

כאבי גב תחתון - המלצת "בוחרים בתבונה" איגוד רופאי המשפחה

ההמלצה הראשונה שתוצג כאן נכתבה על ידי איגוד רופאי המשפחה בישראל, לאחר תהליך קונצנזוס ממושך בקרב מספר גדול של מומחים ברפואת משפחה חברי האיגוד, לאחר תהליך שיתוף מטופלים ובהתאם להמלצות דומות ממדינות אחרות.

מומלץ שלא לבצע בדיקות דימות של עמוד השדרה לכאבי גב תחתון במהלך ששת השבועות הראשונים להופעתם, בהעדר חשד לבעיה חמורה, על פי שיקול דעתו של הרופא המטפל.

מרבית כאבי הגב התחתון נגרמים מסיבות שאינן מסוכנות וצפויים להשתפר תוך מספר שבועות. כדי לטפל בכאב ולשפר את טווח התנועה ואת התפקוד אין צורך בבדיקת דימות וניתן כבר בשלבים הראשונים לטפל במשככי כאבים, בפיזיותרפיה ובפעילות גופנית מתונה.

- **רוב כאבי הגב התחתון** נגרמים מסיבות שאינן מסוכנות, אינם דורשים התערבות רפואית ומשתפרים תוך מספר שבועות (בין אם מדובר ברוב המקרים בכאב ממקור שרירי או בפריצת דיסק במיעוטם).
- "דגלים אדומים" המחשידים לבעיה חמורה הדורשת דימות בשלבים המוקדמים של הכאבים כוללים: חבלה משמעותית, מחלה ממארת בעבר או בהווה, ירידה לא מוסברת במשקל, חום, סימני זיהום, חסרים נוירולוגיים.
- אנמנזה ובדיקה גופנית מכוונת, הסבר למטופל על היעדר ממצאים מדאיגים ומתן טיפול סימפטומטי יוצרים אמון ברופא, מפחיתים חרדה ועשויים למנוע את הצורך בבירור נוסף.
- **כדי לטפל בכאב** ולשפר את טווח התנועה ואת התפקוד אין צורך בבדיקת דימות (צילום, בדיקת CT, אולטרסאונד או MRI). טיפול בכאב על ידי תרופות ו/או פיזיותרפיה יכול להינתן גם ללא זיהוי הסיבה המדויקת לכאב.

בדיקות דימות עלולות לגרום לנזקים:

- חשיפה לקרינה (צילום, CT, מיפוי עצמות).
- גילוי ממצאים (כולל במערכות אחרות) שיובילו לבירור וטיפול פולשי או ניתוחי, שלא צפויים להועיל או לקצר את משך ההחלמה. פריצת דיסק הינה ממצא נפוץ גם בקרב מטופלים אשר אינם סובלים מכאב גב (30% בגיל 20 ועולה עם הגיל).
- תיוג בבעיה רפואית ("פריצת דיסק", "שינויים ניווניים") שעלול לגרום לשינוי בתפיסת הבריאות, הגבלה עצמית מיותרת מפעילות גופנית ועבודה. תיוג שכזה יכול להמשך זמן רב בהרבה מאשר הזמן שלוקח להתקף כאב גב לחלוף.

דגשים לניהול מפגש רופא-מטופל:

- חשוב שהמטופלים ירגישו כי יש להם אמון ברופא/ה וכי הם נבדקו כראוי וקיבלו הסבר מספק מדוע אין צורך בבדיקת דימות כעת, ומתי יתכן ויהיה בכך צורך.
- לשם יצירת האמון נדרש שילוב של יכולות קליניות ותקשורתיות.
- ללא הסבר ויצירת אמון- סירוב לביצוע הדמיה יגרור ביקורים חוזרים ופניות ליעוצים נוספים. אם הרופא/ה חש/ה כי ההסברים לא התקבלו, יש לנסות ולהעמיק ולהבין מה עשויה להיות הסיבה לכך – מה חשוב למטופל/ת, מה מפחיד אות/ה, וכל זאת בגישה שאינה שיפוטית.

