנוסף לקבלת מידע באמצעות בדיקה ידנית – לא במקומה, ואפשרויות הניתוח צריכות להשלים את השתתפות המטופל בלקיחת אחריות על בריאות ברכיו ולא להחליפה.

אני יודע, מניסיון אישי ומטיפול באלפים במהלך הקריירה שלי, שכאבים או פציעה בברך מהווים משבר לאדם החווה אותם. ברך פצועה או כואבת מפריעה באופן ישיר ליכולתנו לחיות את חיינו כפי שהיינו רוצים, מכיוון שהברך היא הבסיס לתנועה שלנו. ברך פצועה יכולה למנוע מכם את ההנאה שבחופשת סקי, או את הגשמת חלום חייכם לכבוש את פסגת האוורסט. כשהברכיים כואבות אינכם יכולים לרוץ לתפוס את האוטובוס, לטפס בסולם או לכרוע כדי לנחם את הילד. אינכם יכולים אפילו לשבת בנוחות מול המחשב כדי לבצע את עבודתכם, או לנהוג רכב בעל תיבת הילוכים ידנית כדי להגיע לעבודה.

גם אם זוהי רק אי-נוחות קלה, פציעה בברך היא בעיה רצינית שיש לטפל בה. פציעה בברך משפיעה על יכולתנו לכופף וליישר את הרגל, פעולה שכל אחד עושה אלפי פעמים ביום, אך תוצאותיה מגיעות הרבה מעבר למפרק. פגיעה בברך מסכנת את

כל הגוף מכיוון שהיא מכריחה אותו לפצות על החולשה. היא גם מקשה על ביצוע הפעילות האירובית שאמורה לשמור על הלב, הריאות והגוף בריאים וחזקים. לפציעות ברכיים יש גם מחיר ממשי גבוה, אם הן מונעות מכם לעבוד לתקופת זמן ממושכת.

ויש גם המחיר הרגשי והפסיכולוגי. אנו תופסים את יכולתנו לנוע בכוחות עצמנו ללא כאבים כזכות יסוד. כל הגבלה של יכולתנו זו, משפיעה על ביטחוננו העצמי ועל הלך הרוח הכללי שלנו. אם אתם אוהבים לרוץ כדי לנקות ראש, או לפגוש חברים לטיול ארוך בטבע, או לבלות את סוף השבוע בהחלקה על גלגליות עם הילדים – פציעה בברך עלולה לפגוע קשות בתחושת הבריאות הנפשית שלכם.

במקרה של פציעה טראומטית בברך, האבחון והטיפול המדויקים חיוניים בהחלט להחלמה המלאה, ובספר זה אצייד אתכם במידע הנחוץ כדי לקבל את ההחלטות המושכלות באשר לטיפול. במקרים רבים מתגלה פציעה בברך באופן איטי, עם סימנים

רבים לאורך הדרך, ואפשר לעשות רבות כדי לחזק את המבנים התומכים במפרק חיוני זה. אחד המפתחות לבריאות הברך הוא הקשבה לגוף והבנת הסימנים המקדימים את הבעיות. בזאת אני יכול לעזור לכם – וכן אוכל לעזור לכם לדעת מתי אתם צריכים לפעול.

רופאים רבים ודאי אמרו לכם שאם הפעילות שבחרתם גורמת לכם כאבים, עליכם לוותר עליה. זו לא חייבת להיות האמת. התחביבים שלכם הם חלק חשוב ממה שגורם לכם הנאה בחיים ויש לשקול את היתרונות הבריאותיים של אורח חיים פעיל לעומת המחיר שגובה הברך. במקרים מסוימים אציע לכם לעשות הפסקה ואולי לשנות את הפעילות כדי שתתאים למגבלות האנטומיות או למגבלות הגופניות שלכם. אולם, בדרך כלל אני מאמין כי המפתח לבריאות הברך הוא פעילות נכונה ומושכלת. אני רוצה שתרוצו, תטיילו או תשחקו טניס עוד 20 שנה בלי כאבים.

אני כותב ספר זה מכיוון שאני יודע כי אנו יכולים לעצור את מגיפת פציעות הברכיים, באופן שיטתי. הסוד הוא בטיפול מונע, לא רק בטיפול בתסמינים – אצל המטופל ככלל, לא רק במפרק שלו. כדי להגשים זאת ברצוני לספק לכם את הכלים ללקיחת אחריות על בריאות הברכיים שלכם.

מהם הגורמים המסכנים אתכם בפציעות בברך, ומה עלול לגרום חלק מסיכונים אלו? אלו אמצעים יכולים להבטיח שתשחקו באופן הבטוח ביותר בכל סוג ספורט? מתי ואיך עליכם לחפש עזרה רפואית לכאבים ולחוסר הנוחות בברך? כיצד תוכלו לדעת שמנחים אתכם לקראת הטיפול הטוב ביותר בפציעה שלכם, או שמספקים לכם את החלופות הנכונות לניתוח? אם ניתוח הוא האפשרות המיטבית, למה עליכם לצפות – לפני הניתוח, במהלכו ואחריו? מה עליכם לחפש אצל הפיזיותרפיסט ואילו תרגילים תוכלו לעשות לבד כדי לחזק ברך פצועה? והחשוב מכול, איך תוכלו להישאר בריאים, חזקים וללא כאבים לאורך זמן ככל האפשר?

לגוף יש יכולות ריפוי עצומות. כשאתם משתתפים באופן פעיל בבריאות הברך, בשיתוף עם רופא שמבין את ההיסטוריה האישית שלכם ואת הצרכים שלכם, אתם עושים צעד חשוב לקראת מיצוי הנאות החיים שלכם.