

- פרופ' דן בוסקילה • אוניברסיטת בן גוריון
- פרופ' רחלי ניסנהולץ-גנות • אוניברסיטת אריאל בשומרון
- ד"ר לירז כהן-ביטון • המכללה האקדמית אשקלון
- מרכז השיקום "עזרה למרפא" • מאיירס-ג'ונט-מכון ברוקדייל

"פיברותרפיה" - התערבות ייחודית להגברת הקוהרנטיות והחוסן בקרב חולות פיברומיאלגיה.

רקע

מחלת פיברומיאלגיה, נקראת גם "תסמונת דאבת השרירים", והיא מאופיינת בכאב כרוני ממושט בכל חלקי מערכת השרירים והשלד (Buskila et al., 2000; Sluka & Clauw, 2016) עם מגוון של הפרעות פיזיות, נפשיות ורגשיות (Bair & Krebs, 2020; Smith & Barkin, 2010). הפיברומיאלגיה הינה תסמונת ללא תסמינים ניכרים לעין כשהעדויות היחידה להימצאותה היא הכאב. החיפוש אחר מענה לתסמונת זו, הוביל לפיתוחה של תוכנית שיקום הוליסטית ייחודית – פיברותרפיה במרכז השיקום, "עזרה למרפא", בראשות הרב אלימלך פירר. המחקר בחן חולות פיברומיאלגיה שמתגוררות באזור הנתון לאיום ביטחוני מתמשך ועברו את תוכנית הפיברותרפיה.

רציונל ומטרת המחקר

ההבדל בין אדם לאדם בהתמודדות עם מצבי לחץ, נעוץ בדרך התגובה למצבים הללו ואסטרטגיות ההתמודדות שכל אדם נוקט בהן. אסטרטגיית ההתמודדות בה נוקטת חולת פיברומיאלגיה הינה קריטית משום שמדובר בהתמודדות, טיפול וניהול המחלה, או לחילופין, הימנעות ושקיעה לתוך דיכאון ורגשות שליליים. לפיכך, מטרת המחקר היא לבחון את תרומתה של תוכנית הפיברותרפיה בשינוי אסטרטגיות התמודדות ומיקוד באסטרטגיית התמודדות ממוקדת-בעיה וכן את העצמתם של משאבי ההתמודדות – תחושת קוהרנטיות וחוסן.

מערך המחקר ואוכלוסיית המחקר

המחקר נעשה בפרדיגמה של שילוב שיטות (מחקר כמותי ואיכותני). המחקר הכמותי בדק קבוצה של 96 חולות פיברומיאלגיה בגילים 19-75 שהשתתפו בתוכנית התערבות. 16 חולות שהשתתפו בשלב הכמותי הרכיבו את המדגם האיכותני.

כלי המחקר

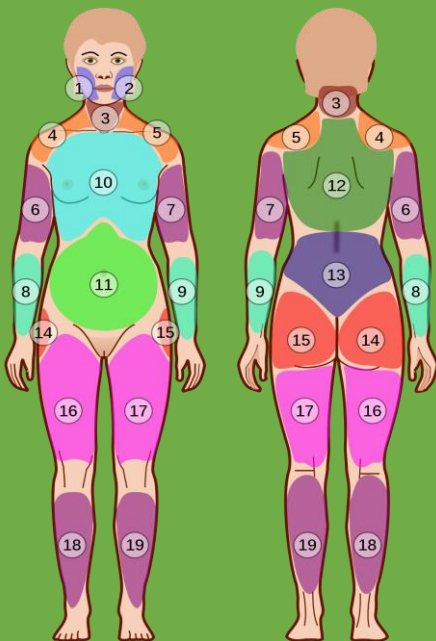
- שאלון מאפיינים דמוגרפיים
- שאלון איסוף נתונים רפואיים
- שאלון תחושת קוהרנטיות
- שאלון חוסן
- שאלון איכות חיים הקשורה לבריאות
- שאלון מצוקה פסיכולוגית
- שאלון התמודדות
- אינדקס מידת החשיפה לאירועי הלחץ
- שאלון פיברומיאלגיה ומבחן mw6
- כלי המחקר האיכותני: ראיון עומק חצי מובנה.

ממצאים

חל שיפור בקרב כל משתתפות המחקר שעברו תוכנית התערבות ומדדי הבריאות, כולל יכולת תפקודית וצינונים פיזיולוגיים (לפני ואחרי מאמץ), אשר עלו באופן משמעותי בעוד שרמות המצוקה הפסיכולוגית ירדו. חולות עם התמודדות ממוקדת-בעיה דיווחו על רמות גבוהות יותר של תחושת קוהרנטיות וחוסן ושיפור רב יותר במדדי הבריאות.

מסקנות

התמודדות ממוקדת בעיה בשילוב עם תחושת קוהרנטיות גבוהה וחוסן הובילו את חולות הפיברומיאלגיה לאמץ אסטרטגיות בריאות שתרמו להעלאת מדדי הבריאות הגופנית והנפשית שלהן. יש להמשיך לפתח ולהעמיק בחקר המענה לחולות פיברומיאלגיה באמצעות טיפול הוליסטי שיכלול התייחסות פיזית ונפשית.



הספרות זיהתה 18 נקודות כאב (נקודות טריגר) כאשר פיברומיאלגיה כרוכה בכאב הנגרם מלחץ על לפחות 11 מתוך 18 נקודות אלה (Siracusa et al., 2021).