

כאבי גב תחתון: כל מה שצריך לדעת, וממה ממש לא צריך להילחץ

By alphys.physio@gmail.com Jul 21, 2026



Photo credit: alphys.physio@gmail.com

מבוא

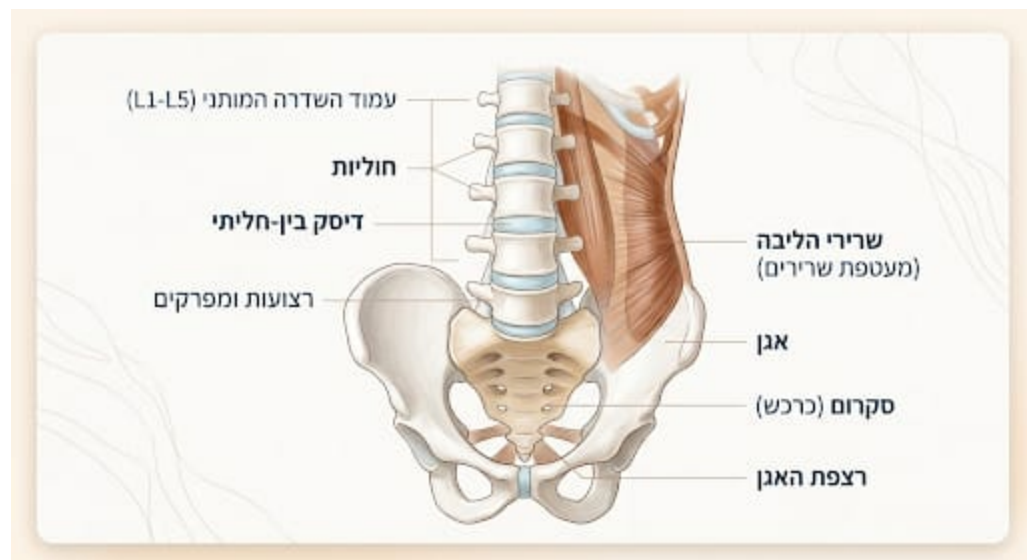
כמעט 80% מהאוכלוסייה יחוו כאב גב תחתון לפחות פעם אחת במהלך חייהם. עבור חלקנו מדובר בתחושת אי-נוחות קלה שלקוחה מיום עבודה ארוך, ועבור אחרים - בכאב חריף ש"תופס" אותנו באמצע תנועה פשוטה ומנטרל לחלוטין את השגרה. כשכאב גב מופיע, הוא מביא איתו לא רק מגבלה פיזית אלא גם הרבה חשש: 'האם משהו נשבר? האם אטרך לחיות עם זה לתמיד? האם מותר לי להמשיך להתאמן?' החדשות הטובות הן שברוב המוחלט של המקרים, כאב גב תחתון הוא אינו מסוכן, והוא מגיב מצוין לטיפול שמרני מבוסס תנועה. במאמר הזה נעשה סדר: מה באמת גורם לכאב, אילו מיתוסים כדאי להשאיר מאחור, ואיך חוזרים לתפקוד מלא בבטחה.

הצצה מהירה פנימה: ממה מורכב הגב התחתון שלנו?

כדי להבין למה גב יכול לכאוב, ואיך להקל עליו, שווה להכיר בקצרה את המבנה שלו. הגב התחתון (עמוד השדרה המותני) הוא אחת מהמערכות המרשימות והחזקות בגוף, והוא מורכב מ:

- ❖ **החוליות והדיסקים:** עמוד השדרה בנוי מחוליות עצם חזקות, וביניהן יושבים הדיסקים הבין-חולייתיים. הדיסקים הם בולמי זעזועים קשיחים אך גמישים. הם עשויים מחומר בין סחוס חזק לסיבי טבעת עמידים ובליבת הדיסק ישנו חומר דמוי ג'ל. הדיסקים מהווים כרבע מאורך עמוד השדרה ונועדו לספוג עומסים, לרפד את החוליות ולאפשר תנועה.
- ❖ **רצועות ומפרקים:** מחברים בין החוליות ומעניקים יציבות מבנית חזקה מאוד.
- ❖ **מערכת השרירים והליבה:** סביב עמוד השדרה פועלת מעטפת עמוקה ושטחית של שרירים (שרירי הגב, הבטן, רצפת האגן והאגן). השרירים האלה עובדים כמו "חגורה טבעית" - הם לא רק מניעים את הגב, אלא גם תומכים בו ושומרים עליו בכל כפוף, הרמה או סיבוב.

השורה התחתונה: הגב שלכם הוא אינו מבנה שביר. הוא נועד לשאת משקלים, להתכופף ולזוז - והוא מתוכנן להתאושש ולהתחזק בעקבות תנועה.



מהן הסיבות השכיחות לכאבי גב תחתון?

הגב התחתון שלנו הוא מבנה חזק, יציב וגמיש במיוחד. הוא מורכב מחוליות, דיסקים בין-חולייתיים, רצועות ושרירים רבים שעובדים בסנכרון. כאשר מופיע כאב, מקורו יכול לנבוע מכמה גורמים:

- ❖ **עומס מצטבר וחוסר איזון שרירי:** ישיבה ממושכת מול מחשב, חוסר תנועה לאורך היום, או מנגד - עלייה פתאומית בעומסים, כמו הרמת משא כבד ללא הכנה או אינטנסיביות פתאומית באימונים, בעיקר אם אורח החיים הוא יושבני, עלולים ליצור עומס יתר על השרירים והרצועות.
- ❖ **רגישות מוגברת של המערכת (כאב גב לא-ספציפי):** ברוב המקרים (כ-90%), הכאב אינו נובע מנזק מבני שניתן לראות בצילום, אלא מתגובה של מערכת העצבים לעייפות, מתח, או רגישות מקומית של הרקמה.
- ❖ **מעורבות דיסקלית (בלט או פריצת דיסק):** הדיסקים הבין-חולייתיים משמשים כבולמי זעזועים. לעיתים, בעקבות עומס או שינויים ניווניים טבעיים, השכבה החיצונית של הדיסק בולטת או נפרצת, מה שעלול ליצור גירוי מקומי או לחץ על שורש עצב עצבי (תחושה של הקרנה לרגל).

כואב לי הגב התחתון: מה לעשות עכשיו?

אז הכאב הגיע, ואולי הוא אפילו מגביל אתכם בפעולות פשוטות. הדבר הראשון והחשוב ביותר לעשות הוא לנשום עמוק. כפי שראינו, ברוב המוחלט של המקרים הגב שלכם שמור וחזק. הכאב הוא אות אזהרה של המערכת ולא סימן לנזק בלתי הפיך. במקום להיכנס לחרדה או למחר למחר לפתרונות קיצוניים, הצעד הנכון ביותר הוא להתחיל בניהול מושכל של המצב.

בשלב הזה עומדות לפניכם אפשרויות שונות, החל משינויים קטנים בסביבת העבודה היומיומית ועד לטיפולים שיקומיים אקטיביים.

כדי לעזור לכם להבין איזה נתיב נכון עבורכם, נעשה סדר באפשרויות הטיפול הקיימות - מההבדל בין גישה שמרנית לניתוח, דרך התאמות ארגונומיות, ועד לטיפול פיזיותרפי ואימון פילאטיס שיקומי שיחזירו אתכם לתנועה מלאה.

טיפול שמרני (Conservative Treatment)

- טיפול הכולל פיזיותרפיה, תרגול אקטיבי, הדרכה לתנועה וניהול עומסים. הטיפול השמרני מהווה את קו ההגנה הראשון והמומלץ ביותר על פי כל הקווים המנחים בעולם.
- ❖ היתרונות: בטוח לחלוטין, ללא תופעות לוואי, מטפל בשורש הבעיה (כוח, תנועתיות, שליטה מנועית) ומעניק למטופל כלים ועצמאות לטווח הארוך.
 - ❖ יתרון משמעותי נוסף הוא נגישות מיידית ללא המתנה. אחד היתרונות המשמעותיים ביותר בפיזיותרפיה בגישה ישירה הוא הזמן. אין שום צורך להמתין שבועות או חודשים לתור אצל אורתופד או לתוצאות של בדיקת דימות כמו MRI או רנטגן כדי להתחיל לטפל בגב. אפשר להגיע אלינו ישירות, לעבור הדרכה קלינית מקיפה, לקבל אבחון ראשוני ולהתחיל בתהליך השיקום והורדת הכאב כבר ביום הראשון - בדיוק כשהגב הכי זקוק לזה.

טיפול ניתוחי (Surgical Treatment)

- ניתוחי גב (כמו כריתת דיסק / Discectomy או קיבוע חוליות) מיועדים למקרים ספציפיים בלבד - בדרך כלל כאשר ישנם דגלים אדומים, חסר נוירולוגי מתקדם (כמו חולשה משמעותית בשריר או חוסר שליטה בסוגרים), או כשכאב קשה וקרינתי אינו מגיב כלל לטיפול שמרני ממושך.
- ❖ הסיכונים: כמו בכל פרוצדורה פולשנית, ניתוח כרוך בסיכונים כגון זיהום, דימום, פגיעה עצבית, זמן החלמה ממושך, וכמובן - שום תעודת אחריות שהכאב לא יחזור.
 - ❖ מה אומרים המחקרים? מחקרים ארוכי טווח מראים כי כעבור שנה-שנתיים, תוצאות הטיפול השמרני האיכותי מגיעות לתוצאות זהות לאלו של טיפול ניתוחי - ללא כל הסיכונים הפולשניים.

ארגונומיה ואורח חיים: להפוך את הסביבה לשותפה

- התנועה היא המפתח. בעבר נהגו לחשוב שכיסא יוקרתי או ישיבה "זקופה כמו סרגל" הם הפתרון לכאבי גב. היום אנחנו יודעים: היציבה הטובה ביותר היא היציבה הבאה:
- ❖ שינויי מנחים: הגוף שלנו לא נועד להישאר בסטטיות. הקפידו לשנות מנח ישיבה כל מספר דקות - להישען לאחור, להתמתח, או אפילו לעבור לעבודה בעמידה לפרקים.
 - ❖ הפסקות תנועה קצרות: שתי דקות של הליכה למטבח, סיבובי אגן או מתיחה קלה של הגב יעשו למערכת העצבית והשרירית שלכם פלאים.
 - ❖ התאמת סביבת העבודה: כונו את המסך לגובה העיניים, דאגו שהאמות ינוחו בנוחות על השולחן, ושתהיה תמיכה נעימה לגב התחתון - אך זכרו שגם הצידוד הטוב ביותר לא מחליף את הצורך של השרירים לנוע

פילאטיס מכשירים שיקומי: הגשר בין פיזיותרפיה לחזרה מלאה לתנועה

הכוח של הפילאטיס בשיקום הגב הוא משמעותי.

שיטת הפילאטיס (ובפרט פילאטיס מכשירים) מהווה כלי שיקומי יוצא דופן בדרך להחלמה. בשילוב עם עקרונות הפיזיותרפיה, הפילאטיס מאפשר:

- ❖ עבודה בסביבה נשלטת ובטוחה: קפצי המכשירים מאפשרים להוריד עומס מהמפרקים או לחלופין לספק התנגדות מדורגת ומדויקת.
- ❖ חיזוק שרירי הליבה: עבודה מעמיקה על שרירי הבטן העמוקים, רצפת האגן ושרירי הגב, המייצרים "חגורה טבעית" השומרת על יציבות עמוד השדרה.
- ❖ שיפור התנועתיות והביטחון בתנועה: המכשירים מסייעים לגוף להחזיר טווחים אבודים ולייצר דפוסי תנועה בריאים, ללא חשש מסטרס מיותר על הגב.

אצלנו בקליניקה, השילוב בין האבחון הפיזיותרפי המדויק לבין תרגול פילאטיס שיקומי מאפשר לבנות תוכנית הדרגתית, בטוחה ומותאמת אישית - מהשלב האקוטי ועד לחזרה מלאה לספורט ולשגרה פעילה.

פיזיותרפיה ב-Alphys



טכניקות ידניות במיטת הטיפול

שימוש בטכניקות מגע מנואליות, שחרור וטיפול מדויק במטרה להפחית את המתח השרירי, להקל על הכאב החרیف ולהחזיר את טווח התנועה של הגב כבר בשלב הראשוני.



התאמת תרגול אישי

חיזוק הדרגתי של שרירי הליבה, ייצוב האגן ותרגול פילאטיס שיקומי. אנחנו מתאימים לכל מטופל/ת את דרגת העומס המדויקת כדי להחזיר את הביטחון בתנועה ולמנוע את הכאב הבא.

איך פיזיותרפיה מסייעת להחלמה מהירה ובטוחה?

- ❖ טיפול פיזיותרפי איכותי אינו מתמקד רק בכיבוי שרפות והרגעת הכאב הרגעי, אלא במתן כלים לטווח הארוך: אבחון והערכה מקיפה: איתור הגורמים המדויקים לכאב - בדיקת טווח התנועה, כוח השרירים, דפוסי התנועה והרגלי היומיום.
- ❖ הפחתת כאב בטכניקות מתקדמות: שימוש בטכניקות מנואליות (כמו שיטת מאליון, שחרור שרירי או דיקור יבש) כדי להפחית מתח שרירי ולהחזיר את טווח התנועה.
- ❖ תרגול אקטיבי ופילאטיס שיקומי: התאמת תרגילים יעודיים לחיזוק שרירי הליבה, הגדלת התנועיות והחזרת השליטה והביטחון בתנועה.
- ❖ ניהול עומסים ואורח חיים: מתן טיפים פרקטיים לארגונומיה, התאמת אימונים וחזרה מדורגת ובטוחה לספורט ולעבודה.

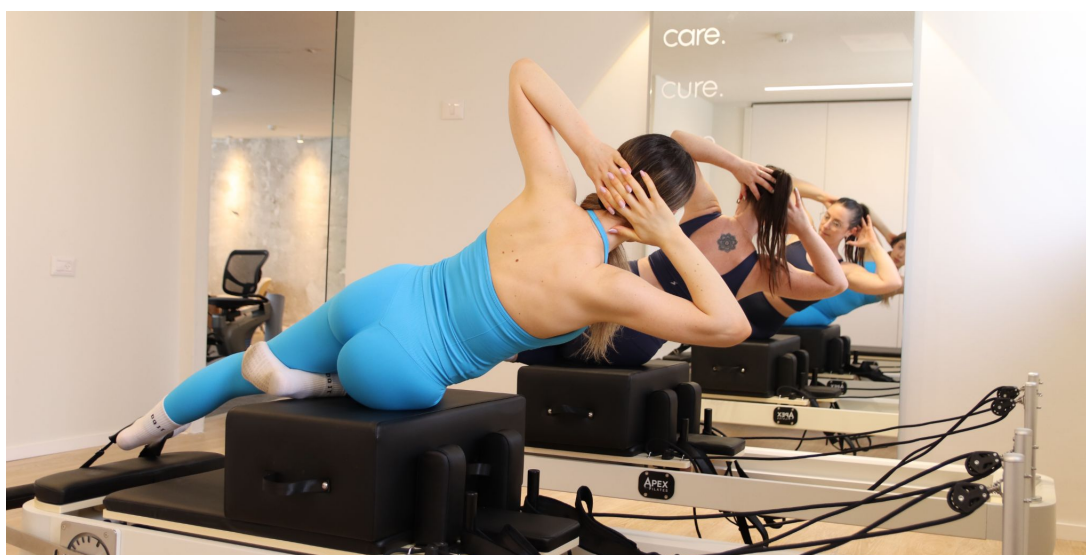


Photo credit: alphys.physio@gmail.com

מיתוסים נפוצים על כאבי גב (והאמת מאחוריהם)

תחום כאבי הגב מלא באמונות ישנות ולעיתים מפחידות. פירוק האמונות האלו הוא חלק בלתי נפרד מההחלמה:

מיתוס 1: "חייבים לעשות MRI או רנטגן כדי להבין מה הבעיה"

העובדה - מחקרים מראים כי ממצאים כמו בלטי דיסק או שינויים ניווניים נפוצים מאוד בקרב אנשים בריאים לחלוטין שאין להם שום כאב. פענוח צילום עלול לעיתים להלחץ שלא לצורך. הבדיקה הקלינית והתפקודית של הפיזיותרפיסט חיונית בהרבה ממה שרואים בתמונה סטטית.

מיתוס 2: "כואב הגב? חייבים לשכב במיטה עד שיעבור"

העובדה - הנטייה להסתגר במיטה מובנת, אך מנוחה מוחלטת ממושכת לרוב מאריכה את זמן ההחלמה ומחלישה את השרירים. תנועה קלה ומבוקרת, כמו הליכה קצרה או תרגילים עדינים, מציפה את האזור בדם, מורידה רגישות ומאיצה את הריפוי.

מיתוס 3: "אם יש לי בלט דיסק, אסור לי להתכופף או להרים משקלים יותר"

העובדה - הגב שלנו נועד להתכופף ולהרים. הימנעות ממושכת מתנועה גורמת לגב להפוך רגיש עוד יותר. החכמה בשיקום היא לא להימנע מתנועה לעד, אלא לבנות את העומס והאמון בגוף בחזרה באופן הדרגתי.

מתי כן חשוב לפנות לבירור רפואי דחוף?

למרות שברוב המקרים כאבי גב אינם מסוכנים, קיימים תסמינים נדירים, שנקראים דגלים אדומים, המחייבים ייעוץ רפואי מיידי:

- ❖ אובדן שליטה על הסוגרים (מתן שתן או יציאות).
- ❖ אובדן תחושה באזור המפשעה והישבן ("תחושת אוכף").
- ❖ חולשה שרירית פתאומית ומשמעותית ברגל (כמו צניחה של כף הרגל).
- ❖ כאב חריף המלווה בחוסר גבוה, ירידה בלתי מוסברת במשקל או רקע מחלתי מורכב.

אם אתם חשים באחד התסמינים האלו, יש לפנות למיון באופן מיידי!



Photo credit: alphys.physio@gmail.com

השורה התחתונה אל תלמדו לחיות עם הכאב.

כאב גב תחתון עשוי להיות מתסכל, אך הוא אינו גזר דין. באמצעות אבחון נכון, הדרכה מדויקת ותוכנית תרגול מותאמת אישית, אפשר לחזור לזוז, להתאמן ולחיות ללא מגבלה.

חווים כאב גב שמגביל אתכם בשגרה?

אתם מוזמנים ליצור איתנו קשר, להגיע להערכה פיזיותרפית מקיפה ולצאת לדרך מבוקרת ובטוחה בחזרה לתנועה מלאה.

Alphys

מכון פיזיותרפיה
יגאל אלון 159, תל אביב-יפו

alphys.physio@gmail.com

www.alphys.co.il

055-9894482

Instagram - alphys.physio