

מסתבר שההיגינה של עמוד השדרה לא פחות קריטית מצחצוח השיניים

## הבשורה החדשה בתחום כאבי הגב!



מרביתנו סובלים מ #כאבים כגון #כאבי\_גב, צוואר ומגרנות..  
מנסים לחיות עם הכאב באמצעות  
מגוון טיפולים, משככי כאבים, זריקות, ניתוחים.

הבעיה היא שהכאבים הם רק "קצה הקרחון" וברוב המקרים לא תמיד יודעים  
להסביר מהו המקור לכאבים ומה היא סיבת השורש  
אז האם הפיתרון הוא "בוא נהיה במעקב" ... ? או להיכנע למשפטים כמו:  
"נחכה ונראה איך זה יתפתח"  
"אין מה לעשות זה הגיל..."  
"אצלך זה מולד או גנטי..."  
"אם לא תהיה ברירה אז ויכול להיות שנאלץ ל..."

משפטים שהמשותף להם הוא סוג של גורל כרוני של  
"ככה זה ואין מה לעשות, צריך ללמוד לחיות עם הכאבים ולסבול"

אז מסתבר שלא! וישנן גם חדשות טובות  
הכאבים אמנם עלולים לחזור ולהופיע וכמנגנון התראה טוב שכך,  
אך ממש לא חייבים לסבול מהם!

ברוב המקרים של התדרדרות מצב הגב, התהליך הזה הפיך על ידי זה שאנו מאפשרים לעצמנו תנאים טבעיים להקלה בכאבים, להרגיע, להגיב ולהחזיר לעצמנו את השליטה בבריאותנו ללא הפעלת כוח חיצוני ופשוט לחזור לעצמך

איך נדע שגם אם הכאבים מופיעים לא צריך להיכנס ללחץ ובוודאי לא חייבים לסבול?!  
כי מסתבר שמרבית הכאבים שמופיעים לנו חולפים, הם נובעים מההצטברות היומיומית של לחצים ישירים ועקיפים במערכת הגב, בעמוד השדרה, לכן הם מהווים מנגנון התרעה חשוב של המוח כשמזוהה לחץ בגוף.

הלחצים על החוליות והדיסקים גורמים לנוקשות, הגבלה והפחתה בתנועה של חוליות עמוד השדרה ואנו מרגישים כאבים וגם שמים לב שהגמישות והתנועתיות שלנו חסרה, אבל

מכיוון שהתנועה חיונית לתפקוד עמוד השדרה, המוח והגוף והמגבלות בתנועה מזיקות, אפילו אם עדין לא כואב, המוח מתריע לנו שהלחצים וההגבלה בתנועה מדרדרים את המצב וחשוב שנפעל כי עם הזמן מתרחשת התנוונות ומגיעים לצרות בסגנון #בלט\_דיסק או #פריצת\_דיסק

הבעיה היא שהתנועה הגמישה של עמוד השדרה שלנו, להתכופף קדימה, לאחור, לצדדים, לסובב את הראש, את הצוואר ואת הגב העליון אמורה להיעשות כך שתגן על חוט השדרה ולא תפעיל לחצים עליו או על מערכת העצבים שמחוברת לכל מערכות הגוף. החיבורים האלו שמפעילים את המערכות הם כמו "ארון החשמל" של הגוף אבל הלחצים שנוצרים בו, לא רק שמייצרים כאבים והקרנה, הם למעשה יוצרים ניתוקים והפרעה ליכולת המוח לנהל את הגוף ושיבוש בתקשורת של מערכת העצבים אל המוח, ממש כמו בארון החשמל, כשמפסק הפחת קופץ או אחד הפיזזים מנותק,

מצב זה עלול להוביל לירידה בתפקוד המערכת החיסונית, לתפקוד חלקי או לקוי ואף למחלות חלקן קשות וכרוניות.

בהתחלה אנו נוטים להתעלם, באמירות בסגנון של 'עד החתונה' זה יעבור אבל זה לא עובר...  
ואם אנחנו כבר 'אחרי החתונה' וניסינו הכול בלי שזה עזר, אז מה עכשיו?

אז אמרנו שמסתבר שאפשר גם אחרת – אז עכשיו שתי מילות מפתח: סבלנות והתמדה!

הירידה בתפקוד וההתדרדרות הם תהליך שלא קורה פתאום, לכן דרוש לנו תהליך הפוך שגם הוא לא קורה מיידית,

אין 'קיצורי דרך' שכאילו ב'מטה קסם' הכול יסתדר. , התהליך הנו תהליך של שינוי הדרגתי לטובה עם תשומת לב והתמדה ביצירת השינוי בעצמך, ללא תלות בגורם חיצוני וכמובן סבלנות לשיפור המתרחש באופן טבעי.

תשומת הלב לגוף הוא רק עניין של מודעות לכך שהוא קיים, במיוחד הגב, אנחנו לא מתייחסים אליו, אולי בגלל שאיננו רואים אותו, הוא מאחור,

אבל אנחנו מרגישים את הגב במיוחד כשהוא "מתייצב" מולנו בכאב חד ואומר, עד כאן, מספיק להתעלל בי.

אם אין טראומה של תאונת דרכים, מכה חזקה כתוצאה מנפילה קשה וכדומה אז הירידה לא מתרחשת פתאום וגם הסימנים לא מופיעים פתאום, הכול בהדרגה,

לכן חשוב יותר מתמיד לשים לב 'לסימנים המעידים', לירידה באיכות החיים, בבריאות, בתפקוד בעבודה, בבית, בלימודים, לפציעות, למעידות או נפילות, לעצבנות ולחוסר סבלנות...

ולהבין שכל אלה נגרמים בעיקר בשל אורח החיים שלנו אותו קשה לשנות הצטברות הלחצים והפרעה בתקשורת בין הגוף לבין המוח מתרחשים בכל יום. הלחצים האלו נגרמים כתוצאה מאורח החיים שלנו והבעיה היא שעמוד השדרה לא בנוי ללחצים הנגרמים כתוצאה משיבה במכונת בפקקים, בבית או במשרד ולכן אנו חייבים דרך לאזן, לשחרר את הלחצים ולהחזיר את הגוף לאיזון, ממש לצמצם ולמנוע את הנזק מאילוצי החיים האלו כי הם קשורים ברובם ללחצים וסטרוס על מערכת העצבים

וכן, כשאנחנו מדברים על לחצים, הכוונה גם ל #סטרוס\_הרגשי, למחשבות, להצפה של המידע המגיע אלינו מהמדיה ואנו בלחץ להגיב, לקבל החלטות והכי גרוע זו הצפייה לקבל מידע ולבדוק עשרות פעמים ביום האם משהו חדש הגיע.

כל הגורמים האלו יוצרים לחץ ורק מגבירים את הסבל שמתלווה לקדמה ולפינוקי אורח החיים המודרני

אז למי שהייתה סבלנות והתמדה לקרוא עד לכאן ישנן גם חדשות טובות כפי שהבטחנו

את התהליך של ההתדרדרות אתם יכולים לעצור בעצמכם, כמעט בלי מאמץ,  
רק סבלנות והתמדה

מניעת הסבל מהכאבים אפשרית באמצעות Respine4u גישה חדשנית לטיפול  
יומיומי להפחתת הלחצים ממש כמו שמירה על #ההיגיינה\_של\_עמודה\_שדרה

לנקות את מערכת הגב מלחצים ומכאבים מיותרים  
לשחרר, להחזיר את התנועתיות לחוליות,  
להקל את הכאב ולהרגיע

כל יום, לדאוג ולטפח את מערכת הגב ועמוד השדרה  
בדיוק כמו שמצחצחים שיניים ושומרים על ההיגיינה של השיניים.

אנחנו מצחצחים שיניים בשל החשיבות של הניקיון ומניעת התדרדרות ולא רק  
כשהן כואבות.

אז

בדיוק כמו השמירה על פה רענן, שיניים נקיות ויפות  
כך גם שומרים על רעננות וגמישות עמוד השדרה, כך שהחוליות והדיסקים

הגב והצוואר ישמרו זקופים ומחוזקים  
שניתן יהיה להתכופף, לסובב את הגוף, ללכת ולעלות ולרדת מדרגות בקלות  
ובגמישות  
לא פחות חשוב כל זה תורם לראש צלול ורענן המסוגל לעבוד, ללמוד ולהתרכז.

Respine4u

כמו

#מברשת\_השיניים\_לעמוד\_השדרה

בכל יום, בבית

בקלות, בנוחות ובתזמון שהכי מתאים לך

[קישור לדף המסרים באתר](#)

צוות Respine4u מאחל לכם בריאות  
זמינים עבורכם – [info@respine4u.com](mailto:info@respine4u.com) לכל שאלה

לפרטים ויצירת קשר  
<https://bit.ly/Respine4u-TBrash>

מסר זה נכתב על ידי צוות Respine4u בהתבסס על ידע וניסיון מעשי שנצבר משנת 2006, בתחום כאבי הגב ומערכת העצבים.

המידע המוגש כאן על ידי חברת גיבוי יומי בע"מ, יצרנית מוצר הנוחות Respine4u שפותח לשימוש ביתי מסופק למטרות חינוך, בידור, העשרה ומיועד לשיתוף ידע ומידע בלבד.

מידע זה אינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי ו/או טיפול מכל סוג. חברת גיבוי יומי בע"מ אינה לוקחת שום אחריות על השימוש או אי השימוש במידע זה.

המידע אמנם מיועד לעודד אותך למודעות לבריאות בכלל ובפרט אך בכל הנוגע לבריאות גופך יש להתבסס על מאפייני אורח החיים שלך, הלמידה העצמית והמחקר שלך ובשיתוף שלך עם אנשי מקצוע מומחים בתחום הבריאות.