

כאבי כתף: למה היד כואבת בהרמה? ואיך חוזרים לתפקוד מלא?

By alphys.physio@gmail.com Jul 23, 2026



Photo credit: alphys.physio@gmail.com

מבוא

מפרק הכתף הוא אחד האזורים המרשימים והמורכבים ביותר בגוף שלנו. הוא מאפשר לנו להגיע למדף הגבוה, לשחות, לחבק, להרים ילדים ולעשות ספורט. אך בדיוק בגלל חופש התנועה האדיר, הכתף היא גם אחד המפרקים הרגישים ביותר לעומסים ולכאב.

כשכאב כתף מופיע, הוא משבש את הפעולות הכי אלמנטריות: ללבוש חולצה, לסדר את השיער, להגיע למושב האחורי באוטו, או פשוט לישון בלילה על הצד הכואב.

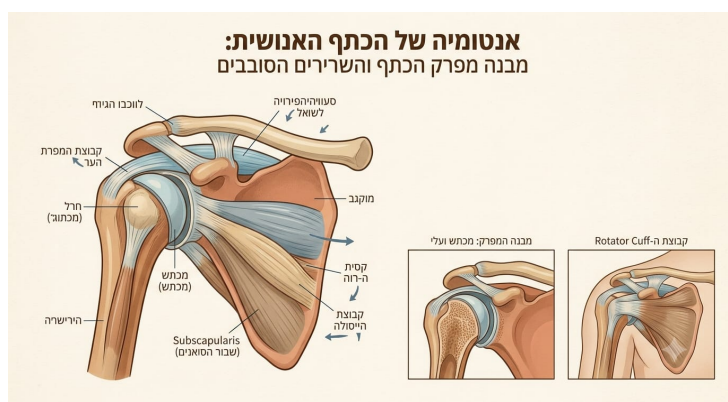
במאמר הזה נעשה סדר במושגים שנשמעים לפעמים מפחידים כמו קרע, צביטה או הסתיידות, ננפץ כמה מיתוסים נפוצים, ונבין איך תרגול נכון וטיפול מדויק מחזירים לכתף את החוזק והטווח.

הצצה מהירה פנימה: המנגנון מאחורי מפרק הכתף

כדי להבין מה מציק לכתף, שווה להכיר את השחקנים המרכזיים בצוות:

- ❖ מבנה של "Ball & Socket": מפרק הכתף מורכב מראש עצם הזרוע (הכדור) שיושב בתוך שקע שטוח במיוחד בעצם השכמה (הקערה). ממש כמו מכתש ועלי. המבנה השטוח הזה מעניק טווח תנועה עצום, אך דורש תמיכה שרירית חזקה.
- ❖ השרוול המסובב (Rotator Cuff): קבוצה של ארבעה שרירים עמוקים והגידים שלהם, שעוטפים את מפרק הכתף. התפקיד העיקרי שלהם הוא להחזיק את ראש הזרוע ממרכז בדיוק במרכז ה"קערה" בזמן שהזרוע נעה.
- ❖ השכמה (Scapula): הבסיס היציב של הכתף. אם השכמה לא אזה בצורה מסונכרנת עם הזרוע, נוצר עומס יתר על הגידים והמפרק.

השורה התחתונה: הכתף היא המפרק הכי תנועתי בגוף. לכתף הכי הרבה מישורי תנועה, וזה מה שהופך אותה לכזו מעניינת. אך עם זאת, עודף תנועה משמעו יציבות נמוכה יותר וסיכוי רב יותר לפציעות. זו בדיוק הסיבה שחיזוק וייצוב הכתף כה משמעותית.



האבחנות השכיחות לכאבי כתף (בשפה פשוטה)

רופאים משתמשים במונחים שונים לתאר כאב כתף. הנה מה שהם אומרים בפועל:

- ❖ **תסמונת הצביטה (Impingement Syndrome):** כאשר הזרוע עולה למעלה, המרווח הצר שבין עצם הכתף לגיד השרוול המסובב מצטמצם. אם ישנה דלקת מקומית, עייפות שרירית או חוסר סנכרון בתנועת השכמה, נוצר גירוי או חיכוך שמפיק כאב - במיוחד בהרמת היד לצדדים או לפנים.
- ❖ **קרע בשרוול המסובב (Rotator Cuff Tear):** קרע בגיד נשמע כמו אירוע דרמטי, אך בפועל מדובר בתהליך נפוץ מאוד, שלעיתים קרובות מתרחש כחלק משחיקה טבעית עם השנים (כמו "קמטים" פנימיים). קרע יכול להיות חלקי או מלא, וחשוב לדעת: קרע בגיד לא מחייב ניתוח!
- ❖ **כתף קפואה (Frozen Shoulder / Adhesive Capsulitis):** מצב המתאפיין בנוקשות קשה ובאובדן טווח תנועה משמעותי בכל הכיוונים, עקב עיבוי והתכווצות של מעטפת המפרק (הקפסולה).
- ❖ **חוסר יציבות ופריקות כתף (Shoulder Instability & Dislocation):** מפרק הכתף הוא השכיח ביותר בגוף לפריקות. פריקה אקוטית (כאשר ראש הזרוע יוצא ממקומו, לרוב בעקבות חבלה או נפילה) עלולה למתוח או לקרוע את הרצועות והלברום (הטבעת הסחוסית שמייצבת את המפרק). במקרים רבים, בעיקר בגילאים צעירים, הפריקה הראשונה עלולה להוביל לחוסר יציבות כרונית ופריקות חוזרות - מצב שבו הכתף מרגישה משוחררת או נוטה לצאת ממקומה גם בתנועות יומיומיות פשוטות.

כואב לי להרים את היד: מה לעשות עכשיו?

אם הכתף שלכם כואבת, מוגבלת או מציקה ביומיום - הדבר הראשון הוא להבין שנוקשות וכאב הם תגובה של הגוף לעומס יתר או לחוסר איזון תנועתי, ולא סימן לכך שהכתף "התפרקה".
הדרך הנכונה להתמודד עם כאב כתף היא גישה משולבת: הרגעת האזור הדואב בשלב הראשון, לצד בנייה הדרגתית של חוזק, גמישות ושליטה מנועית שטיפול ניתוחי פשוט לא יכול להעניק.

איך אנחנו מטפלים בכאבי כתף בקליניקה?

תהליך השיקום של הכתף דורש דיוק רב ומענה מותאם אישית:

1. אבחון והערכה קלינית מקיפה:

בדיקת טווח התנועה, כוח השרירים, סנכרון תנועת השכמה והערכת הפעולות היומיומיות שמפיקות כאב.

2. טיפול מנואלי להורדת כאב חריף:

שימוש בטכניקות מגע (כמו שיטת מאליון המצוינת למפרק הכתף והשכמה, שחרור שרירי או דיקור יבש) במטרה להוריד מתח שרירי, לפתוח טווח תנועה ולהרגיע את המערכת.

3. חיזוק אקטיבי:

הלב של השיקום! עבודה ממוקדת על חיזוק השרוול המסובב והמייצבים של השכמה. אימון פילאטיס מכשירים מאפשר עבודה מבוקרת עם קפיצים - תמיכה שמורידה עומס מהמפרק בשלבים הראשונים, ומאפשרת התנגדות מדורגת ככל שהכתף מתחזקת.

4. חזרה מלאה לשגרה ולספורט:

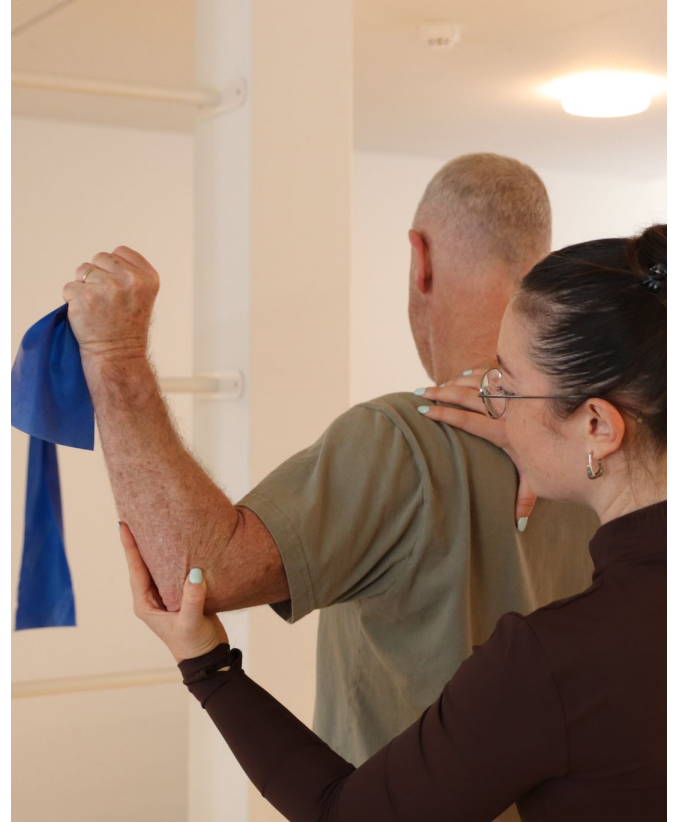
בניית תוכנית תרגול המותאמת לאורח החיים שלכם - בין אם מדובר בחזרה לאימונים במכון, לשחייה, או לפעילות משרדית שוטפת ללא אי-נוחות.

פיזיותרפיה ב-Alphys



טכניקות ידניות במיטת הטיפולים

שימוש בטכניקות מגע מנואליות, כמו שחרור שרירי, דיקור יבש וטכניקות מאליון, במטרה להפחית כאב חריף, לשחרר עומס מגידי הכתף והשכמה, ולהחזיר את טווח התנועה כבר בשלב הראשוני.



התאמת תרגול אישי

מעבר אקטיבי ממיטת הטיפולים לחיזוק מבוקר של השרוול המסובב, ייצוב השכמה וחיזוק כללי של גפה עליונה. התאמת עומסים מדויקת שמחזירה לכתף את החוזק, השליטה והביטחון בתנועה.

איך פיזיותרפיה מסייעת להחלמה מהירה ובטוחה?

הרבה פעמים כשכואבת הכתף, המחשבה הראשונה היא שעדיף לא לגעת בה ולחכות שהזמן יעשה את שלו. בפועל, מפרק הכתף זקוק להכוונה מדויקת כדי להחלים כמו שצריך. טיפול פיזיותרפי מותאם אישית משנה את תמונת המצב מכמה סיבות מרכזיות:

- ❖ החזרת ה"מרכז" של המפרק: כאשר ישנם עומסים או כאב, השרירים העמוקים (השרוול המסובב) נכנסים לעייפות או השתקת פעילות. הפיזיותרפיה מחזירה את הסנכרון התנועתי בין הזרוע לשכמה, ומונעת מראש הזרוע להתחכך ברקמות הרגישות.
- ❖ המרצת מחזור הדם והאצת הריפוי: גידים וסחוסים בכתף סובלים מאספקת דם מוגבלת יחסית. תנועה מבוקרת ותרגול אקטיבי מציפים את הרקמה בדם, חמצן וחומרי הזנה החיוניים לשיקום הגיד ולהורדת הדלקתיות.
- ❖ מניעת נוקשות וסיבוכים (כמו כתף קפואה): הימנעות ממושכת מתנועה היא הסיבה המרכזית להתקשות מעטפת המפרק. הפיזיותרפיה שומרת על הטווחים הקיימים ומגדילה אותם באופן בטוח ללא גרימת נזק.
- ❖ בניית עמידות לטווח הארוך: הטיפול לא רק מרגיע את הכאב הנוכחי, אלא מחזק את השרירים המייצבים ומלמד אתכם דפוסי תנועה בריאים - כך שהכתף שלכם תהיה חזקה ועמידה יותר בפני עומסים עתידיים.



Photo credit: alphys.physio@gmail.com

מיתוסים נפוצים על כאבי כתף

מיתוס 1: "אם יש קרע בגיד, חייבים לתפור אותו בניתוח"

העובדה - מחקרים רבים מראים כי טיפול שמרני (פיזיותרפיה ותרגול) משיג תוצאות זהות ואף עדיפות לטווח הארוך בהשוואה לניתוחים לתיקון הגיד. השרירים המסובבים השכנים והשרירים הסובבים את השכמה יודעים לפצות, ללמוד לעבוד יחד ולספק לכתף תפקוד מלא ללא כאב.

מיתוס 2: "כואבת הכתף? אסור להרים את היד מעל הראש"

העובדה - הימנעות מוחלטת מתנועה גורמת לשרירים להיחלש ולמפרק לפתח נוקשות (ועלולה אף להוביל לכתף קפואה). החכמה בשיקום היא לא להפסיק להזיז את היד, אלא להחזיר את התנועה באופן הדרגתי ומבוקר.

מיתוס 3: "זריקת קורטיזון תפתור את הבעיה לתמיד"

העובדה - זריקה יכולה לספק הקלה זמנית ומבורכת בכאב חריף, אך היא אינה משנה את דפוס התנועה, אינה מחזקת את השרירים ואינה מטפלת בשורש הבעיה. ללא תרגול אקטיבי, הכאב נוטה לחזור.

מתי בכל זאת יש צורך להתייעץ עם אורתופד לגבי טיפול ניתוחי?

כפי שראינו, ברוב המקרים של המפרק, טיפול שמרני מבוסס פיזיותרפיה ותרגול הוא הקו הראשון והיעיל ביותר. יחד עם זאת, קיימים מצבים ספציפיים שבהם התערבות כירורגית תהיה הפתרון הנכון או ההכרחי:

- ❖ קרע אקוטי, מסיבי ופתאומי: כאשר מדובר בקרע מלא ופתאומי של הגיד בעקבות טראומה קשה (כמו נפילה או תאונה), בעיקר אצל מטופלים צעירים או פעילים, תיקון ניתוחי מוקדם יכול להיות מומלץ.
- ❖ חוסר יציבות קשה ופריקות חוזרות ונשנות: אצל מטופלים הסובלים מפריקות חוזרות של הכתף, שבהן הרצועות או הסחוס המייצב ניזוקו באופן משמעותי והפיזיותרפיה אינה מצליחה לייצב את המפרק תפקודית.
- ❖ חסר נוירולוגי או פגיעה עצבית: במקרים נדירים שבהם הכאב או הפגיעה מלווים בחולשה שרירית מתקדמת ופגיעה עצבית משמעותית.
- ❖ כישלון הטיפול השמרני: כאשר מטופל/ת ביצעו תהליך פיזיותרפי אקטיבי, מובנה ומסודר במשך מספר חודשים, אך עדיין סובלים מכאב קשה ומגבלה תפקודית משמעותית שאינה משתפרת.



Photo credit: alphys.physio@gmail.com

השורה התחתונה כאב כתף לא חייב ללוות אתכם חודשים ארוכים.

עם האבחון הנכון, הרגעת האזור הכאוב ותרגול אקטיבי מדויק, אפשר להחזיר לכתף את התפקוד המלא, החופש והחוזק שהיא נועדה להם.

סובלים מכאב בכתף או ממגבלה בתנועה?

מזמינים אתכם להגיע אלינו להערכת פיזיותרפיה מקיפה ובניית תוכנית אישית לחזרה מלאה לתפקוד.

Alphys

מכון פיזיותרפיה
יגאל אלון 159, תל אביב-יפו

alphys.physio@gmail.com

www.alphys.co.il

055-9894482

Instagram - [alphys.physio](https://www.instagram.com/alphys.physio)