איך להפרד מהמיגרנה?!

מדריך מעשי לשחרור ממיגרנה וכאבי ראש

ללא תרופות או דקירות

- מדוע הפכה המיגרנה למגפה ומה המקור העיקרי לתופעה זו?
- מהם הסימנים המוקדמים של מיגרנה?
- איך תדעי איזה סוג של מיגרנה / כאב ראש יש לך?
- מהם הכלים שישחררו אותך מהמיגרנה אחת ולתמיד?

מדריך מקיף לטיפול עצמי – זהירות זה עשוי לשנות את חייך!

Point of Cure
שחרור מכאבים אלה שחר

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

המדריך שיעשה לך סדר בראש

כיצד להיפטר ממיגרנה

כלים מעשיים לשחרור מכאב ושינוי מיידי בחיים

מאת: אלה שחר - מומחית לשחרור מכאבים כרוניים

מדריך זה מיועד לך שסובלת ממיגרנות כבר מספיק זמן בכדי לדעת שמיגרנה לעולם לא תהפוך להיות משהו רצוי בחייך. למרות שיום בהיר אחד הופיעה המיגרנה בחייך, סביר להניח שהיא הגיעה מתוך "מטרה טובה" בתור משהו שאמור לאותת לך כאות אזעקה כלשהו או לאפשר לך הפוגה ומנוחה כלשהי, או שהיא מלמדת על כך שאת לא מספיק קשובה או מכוונת לעצמך.
כלומר – המקור למיגרנה מיועד איכשהו לשמור עלייך או לאותת לך להשמר. כנראה שאת נמצאת בלחץ גדול רוב הזמן, או שאת מתנהלת לעתים קרובות ללא איזון תזונתי – שוכחת לאכול או לשתות, או שאתם בעיצומם של שינויים גדולים והמיגרנה התפרצה והחמירה. אולי את בתקופה לחוצה או שאת בד"כ לחוצה / פרפקציוניסטית / בעלת ערך עצמי נמוך ואת עסוקה בהלקאה עצמית..
(דרך אגב כל התשובות יכולת להיות נכונות).
לכן רק אם יש לך ממש בעיה - למשל כאב חמור ממש כמו מיגרנה - רק אז תתפני באמת ותהיי מוכנה להפסיק הכל ולקחת מנוחה אשר במקרה זה מלווה בסבל רב ואפילו ייסורים.

שימו לב כי מדריך זה מיועד לתת כלים לטיפול עצמי. אין הכוונה שתקראי אותו במהלך התקף מיגרנה כי זה ממש לא הזמן להתעמק במשהו.. אלא למדי את הבסיס לטיפול עצמי דרך הקשבה והיכרות עם הדפוסים של המיגרנה שלך.

מדריך זה נותן כלים שמאפשרים לך לבחון מקרוב את דפוסי היומיום שלך, ומזמן לך את האפשרות להחליט לקחת אחריות על הגוף שלך ולשחרר את המיגרנה מחייך.
אם תעקבי אחר התהליך בפשטות תוכלי לקחת את הכלים האלה וליישם אותם בזמן אמת.

שימו לב: כבר עכשיו תכניסי לראש: ניתן באמצעות כלים פשוטים ללמוד להיפטר מהמיגרנה כבר בתחילתה, על ידי לחיצות עצמיות בנקודות טריגר (נמ"כ נקודות מעוררות כאב), ובכך למנוע התעצמותה. בסוף קריאת מדריך זה תוכלי/ לזהות את מסלול ההמראה של המיגרנה שלך ומה דפוסי ההתנהלות ודפוסי החשיבה שמנהלים את התעצמותה.

למעלה מ 90% מהמקרים הכאב היה יכול להמנע בהתנהלות נכונה שתלויה בידע מה לעשות, כמה לעשות ומתי לעשות.

אם היו מראים לך מה לעשות עם גופך ומסבירים לך איך להתנהל נכון, סביר להניח כי לא הייתם נפגשים: את/ה והכאב!!!

- ✓ ידע הוא הבסיס לשינוי התהליך של התפתחות הכאב בגופך.
- ✓ ידע יכול להיות ההבדל בין חיים ללא כאב לבין חיים עם כאב.
- ✓ הידע הוא גם הבסיס לניהול הכאב.

Point of Cure
שחרור מכאבים אלה שחר

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

חיים ללא כאב – מחלום למציאות

כבר די הרבה שנים שאני משחררת אנשים מכאב בקליניקה שלי. מגיעים אלי מטופלים הסובלים מכאבים כרוניים שונים שמנהלים להם את החיים: כאבי גב, אישיאס, הקרנות לידיים, רגליים, נימול, וכמובן מיגרנה. תחילת התהליך היא לקחת אחריות על הגוף שלך וזה אומר לעשות משהו אחרת - לטפל בכאב ולשחררו מהחיים שלך!

מדריך זה נכתב בלשון נקבה מטעמי נוחות בלבד ולאור העובדה ש 2/3 מהסובלים ממיגרנה הן נשים.

Point of Cure

אלה שחרור מכאב

www.pointofcure.co.il

050-3882266

מדריך זה נכתב על בסיס הבנתה וניסיונה של המחברת. אין הוא מיועד לשמש תחליף לייעוץ, לאבחון או לטיפול רפואי. אין אחריות לתוצאות, ההצלחה תלויה בך ובהחלטה להפרד מהמיגרנה, הנחישות וההתמדה שבהן תיישמי את העקרונות המתוארים כאן.
המחברת לא תשא בשום אחריות שהיא לפעולות ולתוצאות שתשיג או שלא תשיג כתוצאה מקריאת מדריך זה. המידע המוצג אינו תחליף לטיפול רפואי, ולא כחלופה לייעוץ רפואי. פרסום זה מוצג למטרות מידע, להגדלת הידע הציבורי והתפתחות בתחום טיפול עצמי במיגרנה. השימוש במידע הינו על פי בחירתה הבלעדית של הקוראת. אם את/ה קורא/ת זאת סימן שכבר ניסית הכל ועדיין יש לך מיגרנה.

Point of Cure

שחרור מכאבים אלה שחר

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

מיגרנה – הסיפור המוכר

יום שבת בבוקר ואני מתעוררת עם תחושה כאילו שמו לי שני טון על הראש ומישהו מנסה לקדוח לי לתוך העין שמאלית.

אני מנסה להרים את הראש מהכרית והראש כבד כל כך שאין מצב שאני יוצאת מהמיטה, בעיקר לאור תחושת הבחילה שמציפה אותי ומונעת ממני לזוז אפילו מילימטר.

אני לא מסוגלת לקום וכל מה שבא לי זה להמשיך לישון ולא להרגיש.

הקול בתוכי צועק: "תכבו את האור תכבו את הקולות, תעזבו אותי בשקט ותנו לי להסתגר בתוך עצמי עד שהכאב הזה יעבור".

הכאב הזה כל כך מוכר לי, כמו אורח קבוע בגופי ואני מוצאת את עצמי מתפללת בתוכי שיהיה לי כוח לעבור את היום הזה וכבר יודעת עמוק בפנים בלב כבד שהיום הזה הולך להיות יום של סבל.

הכאב הזה מעיר אותי בכל פעם בזמן אחר, לעתים קרובות דווקא בבוקר של שבת ואז אני מרגישה אשמה קשה על כך שאני יודעת שאני מאכזבת את המשפחה.. אבל כל מה שאני רוצה זה שיתנו לי לעבור את היום הזה, את הכאב הזה, שזה יפסיק כבר. אני רוצה לשכב לבד בחושך כמו פולניה טובה ואם יש לכם רעיון איך לתלוש לי את הראש מהגוף עכשיו זה יהיה נהדר כי אני מרגישה זוועת אלוהים.

האם אלה תחושות המוכרות לך?

Point of Cure
שחרור מכאבים אלה שחר

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

מיגרנה היא הרבה יותר מכאב ראש!

(לבחור בחיים ללא כאב)

הרומן שלי עם מיגרנה התחיל ממש אחרי הצבא. נסעתי לטיול הגדול באמריקה הצפונית וסוף שבוע אחד החלה לטפס במעלה גופי התחושה שהפכה לחלק בלתי נפרד מחיי במשך כמה עשורים.

התקפי המיגרנות תפסו לאט לאט חלק נכבד מחיי. מהתקף פעם ב.. זה הלך והתפתח לפעמיים שלוש בחודש.
התחושות המקדימות, הרגישויות, ובסופו של דבר הכאב הבלתי נסבל שהיה פוקד אותי בדרך כלל ליומיים שלושה, היה חלק מוכר מחיי, חלק בו הייתי נעלמת, מתכנסת ומסתגרת בחדר במיטה (ככל שהתאפשר לי), עוצמת עיניים ומנסה לישון. רציתי רק לא להיות נוכחת בגופי כדי לא לחוש את התחושות הקשות שחוויתי כמו בחילה, כאב פועם ברקות, לחץ וכאב על הראש ובלסתות, רגישות נוראית לריחות כמו סיגריה, אלכוהול, אפילו קפה היה עושה לי בחילה ומחמיר את התחושה.

חלקים נוספים בגוף השתתפו בחגיגת הסבל: השוקיים היו נוקשים וכפות הרגליים היו נתפסות לי בכאב חד, בלילה בעיקר. חוויתי תחושה גופנית כללית נוראית וחשש גדול להכניס אוכל או שתיה לפה.

ברוב המקרים הייתי מקיאה וזה היה מקל טיפה, התחושה הכללית שלי היתה כאילו גופי הורעל. עד שחזרתי לעצמי, תהליך השחרור מהתחושה הקשה ארך יומיים שלושה בכל פעם.

עד לפני כ- 7 שנים, בהן החלטתי למצוא פתרון להעיף את הדבר הזה מהחיים שלי ולהפרד מכל משככי הכאבים להם הייתי מכורה. רציתי להחזיר לעצמי את הגוף שלי: קליל, עוצמתי וללא כאב. השתמשתי בכל הידע שלי בחקירה ובטיפול עצמי.

למדתי להכיר את המיגרנה שלי, את התחושות השונות וזיהיתי את הדברים אשר עלולים להכביד או להגביר את התחושות הקשות. ניסיתי אין סוף מוצרים טבעיים וטכניקות טיפול אלטרנטיביות, קראתי אין סוף מחקרים והתנסיתי בתרגילים ובשינוי תפריט, עד שלמדתי מספיק כדי להבין ולפצח מה המקור ואיזה טריגרים מפעילים את מנגנון הכאב של המיגרנה שלי*
למדתי כיצד לטפל בעצמי על מנת למנוע את התפתחותה של המיגרנה.

כיום גם אם יש לי רמז לתחושה או סימן מקדים, אני יודעת בדיוק מה לעשות כדי שהמיגרנה תתפוגג תתנדף ותעלם כמו ענן עשן ברוח. היום אני יכולה להגיד:

ניצחתי וגירשתי את המיגרנה מחיי לחלוטין.

* "רפואה מותאמת אישית" זאת הדרך היום להסתכל על בעיה בריאותית ברמה ההוליסטית מלשון שלם – הכל – להסתכל על כל המכלול של הגוף ולטפל בבעיה בהתאמה אישית על פי מצבו הגופני והנפשי של המטופל.

Point of Cure
שחרור מכאבים אלה שחר

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

כמה מילים על מיגרנה ומסלול ההרס שלה

- מיגרנה יכולה להיות מלווה בכאב קיצוני המורגש כפעימות או תחושת פולסים באזור מסוים בראש. בדרך כלל הכאב מתמקם בקדמת הראש מצח/עין או באחד מצדי הראש או מאחור.
- כאב פועם זה יכול להרוס במהירות את היום שלך ובמקרים רבים גם לשנות עד כדי להרוס את החיים שלך.
- התקף מיגרנה ממוצע, גם אם מטופל במשכחי כאבים חזקים במיוחד, עלול להמשך בין 4 ל 72 שעות והוא בדרך כלל מנטרל באופן טוטאלי או כמעט טוטאלי ואיננו מאפשר פעילות.
- ישנם מקרים בהם ההתקפים מגיעים בתדירות של 1.5 פעמים בחודש.
- כעשירית מהסובלים ממיגרנות חווים התקפים כל שבוע ואפילו לעתים קרובות יותר.
- ישנן נשים רבות אשר סובלות ממיגרנה באופן תדיר בזמן המחזור החודשי.

והרי החדשות המשמחות לכל מי שסובל ממיגרנה באופן קבוע או לעתים רחוקות, יש דרך לעצור את התפתחות המיגרנה ואפילו להבריח אותה ולחיות בלעדיה.

סוגים שונים של כאב ראש (על פי ההגדרה הרפואית):

עוד כמה מילים על סוגי כאב הראש כאב ראש מוגדר ככזה הנובע מהראש או מהצוואר העליון. במילים אחרות כאבי ראש נובעים מהרקמות ומהמבנים המקיפים את הראש והמוח. יותר מ90% מהכאבים נובעים בעיקר משרירים.
כאבי ראש יכולים להופיע בצורה של כאב עמום, חד, פועם, קבוע, מתון או אינטנסיבי.

ניתן לטפל ולשחרר את רוב כאבי הראש / מיגרנה

Point of Cure
שחרור מכאבים אלה שחר

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

איך מתחילים?

לומדים להכיר את הסימנים המוקדמים:

ככל שתכירו את הסימנים המוקדמים תוכלו לדייק יותר את תהליך השחרור ממיגרנה עוד בהיתהוותה.

אין צורך לשבת בחיבוק ידיים או יותר נכון.. לשכב במיטה בחושך ולחכות שהמיגרנה תסתיים או לקחת משככי כאבים (שיכולים להרוג פילים) המטפלים בכאב באופן המרדימים את הכאבים בגוף וגורמים לתחושת זומביות ואלחוש של החיים.

תקשיבי: ניתן ללמוד איך להשתחרר ממיגרנות בחיים ללא תרופות.

אפשר לחיות חיים שלמים ללא מיגרנות.

זיהוי מוקדם:

הדבר הראשון והחשוב זה ללמוד לזהות את **"מסלול ההמראה"** של המיגרנה.
רוב האנשים הסובלים ממיגרנות כבר מכירים את הסימנים המוקדמים אשר שונים מאדם לאדם.
לעתים קרובות ישנם תסמינים נוספים פרט לכאב המתגנב לאיטו במעלה הראש או העורף.
שימו לב לכאבים באזור הזרועות והרגליים, העורף נוקשה.. קור, חום ועוד.. הנה כמה מהסימנים:

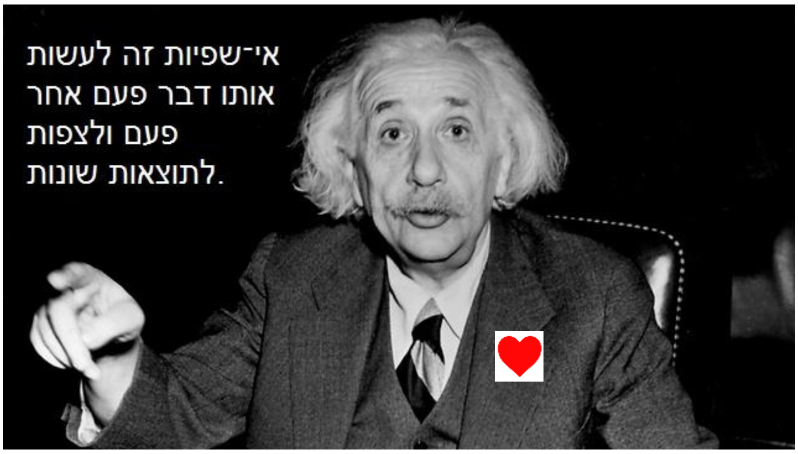
סימנים מוקדמים:

- רגישות לאור או לקול
- טשטוש בראיה / אאורה
- בלבול
- סחרחורת
- בחילה ו/או הקאות
- צורך באכילה בעיקר פחממות
- כאב בצוואר / עורף
- רגישות לריחות
- רגישות לקולות צורמים
- שינויים במצב הרוח כגון: עצבנות, חרדה או אופוריה
- בעיות ריכוז
- עייפות / מותשות
- כאב נוסף במקום אחר בגוף

Point of Cure
שחרור מכאבים אלה שחר

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

כבר אמר פעם מישהו חכם משפט שנכון גם לגבי מיגרנה והאופי החזרתי שלה בחיים:



אם יש לך מיגרנות כבר זמן מה, יהיה לך קל לזהות את התסמינים. זיהוי מוקדם מאפשר לך לקחת אחריות ו"להקדים תרופה למכה" לפני שהכאב יתפתח ויתעצם. בירור הסימנים המוקדמים עוזר למצוא את המקור וגם את הפתרון לשחרור מהמיגרנה.

איזה מהסימנים מוכרים לך בתהליך ההתפתחות של המיגרנה?
עצם הזיהוי כבר יחדד לך את התמונה של התהליך המוכר ויעזור לך למצוא את הדרך לשינוי ושחרור המיגרנה בעתיד.

מה עושים כשמזהים?

נגיע לזה בהמשך, המלצה לשלב זה: הדפיסו את מפת הכאב שלי – לחצו כאן להורדה
מומלץ להדפיס ולמלא בכתב ידך. נתונים אלה ישמשו אותך לפענוח תמונת הכאב ולבניית מסלול הכאב, התהוותו וההמלצות לניהול הטיפול העצמי.

מניעה מוקדמת

ישנה דרך להימנע מלהגיע למצב בו מתפתחת מיגרנה. נתחיל בהבנת הטריגרים אשר מעלים את הסיכוי למיגרנה:

מסתבר שיש טריגרים אשר מעוררים מיגרנה ויש כאלה המגינים ומונעים היווצרותה:

מחקרים שבדקו את ההשפעה של טריגרים המוכרים כמעוררי מיגרנה גילו כי **חלקם אכן מופיעים כמעוררים אצל אנשים מסוימים אך אצל חלק מהאנשים הם משמשים כמגינים.**
גילוי חשוב זה מעלה את השאלה הבאה: אם גורמים מסוימים יכולים להיות מעוררים אצל חלק ומגינים אצל אחרים, האם ייתכן שחלק מהאנשים מסוגלים לנטרל את הטריגרים המעוררים שלהם ואפילו להפוך אותם למגינים? הדרך לדעת מה מפעיל ומה מונע זה להתחיל לשים לב:

Point of Cure
שחרור מכאבים אלה שחר

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

מזון ותזונה:

ישנם מזונות רבים אשר עלולים לעורר התקף מיגרנה. מחקרים רבים מהשנים האחרונות מראים כי טריגרים שיעוררו מיגרנה אצל אנשים מסויימים משמשים כ"מגינים" מפני מיגרנה אצל אחרים.
יש כאלה שבננות יגרמו להם למיגרנות, ויש כאלה שבננות יעזרו להם לצאת ממיגרנה.. כך גם קפה.

אחד הטריגרים המשמעותיים יכול להיות דווקא דילוג על ארוחות או שתייה מועטה.

אלה הרכיבים התזונתיים אשר זוהו כמעוררי וכמעודדי מיגרנות:

- **שוקולד וקפה**
קפה, תה קולה ושוקולד מריר ידועים כמעוררי מיגרנות. יחד עם זאת, קפה או שוקולד עשויים להקל על התקף מיגרנה אצל חלק קטן מהאנשים מכיוון שהם גורמים להרחבת כלי הדם במוח.
שימו לב: התקף מיגרנה עלול להתפרץ גם כתוצאה מכך שהורדתם קפה מהתפריט בבת אחת, לכן אם אתם מתכוונים להוריד את הקפה מהתפריט מומלץ לעשות זאת בהדרגה.

- **חומרי טעם וריח**

עלולים לעורר מיגרנה, גם ממתיקים מלאכותיים (אספרטיים)

- **אלכוהול**
אין הכוונה להנגאובר. מתברר כי אלכוהול בפני עצמו עלול להוות טריגר למיגרנה ובייחוד יין אדום. הסיבה: משקאות אלכוהוליים מכילים סולפיטים, היסטמין, פנילאתילאמין, תיראמין, פנולים פלבנואידים, כולם חומרים מעוררי מיגרנה.

- **מונוסודיום גלוטמט**

אנשים מסוימים הרגישים למונוסודיום גלוטמט עלולים לסבול מכאב ראש חזק מאוד דמוי מיגרנה.

- **אוכל מטוגן** **גבינה צהובה** ידועים כמעוררי מיגרנה.

Point of Cure
שחרור מכאבים אלה שחר

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

למדו מניעה מודעת:

עקבו אחר התנהלות המיגרנה או נסו לשחזר ולזהות את אותם המאכלים שמעוררים לכם את הכאב והתחושות המוקדמות. זיהוי המאכלים והמנעות מאכילתם יורידו את כמות ועוצמת המיגרנה. לעתים מספיק להפחית בכמויות המאכלים הללו בכדי להוריד משמעותית את הסבירות למיגרנה.
למדו לשים לב גם למזון שהחשק אליו יורד יחד עם סימנים מוקדמים של כאב.

טריגרים נוספים:

- **העדר שינה** שינה מספקת הינה קריטית לתפקוד תקין ולהורדת מתחים. בזמן שינה הגוף מתגבר על מחלות ומתרפא.
- **שינויים בהרגלי שינה** למשל "עודף שינה" בסופי שבוע עלול לגרום למיגרנה.
- **שינויים במזג האויר** במחקר שנערך נמצא שיש לו השפעה על כ20% מהמקרים
- **שינויים הורמונליים** אצל נשים רבות התקפי המיגרנות מתחילים לרוב בסמוך למחזור החודשי המאופיין בשינויים ברמות הורמון האסטרוגן מיד לפני המחזור או אחריו. גם במקרים אלה חשוב להכיר גם את שאר הפרמטרים שמפעילים את המיגרנה ואת שלבי התפתחותה.

- **נסיעה ברכב** עלולה לגרום לבחילה והקאות במיוחד מקריאה או שימוש בטלפון תוך כדי נסיעה.
- **ריח** זהו אחד הטריגרים המיידיים. מיגרנה עלולה להתפתח כתוצאה מתחושה מוגברת של ריח (צחנה או ריח בושם שניהם עלולים לעורר מיגרנה).
מחקרים מראים כי בזמן התקף 40% -50% מהסובלים ממיגרנה אינם מסוגלים לסבול ריחות.

הריחות הבעייתיים ביותר:

בושם או קולון: 64% מזון: 55% עשן סיגריות, 55%

- **דילוג על ארוחות** עלול להצית מיגרנה - לעתים אכילה עוזרת להרגיע מיגרנה עם תחילתה.
- **שתיה מועטה** הכוונה לשתיית מים בעיקר ולא משקאות ממותקים או קפה אשר גורמים להוצאת נוזלים במהירות מהגוף. גם שתיה של נוזל קר עלולה ליצור כאב ראש.

Point of Cure
שחרור מכאבים אלה שחר

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

ממצאים חדשים

על פי נתונים חדשים שהוצגו בכנס השנתי של האיגוד האמריקאי הרפואי לכאב ראש בה השתתפו יותר מ1,000 מומחים למיגרנה מכל העולם עלו הממצאים הבאים:

- **כל מיגרנה והסיפור שלה** - מחקר קליני שפורסם לאחרונה בשיתוף עם האוניברסיטה הרפואית של וינה, מצביע באופן בלתי צפוי על כך שלרוב המכריע של אנשים הסובלים ממיגרנה ישנם גורמים ייחודיים אשר עשויים לשמש כטריגרים להפעלת המיגרנה שלהם. כלומר ישנו שוני רב בין אדם לאדם לגבי אותם הטריגרים המפעילים את המיגרנה.

- **אין התאמה בין האמונה שלנו לסיבות למיגרנה** - במחקר אחר נשאלו הנבדקים הסובלים ממיגרנה להצביע על הסיבות שלדעתם הן הגורם / הטריגר למיגרנות ולמרבה ההפתעה התגלה כי אין התאמה כלל בין האמונה לבין המציאות.

- **לכל אדם יש את ה"מפעילים"* ואת ה"מגינים"** של המיגרנה שלו** – נמצא כי מיפוי אישי של המיגרנה ואיתור ה"מפעילים & מגינים" עשוי להביא להקלה משמעותית לסובלים ממיגרנה.

הודגש הצורך בטיפולים המותאמים באופן מפורש ומפורט לכל אחד.

*** מפעיל = כל אותם הדברים שעלולים להחמיר את המיגרנה או להתחיל אותה.**
**** מגן = גורם המוריד את הסיכוי למיגרנה או את התפתחותה.**

אם כך – זיהוי הטריגרים, והמנעות מהם יפחיתו את כמות המיגרנות ועוצמתן.

מתח ולחץ

- **מתח ולחץ - מצבי לחץ ומתח <u>מהווים את הגורם המרכזי והעיקרי</u> שעלול להוביל להתקף מיגרנה ואף להעצים ולהאריך אותה עם הזמן.**

Point of Cure
שחרור מכאבים אלה שחר

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

במהלך עבודתי עם אנשים הסובלים ממיגרנות, גיליתי כי אצל כ -90% מהם המקור למיגרנות נבע כתוצאה ממתח שהתבטא בשרירים.

גם עליה וגם ירידה בלחץ היומיומי עלולה להוות גורם להתקף מיגרנה.

ישנם כאלה הסובלים ממיגרנות דווקא בסופי שבוע ויש לזה אפילו שם: **"מיגרנת סוף השבוע"**. ההסבר לתופעה הוא כי זה הזמן בו אנשים הנמצאים בלחץ כל השבוע מרשים לעצמם להירגע ולנוח, וכשהגוף יוצא משגרת הלחץ, שינוי בטונוס (מתח) השרירים גורם לעליה בכלי הדם מתרחבים ועלולה להתפתח מיגרנה.

על פי המחקרים כל יציאה מהשגרה עלולה לגרום למיגרנה, בעיקר מדובר על מצבי לחץ אך גם חופשה או אירוע משמח כמו חתונה וכדומה עלול להיות גורם להתפתחות מיגרנה.

אין ספק כי מתח ולחץ מתבטאים בגוף. בין אם זה כאב ראש או שרירים תפוסים, גורמי לחץ פסיכולוגיים יכולים לפגוע בגוף הפיזי שלנו.

קראו עוד: הגוף והנפש שלנו אינן יחידות נפרדות

אחד החלקים בגוף שחווה הכי הרבה את ההשפעות של המתח זה **הצוואר** . מהבסיס של הגולגולת עד החלק העליון של הכתפיים, הצוואר יכול להוות מרכז של כאב, מתח ודאגות.

Point of Cure
שחרור מכאבים אלה שחר

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

רוב האנשים אינם מודעים לכך שרוב הסיכויים שהמיגרנה שלהם נגרמת כתוצאה ממתח בשרירים וכי ניתן באמצעות תהליך עבודה על נקודות טריגר בגוף להפחית ואף לשחרר את הכאב עוד בשלב בו הוא מתפתח ולמנוע ממנו להתעצם ו/או לחזור.

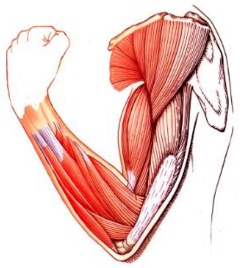
נקודות טריגר בגוף כתוצאה ממתח

נקודות טריגר בגוף נמצאות ברקמה הרכה שמורכבת משרירים, רצועות, גידים ורקמת החיבור הפאשיה. נקודות טריגר נקראות **"נקודות מעוררות כאב" "נמ"כ"** והן אחד הגורמים המרכזיים ביווצרות כאב כרוני.
הכאב שנחווה במקום מסויים לא בהכרח מצביע על המקור לכאב. נקודות טריגר פעילות בגוף עלולות לייצר מתח שרירי ולהקרין כאב אשר עלול להתעצם ולהפוך לכאב חזק מאוד.

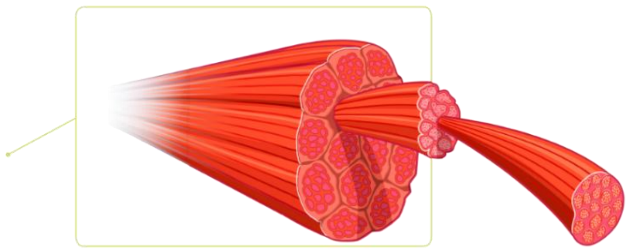
מוזר ככל שזה נשמע, לא תמיד נקודות הטריגר נמצאים במקום הכאב עצמו, לעתים קרובות הם גורמות לכאב באזור אחר לגמרי.

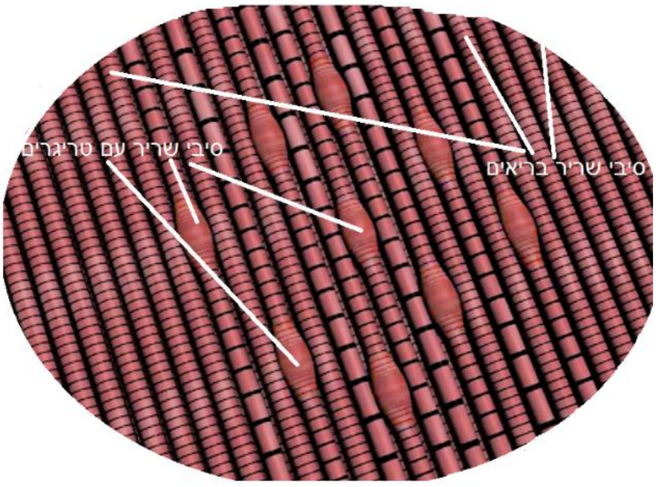
מה הן נקודות טריגר:

השרירים שלנו בנויים מסיבים רבים היוצרים יחד את "מסת השריר"



בתוך סיבי השריר עלולות להיווצר נקודות טריגר – מעין קשרים אשר מקצרים את השריר, מפחיתים את גמישותו, את זרימת הדם והחמצן וכתוצאה מכך את התנועתיות. נקודות טריגר אלה מוציאות את הגוף מהאיזון.





Point of Cure
שחרור מכאבים אלה שחר

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

נקודות טריגר עלולות להשאר בגוף לאורך זמן כתוצאה ממתח תמידי, או תאונה או התנהלות גופנית יומיומית לא מאוזנת כמו ישיבה ממושכת מול מחשב או עם ראש מורד למטה בהתבוננות על מסך הטלפון. גם עבודה מאומצת עלולה לגרום לנקודות טריגר, כך גם הרמת משא כבד, עמידה ממושכת והדרך בה מונחת כף הרגל על האדמה, חריקת שיניים בלילה ועוד. כל אלה מצטרפים חלק חלק לפאזל אשר בעזרתו ניתן לפענח את מפת הכאב.

להסבר נוסף על נקודות טריגר הכנסו לכאן

פענוח "מסלול הכאב" מאפשר לבנות את מפת הכאב **ואת תוכנית הטיפול.**

נקודות הטריגר בגוף – ה"מפעילות" של המיגרנה:

בגוף שלנו קיים בדרך כלל מתח סמוי או גלוי, שעלול להמשך לאורך זמן. המתח הזה מורגש לעתים קרובות באזור הכתפיים והצוואר.

מתח קבוע באזור הגב העליון, השכמות, הכתפיים, העורף והצוואר, עלול להפוך עם הזמן לכאב.
כאב זה עלול להתעצם כשטריגרים ממשיכים להתפתח באזורים אלה ולהקרין כאב גם לראש.
יתכן שבעבר התחיל הכאב באזור אחר ש"נדד" עם הזמן לכיוון הראש.

תהליך התפתחות המיגרנה שונה מאדם לאדם, הדבר הראשון שאני עושה בקליניקה בתהליך הטיפול זה לנסות להבין את הסיפור.

סיפורה של מיגרנה

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

הסיפור של המיגרנה שונה אצל כל אחד ואחת.
לעתים קרובות הכאב והמתח כבר היה נוכח בגוף והתבטא במקומות שונים, למשל בגב התחתון או ברגליים. מתח המלווה בכאב הוא חלק מהיומיום שלנו ולכן גם אם הכאב כבר מוכר ולמדת לחיות איתו, הוא יכול להיות רק תחילתו של הסיפור ולהפוך לכאב שמתפרץ בסופו של דבר במקומות אחרים וביתר עוצמה בגוף.
הבנת תהליך היווצרות הכאב בגופך יכול לתרום רבות, אך לא תמיד ניתן לשחזר מה היה קודם מכיוון שכאב גדול בדרך כלל מסווה כאב אחר.

בתהליך של פענוח תמונת הכאב בקליניקה, תוך כדי טיפול לעתים עולים הדברים מעצמם עקב שינויים בתחושות, כאבים או תחושות חדשות שמציפות את זכרון הגוף.

כאב של מיגרנה נבנה לאט לאט במהלך השנים ומורכב ממספר פרמטרים, אשר יחד עלולים ליצור מצב בו הגוף מגיע לסף של רגישות ומתח הגורמים להתפרצות מיגרנה. שילוב של כל אלה יחד יוצר את תחושת הכאב והלחץ באזור הראש.

ברירת המחדל של הגוף אצל אנשים אשר סובלים ממיגרנה באופן קבוע היא מתח שרירי גבוה. מתח ש"התקבע" באזורים מסויימים, התפתח לאורך זמן וכתוצאה מכך יצר בשרירים שונים טריגרים משמעותיים אשר מעוררים כאב.

כאב הוא פעמון האזעקה של הגוף

- **כאב והקשר שלו למתח שרירים:**
  כאב בא להתריע על כך שמשהו לא בסדר בגוף.
- **חלק משמעותי מהתרגום של המוח למצבי סכנה מתבטא במתח בשרירים.**
- **מתח בגוף משנה את הזרימה הטבעית, מפחית זרימת דם וחמצן למוח וגורם לרגישות יתר ברמה התחושתית.**
- **תסמונת TMS – תסמונת המתח השרירי או איך שנהוג לקרוא לה כיום** Mind Body Syndrome **תסמונת גוף-נפש מסבירה את הקשר בין מצב רגשי לבין כאבים.**

המוח הפרימיטיבי שלנו מתעורר לחיים בכל פעם שהוא נחשף למה שמוגדר עבורו כסכנה. זה יכול להיות לדוגמא אם מישהו למשל דוחף אותך – הגוף שלך מייד מתכווץ ופועל על אוטומט. השרירים נדרכים מייד, הגוף נמצא במצב "אזעקה" והידיים מושטות אוטומטית קדימה להגנה. במקביל הנשימה והדופק מואצים.

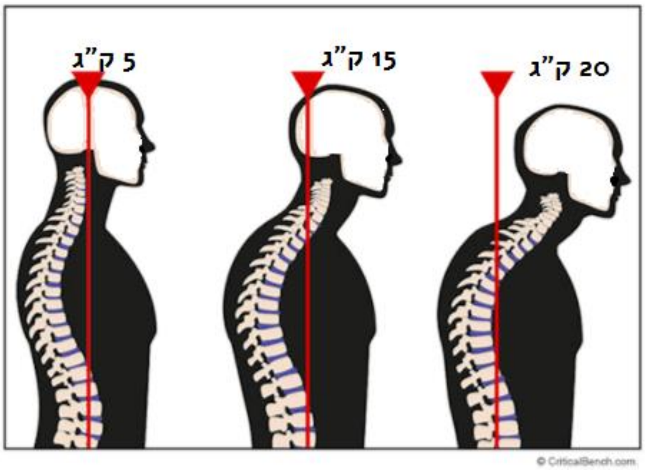
המערכת האוטונומית שלנו, זו ששומרת עלינו מפני סכנות, מפעילה מייד את מנגנון הדריכות של הגוף שכולל שינויים בדופק בנשימה ובמתח השרירים.

מערכת העצבים האוטונומית אחראית על וויסות פעולות שאינן מכוונות באופן מודע, כלומר אינן נתונות לשליטת התודעה ונמשכות גם כאשר אדם ישן או מחוסר הכרה, כגון פעימות סדירות של הלב, הנשימה, הפרשת הזעה והרוק. ויקיפדיה

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

השילוב בין גוף-נפש כבר מזמן מוכר לנו והופך למובן יותר ויותר עם השנים. ככל שאנו מתבגרים אנו לומדים לזהות את נקודות התורפה של גופנו ולהתנהל בהתאם. למשל אם נדע שרוח ישירה על הראש בחורף עלולה לגרום לנו להצטננות או כאב ראש, נתחיל ללכת עם צעיף או כובע.

למיגרנה יכולה להיות היסטוריה ארוכה של מנח צוואר קדמי שהתקבע עם הזמן כתוצאה משעות ארוכות מול המחשב או שימוש אינטנסיבי בטלפון נייד או יציאה עם ראש רטוב אחרי מקלחת מהבית.



ציור זה ממחיש את העומס הרב המופעל על שרירי הצוואר ככל שיש יותר נטייה של הראש קדימה.

[קראו כאן על תופעת TEXT NECK שהופכת למגפה]

לשרירי הצוואר יש חלק משמעותי ביצירת כאבי ראש:

כאשר שרירי הצוואר שלך מתוחים או מכווצים לאורך זמן, נוצרים בהם טריגרים - אותן נקודות מעוררות כאב בשריר אשר מתכווצות במקרה שהגוף מזהה סכנה. זיהוי הטריגרים העיקריים ולימוד טיפול עצמי באותם טריגרים, יכולים לגלות לך את הדרך לשחרור המיגרנה מהחיים שלך.

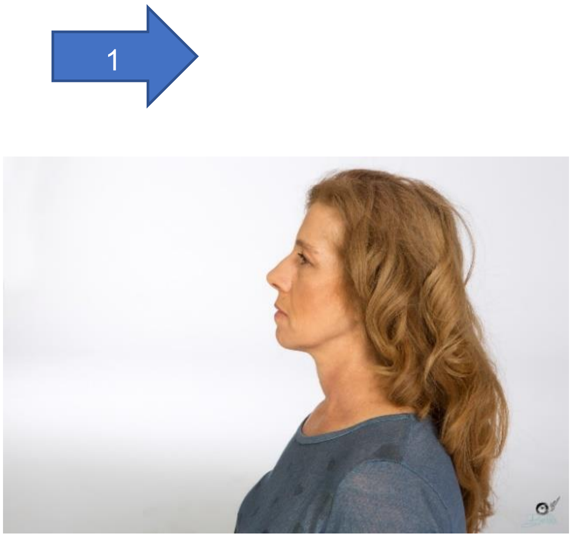
Point of Cure
שחרור מכאבים אלה שחר

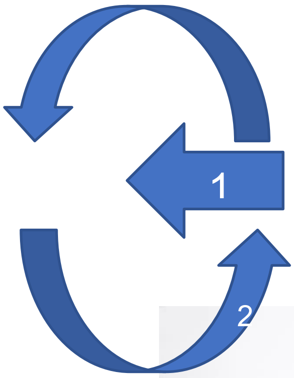
© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

תרגילים לטיפול עצמי במיגרנה המתנה הכי טובה שתתני לעצמך:

.1 צוואר צב: תרגיל מעולה שמפעיל ומניע את רוב שרירי הצוואר. התרגיל עוזר לשחרר ולאזן בחזרה את השרירים הרבים שמחזיקים ומניעים את הראש.
שימוש בתרגיל זה באופן קבוע עשוי לעזור לשחרר את המיגרנה ולמנוע חזרתה בעתיד.
תרגיל זה גם כן עוזר להחזיר את מנח הראש למקומו.

1) **התחילו בתנועה קדימה ואחורה בקצב איטי.** שימו לב לשרירים הכואבים, למיקום הכאב והאם יש מגבלת תנועה כלשהי. השתמשו בסנטרכם כחץ שמוביל קדימה ואחורה בתנועה ישרה. חזרו על התרגיל 3-4 פעמים.
2) **הוסיפו לתנועה סיבוב איטי מלמעלה קדימה למטה אחורה** כשהסנטר מצייר עיגולים והשלימו מספר סיבובים. שימו לב לתחושות החדשות שעולות תוך כדי. אם התרגיל מגביר את הכאב השתמשו בו בזהירות ובמתינות.תוכלו לעשות תרגיל זה בכל מקום: בעבודה, בנהיגה וסתם כדי להרגע.





.2

שחרור של שריר מפנה הראש (Sternocleidomastoid)

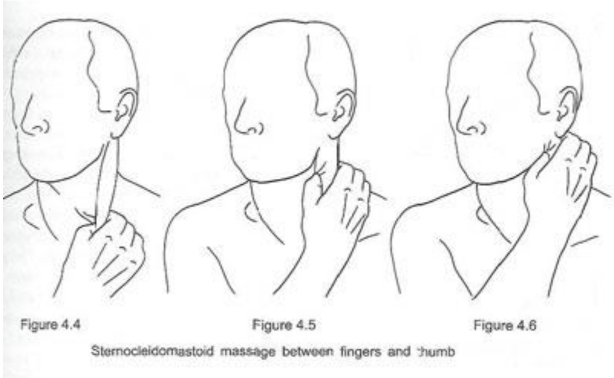
טריגרים בשריר זה עלולים לגרום לכאבים רבים באזור הצוואר וגם בחלקים רבים בראש. שריר זה אחראי לחלק גדול מאוד מכאבי הראש בצידי הראש, במצח, בלחיים, באוזניים בלסתות ובחלק האחורי של הראש. שריר זה מורכב משני חלקים קדמי ואחורי, כל חלק עלול ליצור כאב שונה – ראו תמונה. **ה X מסמן מיקום הטריגר האדום את פיזור הכאב.**

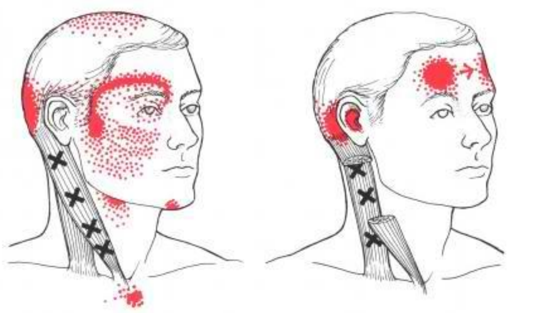
שריר זה הוא המקור לחלק משמעותי מאוד מכאבי הראש והמיגרנות.
הטו את ראשכם לצד בו ברצונכם לטפל ומצאו את השריר שמתחיל מאחורי האוזן ויורד באלכסון עד לאמצע עצם הבריח בקדמת הגרון.

Point of Cure
שחרור מכאבים אלה שחר

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

טיפול עצמי בשריר מפנה הראש בלחיצות (צביטות) קטנות מלמעלה למטה וחזרה שימו לב לירידה בעוצמת הכאב מלחיצה ללחיצה. חזרו על תרגיל זה גם בתחילתה של המיגרנה וגם באופן יומיומי כדקה שתיים ביום בשני הצדדים. תרגול פעולה זו עשויה למנוע את התפתחותן של חלק גדול מהמיגרנות.





© Travell and Simons' Trigger Point Flip Charts

3. TMJ – תסמונת מפרק הלסת

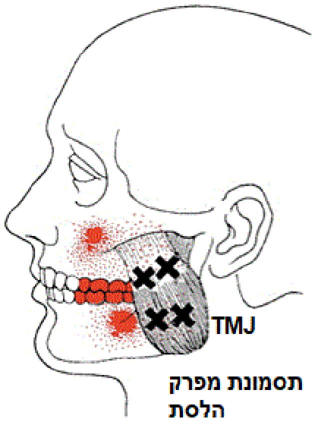
המפרק הטמפורומנדיבולרי הוא המפרק המחבר את הלסת שלך לגולגולת. כאשר מפרק זה נפגע או ניזוק, הוא עלול לגרום לכאב מקומי. תופעה זו נקראת תסמונת מפרק הלסת (TMJ).

הגורמים העיקריים לתסמונת זו כוללים:

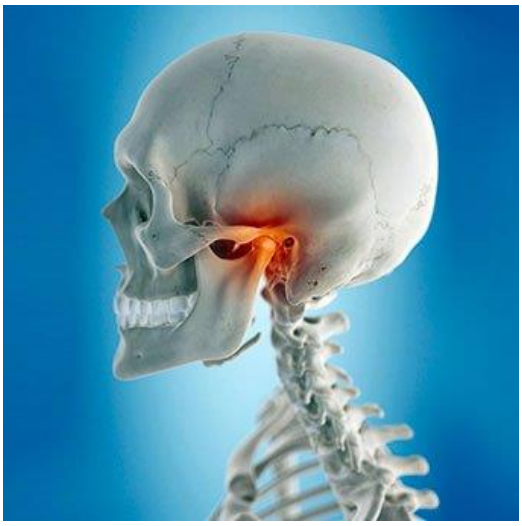
- פגיעה בשיניים או בלסת
- חוסר תיאום בין השיניים או הלסת
- קיצור השיניים
- יציבה גרועה
- מתח / לחץ
- דלקת פרקים
- לעיסה מרובה של מסטיק

הסימנים והסימפטומים כוללים:

- כאב במפרק הלסת
- כאבי ראש ומיגרנות
- נעילת מפרק הלסת
- קולות קליק בפתיחת וסגירת הפה
- כאבי אוזן / אוזניים
- קולות פצפוץ באוזניים
- שרירי הלסת נוקשים או כואבים
- כאב בזמן לעיסה
- נפיחות של הפנים
- דלקת עצבית

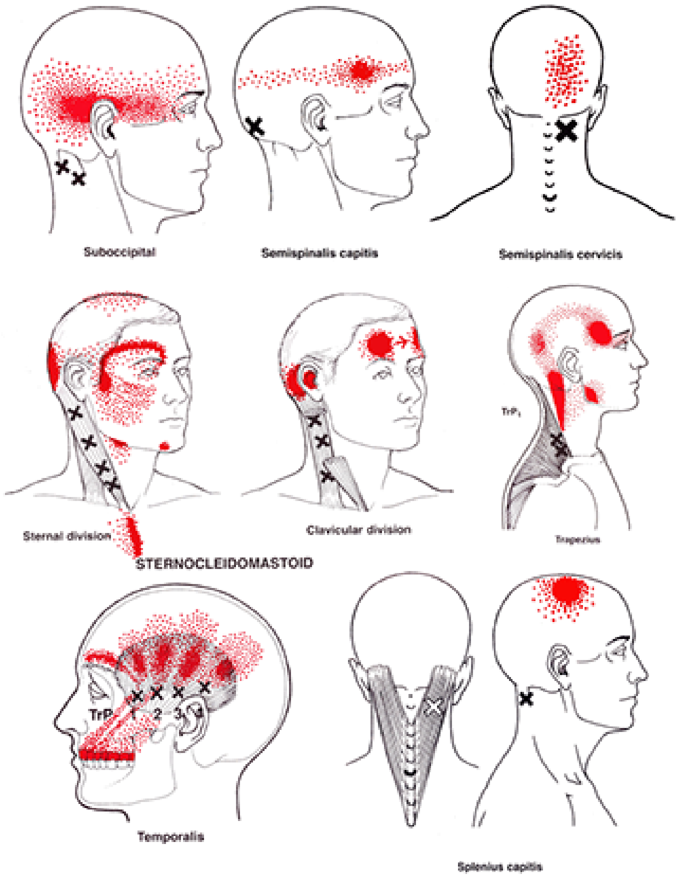


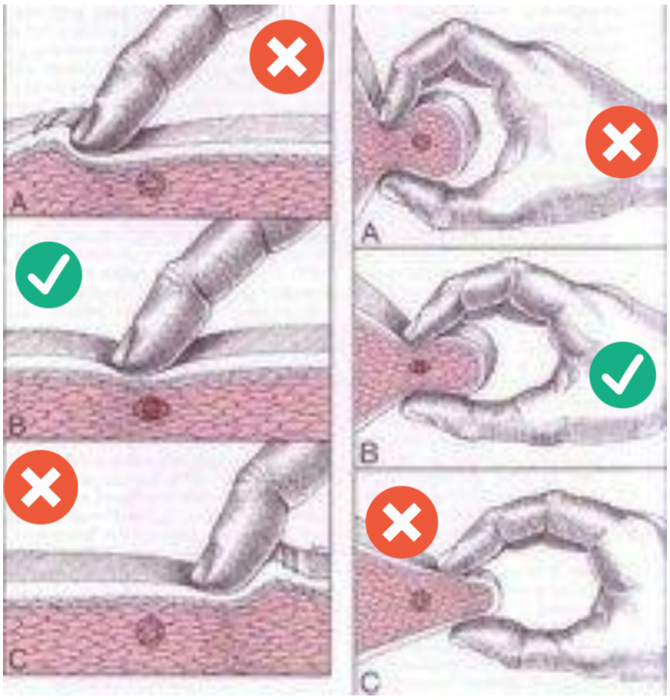
בתמונה: טריגרים פעילים באזור מפרק הלסת בשריר הלעיסה, הם המקור לכאב ולסימפטומים השונים בחלק גדול מהמקרים של TMJ.



© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

4. טיפול בנקודות טריגר נוספות: התמונות הבאות מראות מקומות נוספים בהם עלולים להיות טריגרים פעילים. מצאו את סוג הכאב על פי האזורים האדומים בציורים הבאים, שימו לב להנחיות. ניתן ממש לחוש את נקודות הטריגר כמו קשר ברקמת השריר:





הנחיות ללחיצה נכונה על נקודות טריגר

© Travell and Simons' Trigger Point Flip Charts

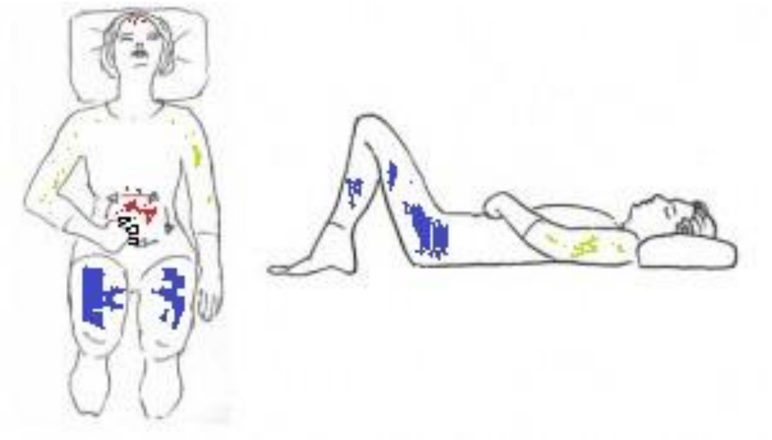
איך לוחצים על נקודות טריגר: לחצו על הנקודות המסומנות ב X
לחץ מתון בדרגה של 3-4 בסולם הכאב שלכם במשך כחצי דקה, שימו לב איך הכאב משתנה ומתפוגג או מתפזר ונעלם. חזרו על הפעולה 2-3 פעמים בהפסקות. וחזרו על פעולה זו 2-3 פעמים ביום.

עשו זאת בהקשבה לגוף.
לא להגזים - למרות שהלחיצה עשויה לתת תחושה של הקלה מיידית או תחושת שחרור, לחץ אינטנסיבי מדי עלול לכווץ את השריר ולהחמיר את הכאב.

Point of Cure
שחרור מכאבים אלה שחר

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

5. בטן קשה ומכווצת: שחרור הבטן עשוי להקל לעתים על תחושות קשות המתלוות למיגרנה כמו בחילה או הקאות. שכבו על הגב ומששו את הבטן בעדינות. במקומות בהם תחושו נוקשות, לחצו לחיצה מתונה ב 2-3 אצבעות והשארו כחצי דקה. הלחיצה צריכה להיות בעוצמה של קצת יותר ממגע. שימו לב מה קורה לבטן - האם אתם חשים כאב במקום הלחיצה? האם הכאב פוחת או מתפזר בעקבות הלחיצה?
האם ישנה תחושה כאילו אתם "ממיסים" ומחזירים את האלסטיות לבטן? **עשו זאת בעדינות ובהקשבה.**



6. נשימות – טכניקות נשימה שעוזרות לטפל בכאבי ראש:

על מנת ללמוד כיצד להירגע ולהתמודד עם מיגרנות וכאבי ראש, עליך להכיר את דפוסי הנשימה שלך ולשנות אותם כך שיעזרו לך להירגע. דפוס הנשימה שלך לעתים קרובות משתבש בעקבות שינויים ברגש. זיהוי דפוס הנשימה עושה שינוי גדול מאוד בחיבור לגוף והחוויה התחושתית שלך.
לדוגמא: יתכן ותגלו שאתם עוצרים את הנשימה בזמן ריכוז או מאמץ, אנשים חרדים נוטים לעצור את נשימתם ולדבר בקול רם כאשר הם נושפים. מצד שני, אנשים מדוכאים נוטים להיאנח ולדבר בקול נמוך כאשר הם נושפים.

הנה כמה תרגילי הרפיה בנשימות שעשויים ליצור שיפור משמעותי ביומיום שלך.

דאגו למצוא מקום שקט והקדישו לכך כמה דקות ביום ללא הסחות דעת. שבו בנוחיות ותנשמו.

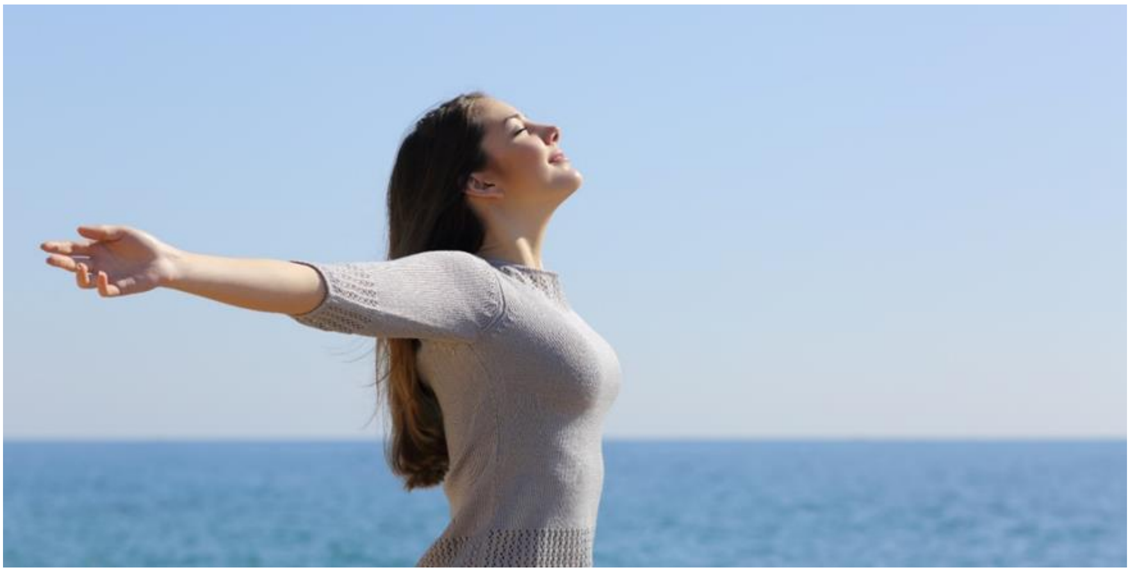
א) נשימה קצבית: אם הנשימה שלך קצרה ומהירה, ניתן להאט אותה על ידי נשימות ארוכות, איטיות. שאפו לאט ואז נשפו לאט. שאפו וספרו לאט עד חמש, ולאחר מכן נשפו וספרו לאט עד שש. שימו לב איך הגוף נרגע באופן טבעי. זיהוי שינוי זה יעזור לך להירגע עוד יותר.

ב) נשימה עמוקה: דמיינו מקום בדיוק מתחת לטבור שלכם. נשמו לתוך המקום, מלאו את הבטן באוויר. תנו לאוויר למלא את הבטן ואז שחררו אותו, כמו שמנפחים בלון. עם כל נשיפה ארוכה, איטית, תרגישו רגועים יותר.

ג) נשימה חזותית: מצאו מקום נוח שבו אתם יכולים לעצום את העיניים בשקט כדי לשלב נשימה עם הדמיון. דמיינו איך רפיון נכנס לגוף שלכם ואיך המתח עוזב את הגוף. נשמו עמוק, אבל בקצב טבעי. דמיינו איך הנשימה שלכם נכנסת לנחיריים, נכנסת לריאות ומרחיבה את בית החזה והבטן. המשיכו לנשום, ובכל פעם שאתם שואפים, דמיינו שאתם מכניסים עוד הרפיה לגוף ובכל פעם שאתם נושפים דמיינו שאתם משחררים ומוציאים מהגוף עוד קצת מתח.

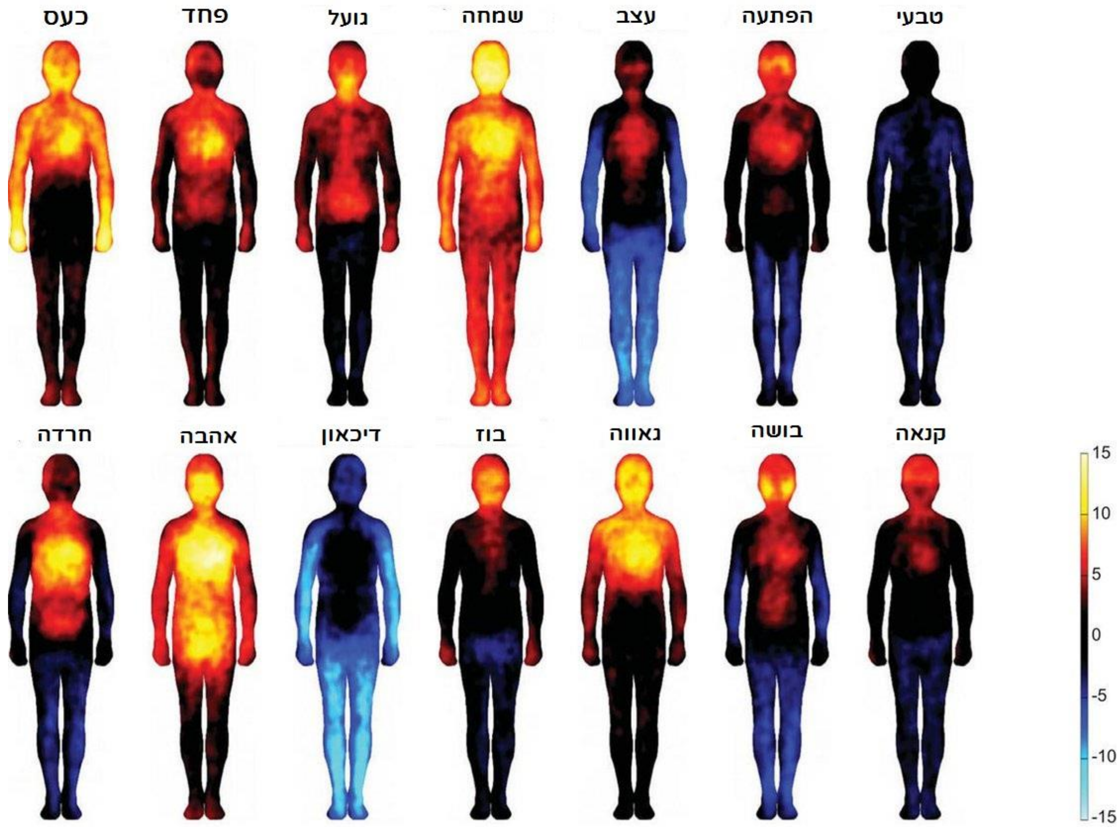
Point of Cure
שחרור מכאבים אלה שחר

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.



הקשר בין רגשות לכאב

במחקר מעניין שעשו חוקרים באוניברסיטת אלטו בפינלנד הם יצרו בתמונות את מפת הרגשות בגוף:



© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

מתח רגשי כמקור לרוב הכאבים

מתח רגשי מגביר את המתח של השרירים באופן כללי. כבר הסברתי מה גורם להיווצרות טריגרים כתוצאה ממצב של מתח שרירי גבוה אשר מייצר עומס שרירים רב באזור הכתפיים והצוואר.

אם אשאל אותך איפה המתח נמצא בגוף שלך ?

כשאנחנו אומרים "אני מתוחה" נוכל להרגיש זאת בגוף בעיקר באזור הכתפיים הצוואר הראש או באיברים אחרים כמו לסתות או הבטן.

איך אדע האם הכאב שלי נובע מסיבה רגשית?

שאלה טובה מאוד, וקצת מורכבת. קודם כל חשוב לערוך את כל הבדיקות הרלוונטיות על מנת לאבחן מה הבעיה. ובעצם לשלול ממצאים פיזיים.
כאבים ממקור רגשי מוכרים היום ברפואה (נהוג בדרך כלל לכנות כאב כזה ככאב פסיכוסומטי).
יחד עם זאת יש לכאב שמקורו רגשי, מספר מאפיינים אשר חוזרים על עצמם:

- ✓ **כאב כרוני חזק שאינו מוסבר על ידי בדיקות רפואיות.**
- ✓ **כאב שפרץ בתקופה של קושי גדול בחיים או מייד אחריה: מוות, אובדן, פרידה, משבר אישי, גירושין, שינוי משפחתי, מעבר בית או מקום מגורים, בעיות בעבודה וכדומה.**
- ✓ **כאב שנמשך זמן רב מעל הצפוי: בממוצע פריצת דיסק מחלימה תוך שבועיים ב90% מהמקרים. מקסימום תוך 6 שבועות. כשהכאב ממשיך סביר להניח שצריך לחפש סיבה אחרת.**
- ✓ **כאב שאינו מוסבר או תואם את הממצאים הרפואיים – למשל פריצת דיסק אשר מראה לחץ על עצב בצד שמאל והכאב מקרין דווקא לצד ימין.**
- ✓ **כאב על בסיס רגשי תוקף בדרך כלל יותר אנשים שהם פרפקציוניסטיים, עם נטייה " לְרַצוֹת" את הסביבה ורצון להיות "טובים" תמיד וסופר אכפתיים לאחרים.**

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

בונוס - ריפוי הכאב הכרוני

ד"ר ג'ון סרנו הוא רופא שכתב את הספר "ריפוי הכאב הכרוני" המתאר כיצד רגשות יכולים לגרום למוח שלנו לייצר תסמינים גופניים ד"ר סרנו חקר את החיבור בין כאב כרוני למצב רגשי מצא כי חלק משמעותי מתהליך הריפוי קורה כבר עם הבנת הבעיה גם אם אינה פיזית. הוא מטפל בכאבים כרונים בשיחה בלבד.

לפניכם תקציר התהליך שעושה ד"ר סרונו למטופליו. אני ממליצה לקרוא ולהשתמש במשפטים אלה על מנת להטמיע במוח הלא מודע את המשמעות של הדברים. אני בסדר, אני בריא/ה, אין סכנה לחיי:

1. אני יודעת שאין שום דבר לא בסדר בראש שלי / בגב שלי / בכתף שלי
2. גם אם יש בלטים או פריצות דיסק הם נורמאלים – זאת נורמליות שנגרמת מחריגות של נורמאליות.
3. אני רוצה ללמוד דרכים להרגע ולהיות קשוב לגופי.

תובנות ועצות מעשיות:

נסו להסתכל על מדריך זה בשלמותו דרך השלבים הבאים:

השלב הראשון הוא להבין מה קורה לך בגוף על פי האבחנה. שלב זה בלבד כבר מביא לשיפור משמעותי בכאבים אצל רבים. מלאו את מפת הכאב תוך כדי מעבר על מדריך זה וסמנו.

השלב השני הוא הטמעה של הידע והכלים. תרגול של התרגילים והסתגלות לשינויים בהרגלי אכילה שתיה וכו' שעלו מקריאת המדריך: יישום טכניקות של הרפיה ונשימה יחד עם לחיצות על נקודות הטריגר גם בתחילת התקף מיגרנה וגם בתקופות שאתם לא בהתקף, מספר דקות בלבד ביום למשך מספר שבועות. בשלב זה כבר תרגישו שיפור משמעותי במצב, עד לפתרון הבעיה.

השלב השלישי הוא הטמעה ארוכת טווח. כאן המטרה היא לא רק להשתחרר מהכאב, אלא גם ללמוד איך למנוע ת חזרתו בכל פעם שהוא "מרים טיפה את הראש"..
אימון לאורך זמן יאפשר שחרור ממשי והגעה למצב של חופש בו הכאבים אינם מתפתחים יותר.
הבנת המנגנון ותרגול עוזרים לשלב זה לקרות בקלות יחסית וללא מאמץ רב.

Point of Cure
שחרור מכאבים אלה שחר

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

והתוצאה – הבנת הבעיה, איתור התרגילים הרלוונטיים לך,
הטמעת העקרונות = חזרה לחיים מלאים ופעילים לגמרי
והכי חשוב - נטולי כאב.

מה הצעד הבא עבורך

ההמלצה הראשונה שלי עבורך היא לקרוא מדריך זה בשלווה ובנעימות, לאו דווקא כשאת/ה בעיצומה של מיגרנה..

ולחזור שוב ולקרוא מדריך זה בכל פעם שאת/ה חש תחושות מקדימות או דומות לטריגרים שאותם זיהית תוך כדי קריאת מדריך זה.

אני מזמינה אותך גם להוסיף לתהליך האבחון והטיפול העצמי פגישה אחת בקליניקה שלי, פגישת אבחון לא מחייבת, בה אוכל למפות יחד אתך את מפת הכאב של הטריגרים, לזהות תהליכים מוקדמים יותר ואולי אפיו קדומים מילדות, אשר יחד יוצרים ומנהלים את המיגרנה שלך.

בתהליך זה תחשפו לגופכם בצורה ממוקדת ועמוקה, בהקשבה מלאה תוכלו להבין את התהליכים שמלווים את החיים שלכם ועלולים להיות המקור לכאבים בחייכם.

אני מאמינה שעצם ההבנה מה קורה בגוף שלי, זו כבר חצי מהדרך לריפוי.

פגישת אבחון וטיפול ראשון במחיר
מיוחד לקוראי מדריך זה

Point of Cure
אלה שחרור מכאב

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.

ההמלצה השניה שלי עבורך היא להמשיך לחקור עם עצמך מה המיגרנה הזו בשבילך? מה היא משרתת? איזה רווחים יש לך ממנה? האם היא עדיין חיונית לחייך?

אני מזמינה אותך לשתף את המניפסט הזה עם אנשים שאת/ה אוהב/ת ושחשובים לך.

ניתן פשוט להפנות אותם לקישור הזה כדי שיוכלו לקבל ממני את המניפסט ותכנים

משלימים נוספים שאשלח לך ולהם בהמשך.

יאללה לחופש

אני מקווה שמדריך זה יגלה לך את הדרך לחופש ולשחרור המיגרנה מחייך.

חשוב לזכור שההחלטה להפרד מהמיגרנה נמצאת בידיך וכל מה שנותר לך זה לבחור בחיים ללא כאב וללא ימים של סבל.
כל שעליך לעשות עכשיו זה לחקור, לשים לב, לתרגל ולהשתמש בידע הרב שיש כאן.
הבנת מקור הכאב היא כבר חצי מתהליך השחרור של הכאב מהחיים שלך.

באהבה,

אלה מוזמנים להתקשר תמיד: 050-3882266

Point of Cure
שחרור מכאבים אלה שחר

© כל הזכויות שמורות לאלה שחר 2017. אין לעשות שום שימוש בתכנים אלו ללא אישור בכתב מבעלת הזכויות.