

## סדנאות בנושא כאב- אבחון וטיפול

### "למלא את הארגז הטיפולי"

שלום רב

אנו משיקים השנה סדרת סדנאות בהנחיית רופאים ואחיות מצוות המכון לרפואת כאב בנושא תסמונות כאב והטיפול בהם.

בכל מפגש יוצג נושא ייחודי, תוך דיון באספקטים שונים הכוללים גישות חדשות.

מטרת הסדנא הינה מתן כלים חדשים לאבחון וטיפול בכאב.

כל מפגש ייוחד לנושא אחר ללא קשר למפגש קודם כך שניתן לבחור להגיע, לכל סדנא באופן עצמאי

ובלתי תלוי במפגשים האחרים, כך יוכל כל משתתף/ת למצוא את מקומה/ו בנושאים המעניינים

והרלוונטים לו.

**קהל היעד:** רופאים, אחיות ועוסקים בתחום הבריאות והטיפול בכאב

**המיקום:** המכון לרפואת כאב, סלון מרכז ההכשרה, רחוב עפרון 8, חיפה

**תאריכים:** ימי ב' 2015: 02/11, 07/12

2016: 04/01, 01/02, 07/03, 04/04, 02/05, 06/06

**עלות:** 50 ש"ח למשתתף למפגש

**תכנית שעות:**

16:00-16:15 התכנסות וכיבוד קל

16:15-17:30 חלק א'

17:30-17:45 הפסקה

17:45-19:00 חלק ב'

מרכזי התוכנית:

ד"ר וולפסון סימון, מנהל המכון לרפואת כאב, רמב"ם

ציקי אדלר, אחות אחראית המכון לרפואת כאב, מתאמת הטיפול בכאב, רמב"ם

ד"ר מיכאל משה דנוף כירופקטור במכון לרפואת כאב, רמב"ם



אנא, אשרו השתתפותכם לציקי במייל עד 28/02/2014: [t\\_adler@rambam.health.gov.il](mailto:t_adler@rambam.health.gov.il)

בכל שאלה ניתן לפנות לד"ר וולפסון - [s\\_vulfsons@rambam.health.gov.il](mailto:s_vulfsons@rambam.health.gov.il)

או לציקי 050-2061073

## דנא מספר 1 02/11/2015

### קנאביס לצרכים רפואיים

קנאביס לצרכים רפואיים הינו נושא שנוי במחלוקת בימים אלו. לצד מדינות אשר טרם הכירו בשימוש בקנאביס לצרכים רפואיים קיימות מדינות כמו ישראל בהן השימוש בקנאביס גובר בקצב מהיר. בישראל הוכנס השימוש בקנאביס למרכים רפואיים הרבה לפני הכשרת הצוותים הרפואיים ורוב המטפלים, רופאים ואחיות אינם בעלי הכשרה מספקת בסוגיות העולות מתוך טיפול זה. ישנן סוגיות מהותיות קליניות, מחקריות וחברתיות. עדיין רב הנסתר על הגלוי בנושא הקנאביס לצרכים רפואיים ואין עדיין מדיע מהימן לגבי השפעות ביולוגיות, ריכוזי חומרים פעילים והשפעות לטווח קצר וארוך. בתוך אי הוודאות הזו אנו מנסים להלך בזהירות ובמקצועיות. בסדנא זו תקבלו הדרכה והכשרה בנושאים אלו.

**קהל יעד עיקרי:** אחיות, רופאי משפחה, רופאים מומחים בתחומים שונים, רופאים בוגרי קורס נאמני כאב,

#### תכנית:

	התכנסות וכיבוד קל	16:00-16:15
<b>פרופ' אילון איזנברג</b>	סוגיות בטיפול בקנאביס לצרכים רפואיים	16:15-17:30
	הפסקה	17:30-17:45
<b>אחות מירי אויגיניץ</b>	הדרכה מעשית בטיפול בקנאביס רפואי	17:45-19:00

#### מסיימי סדנא זו ידעו:

- להכיר את התוויות העיקריות להמלצה של קנאביס לצרכים רפואיים
- להכיר את התועלת הצפויה ואת הסיבוכים ותופעות הלואי העיקריות מן הטיפול
- להסביר לחולים באופן בסיסי על דרכי השימוש בקנאביס לצרכים רפואיים

#### להרשמה: נא למלא טופס הרשמה המצורף

## 07/12/2015 סדנא מספר 2

### כאבי גב תחתון- גישה ישירה לטיפולים מונחי דימות

חולים הסובלים מכאב גב תחתון נחלקים באופן קליני לאלו הסובלים מכאב גב בלתי ספציפי (כ 85%), עיקר הכאב הינו על רקע מיופסיאלי, אך יש לא מעט חולים הסובלים מכאב על רקע שינויים ניווניים במפרקי הפאצט של עמוד השדרה הלומברי. לעומתם יש הסובלים מכאב גב על רקע ספציפי (כ%15) בעיקר על רקע גירוי של עצבים- בעיקר השורשים הדורסליים. מאוד חשוב לנו ללמוד איך להבדיל קלינית בין שתי הקבוצות כי הטיפול המוצע יהיה שונה בתכלית.

**קהל יעד עיקרי:** רופאים בוגרי קורסי נאמני כאב, רופאים אורטופדים, נירוכירורגים ונירולוגים, רופאי משפחה, פיזיותרפיסטים ומטפלים מתחום הבריאות.

#### תכנית:

	16:00-16:15	התכנסות וכיבוד קל
<b>ד"ר סיימון וולפסון</b>	16:15-17:30	כאבי גב תחתון עם הקרנה לרגליים- ארגז הכלים
	17:30-17:45	הפסקה
<b>ד"ר אמיר מינרבי</b>	17:45-19:00	גישה ישירה לטיפול

#### מסיימי סדנא זו ידעו:

- לאפיין את החולים הסובלים מכאבי גב תחתון עם או בלי הקרנה לרגליים.
- להכיר את האנמנזה הרפואית הייחודית והבדיקה הפיזיקאלית של מטופלים עם כאב גב תחתון ספציפי ובלתי ספציפי
- לזהות את הממצאים החשובים בהדמיה
- להפנות, בגישה ישירה, חולים להזרקות מונחות דימות- הזרקה אפידוראלית, הזרקה סלקטיבית לשורש דורסלי, הזרקה למפרקי הפאצט וחסיומות עצב

#### להרשמה:נא למלא טופס הרשמה המצורף

**04/01/2016** **סדנא מספר 3**

## כאבי ראש- כלים לאבחון וגישה טיפולית

אחת האתגרים הקליניים המורכבים הינו זיהוי סוגי כאב הראש האופייניים למטופלים בקהילה. ישנם כאבי ראש אשר מופיעים באופן תדיר כגון מיגרנה, כאב ראש תעוקתי, וכאב ראש מתמשך יומי. ישנם גם כאבי ראש על רקע תרופתי ועוד. רופאים המטפלים בחולים עם כאבי ראש, בייחוד רופאי משפחה חייבים "מדריך כאבי ראש לנבוכים". זוהי גישה אבחנתית וטיפולית סדורה אשר תעזור לזהות את הדגלים האדומים בחולים עם כאבי ראש ולצלוח את האבחון הראשוני והטיפול בחולים אלו

**קהל יעד עיקרי:** רופאים בוגרי קורס נאמני כאב, רופאי משפחה, רופאים פנימיים, אחיות

### תכנית:

	התכנסות וכיבוד קל	16:00-16:15
<b>ד"ר אלה שפרין</b>	ארגז כלים לאבחון כאבי ראש	16:15-17:30
	הפסקה	17:30-17:45
<b>ד"ר אלה שפרין</b>	PBL בחולים הסובלים מכאבי ראש	17:45-19:00

### מסיימי סדנא זו ידעו:

- להכיר את המאפיינים הקליניים של תסמונת כאבי הראש השכיחים
- להכיר את הבירור הבסיסי לכאבי ראש מבוסס דגלים אדומים
- ליזום תחילת טיפול

**להרשמה:נא למלא טופס הרשמה המצורף**

## 01/02/2016 דונא מספר 4

### הכתף - מבוא לטיפול ב"כתף קפואה"

מהווה אתגר להבנת גורמי התופעה ולטיפול מדוע התופעה נפוצה יותר אצל נשים? מדוע בקבוצה של בני 40+? מדוע גם כאשר המוגבלות בעצימות גבוהה לא תחזור התופעה באותה הכתף? מדוע המוגבלות תחלוף לאחר 30 חודשים? מדוע נפוצה בקרב חולי סכרת? האתגרים מהווים הזדמנות טובה להבנה מעמיקה יותר של מבנה/תפקוד הכתף ברמה של מערכת שריר ושלד ומערכת העצבים. את הסדנא יעביר סימיון אשר, אוסטאופת בריטי בעל ניסיון רב בטיפול ב"כתפיים קפואות". הגישה של סימיון בטיפול ב"נקודות הדק" נוסתה בהצלחה במחקר מבוקר בבית חולים באנגליה. סימיון יתאר את הגישה לטיפול ב"כתף קפואה" מנקודת המבט של האוסטיאופתיה וידגים את הגישה שפיתח לטיפול ב"נקודות הדק".

**קהל יעד עיקרי:** רופאים בוגרי קורס נאמני כאב, רופאי משפחה, אורתופדים, רופאים פנימיים, אחיות, פיזיותרפיסטים

#### תכנית:

	התכנסות וכיבוד קל	16:00-16:15
<b>סימיון אשר</b>	מבוא להבנת הכתף +הדגמה מעשית של השיטה	16:15-17:30
	הפסקה	17:30-17:45
<b>סימיון אשר</b>	התיאוריה מאחורי השיטה/הגישה לטיפול ב"נקודות הדק"	17:45-19:00

#### מסיימי סדנא זו ידעו:

- להכיר את המאפיינים הקליניים של כתף קפואה
- להכיר את הכשלים בטיפול בכתף קפואה
- להכיר את הטיפול החדשני בכתף קפואה
- להכיר את הטיפול בנקודות הדק הקשורות לכתף קפואה

#### להרשמה:נא למלא טופס הרשמה המצורף

## 07/03/2016 דנא מספר 5

### CBT - כאשר הרופא אומר- האם החולה מקשיב?

אם מטופל נמצא במקום מסויים והיינו רוצים להביא למקום אחר (יותר טוב ויותר בריא) עקרונית ניתן לבצע זאת אם מסירים את המחסומים והכשלים בדרך. המחסומים לעתים בלתי ניתנים לשינוי וועל כן צריכים לעבוד על הכשלים. "אם אני רוצה לשפר את התפקוד שלי ואני צריך לבצע פעילות גופנית בשל כך אך אני מוצא תרוצים לא לבצע- אזי הכשלים מונעים את התקדמותי". הטיפול ההתנהגותי הקוגניטיבי נועד לזיהוי התמודדות עם כשלים. מטרת סדנא זו להקנות כלי טיפול בסיסי הניתן לשימוש בכל מפגש טיפולי.

**קהל יעד עיקרי:** רופאים, אחיות, בוגרי קורס נאמני כאב, רופאי משפחה, פסיכולוגים רפואיים ושיקומיים, עובדים סוציאלים

#### תכנית:

	16:00-16:15	התכנסות וכיבוד קל
<b>גב' סיון לוין</b>	16:15-17:30	PBL בכשל טיפולי-חשיבה בגוף שלישי
	17:30-17:45	הפסקה
<b>מר ארי פופלינגר</b>	17:45-19:00	תרגול בקבוצות- משחק תפקידים

#### מסיימי סדנא זו ידעו:

- לזהות את המחסומים להצלחה בטיפול
- לזהות את הכשלים בחוזה הטיפול
- להכיר אחד מכלי הטיפול החזקים ביותר בטיפול ההתנהגותי הקוגניטיבי
- להשתמש בכלי טיפולי בקליניקה כבר ביום שאחרי הסדנא

#### להרשמה:נא למלא טופס הרשמה המצורף

**04/04/2016** **סדנא מספר 6**

## הברך-מפרק פשוט או מורכב? אומנות הטיפול בברך

מכל המפרקים בגוף התחתון, הברך הינו הכושל העיקרי. בגיל צעיר ישנן תסמונות כאב בברכיים כגון אוסגוד-שלאטר. בגיל העשרה, דרך שנות החיים הבוגרים ועד לגיל המבוגר, סובלים מטופלים רבים מכאבי ברכיים, חריפים וכרוניים. האמת מאחורי ניתוחי הברכיים- במיוחד האורתוסקופיות לכאבי ברכיים על רקע שינויים ניווניים מראה שאין כל יתרון בפעולות אלו ואילו התרגול הפיזי הוכח כיעיל לפחות כמו ארטרוסקופיות במקרים אלו. הברכיים נושאות את כל משקל הגוף תוך הליכה, סיבוב ועליה וירידה במדרגות ומורדות. ישנה שחיקה תמידית של המשטחי המפרק- אם כך מדוע לא כולנו נכי ברכיים מגיל צעיר? במהלך סדנא זו נלמד את האמת על הברכיים, תפקידי המשטחים הפרקיים, תפקידי השרירים. נתמקד בצורות הכאב שיש בברך. נלמד גם לטפל בברך באופן אופטימלי.

**קהל יעד עיקרי:** רופאים ואחיות בוגרי קורס נאמני כאב, רופאי משפחה, רופאים ארטופדיים, רופא שיקום, פיזיותרפיסטים

### תכנית:

	16:00-16:15	התכנסות וכיבוד קל
<b>נדב דינור</b>	16:15-17:30	כאבי ברכיים- מאנטומיה לפיזיולוגיה
	17:30-17:45	הפסקה
<b>ירון קוניגסברג</b>	17:45-19:00	טיפול בברכיים- תרגול לטיפול בכאבי ברכיים

### מסיימי סדנא זו ידעו:

- להכיר את הסיבות העיקריות לכאבי כולל הסיבות להתערבות כירורגית
- לבנות תכנית אבחנתית לזיהוי כאבי ברכיים
- לבדוק את החולה עם ברך כאובה- לאבחנה דרך אבחנה מبدלת
- לבנות תכנית טיפול למטופלים עם כאבי ברכיים אשר אינם חייבים התערבות כרורגית

**להרשמה:נא למלא טופס הרשמה המצורף**



**02/05/2016** **סדנא מספר 7**

## כאב אונקולוגי - האתגר בטיפול בקהילה

חולים הסובלים ממחלה אונקולוגית נמצאים לרוב במסגרת הקהילה ומטופלים במרפאות אונקולוגיות באישפוז יום. החולים סובלים מכאבים בשכיחות גבוהה מ 3 סיבות עיקריות: 1. המחלה עצמה וסיבוכיה 2. הטיפול שניתן הכולל טיפול כירורגי, תרופתי וקרינתי 3. כאב מסיבות שאינן קשורות למחלת הסרטן. ניהול הטיפול בחולים אלו מורכב ודורש התייחסות לפרטים הקטנים, מעקב צמוד והתייחסות למצבי החרדה הנגרמים לחולה כל אימת שהכאב משתנה באופיו או בעוצמתו. בד בבד עם ניהול הטיפול התברכנו בשפע תרופות חדשות שמטרתן להקל על החולים האונקולוגיים הסובלים מכאבים קבועים ואף כאבים מתפרצים. חלק מהתרופות החדשות אינן מוכרות דיין לציבור הרופאים והאחיות מטרת סדנא זו לסקור, באמצעות מקרים קליניים את הסיבות העיקריות לכאב בחולה האונקולוגי וללמוד להשתמש באופציות הטיפוליות העומדות לפנינו.

**קהל יעד עיקרי:** רופאים ואחיות בוגרי קורס נאמני כאב, רופאי משפחה, רופאים אונקולוגיים, אחיות

### תכנית:

	התכנסות וכיבוד קל	16:00-16:15
<b>ד"ר סיימון וולפסון</b>	PBL כאב בחולה האונקולוגי- רכישת כלי לאבחון	16:15-17:30
	הפסקה	17:30-17:45
<b>ד"ר אמיר מינרבי</b>	התאמת הטיפול לחולה- דגש על כאב מתפרץ	17:45-19:00

### מסיימי סדנא זו ידעו:

- להכיר את הסיבות העיקריות לכאב בחולה האונקולוגי
- לבנות תכנית אבחנתית וטיפולית לחולה עם כאב אונקולוגי
- להכיר את הטיפול התרופתי בחולים עם כאב אונקולוגי
- להכיר את הטיפולים החדשים בעיקר לכאב מתפרץ בחולה עם כאב אונקולוגי

### להרשמה: נא למלא טופס הרשמה המצורף

## סדנא מספר 8 06/06/2016

### אנתזופטיות- כאבים בין השריר לעצם

המקום בו העצם נפגשת עם הגיד-ידוע כמקום בעייתי ביותר במערכת השריר-שלד. קיצור שרירים, עליה במתח על החיבור- הידוע כ"אנתזוס", כל אלו יכולים לגרום לתופעות המוכרות כל כך כמו מרפק הטניסאים, טנדינוזיס של גיד האכיליס וטנוסינוביטיס על שם דקרוון. עד כה הטיפולים המקובלים בספרות היו מאוד בעיתיים ושנויים במחלוקת: הזרקות של סטרואידים, ניתוחים להזזת גידים ועוד אשר לא הוכיחו יעילות. תרגול פיזיקאלי חיוני אך הטיפול היעיל ביותר הינו טיפול כוללני בכל המערכת- שריר-גיד- עצם והחיבורים ביניהם. מטרת סדנא זו לתאר במונחים אנטומיים פתופיזיולוגיים את התהוות ה"אנתזופתיה" ולהסביר את הגישה הטיפולית הכוללנית לתסמונת. בחלק השני של הסדנא נלמד כלים פרקטיים לטיפול בתסמונת- תוך פירוט עקרונות הטיפול, גישות מנואליות ולאילו אשר למדו דיקור יבש את הגישה לטיפול זה

**קהל יעד עיקרי:** רופאים ואחיות בוגרי קורס נאמני כאב, רופאי משפחה, רופאים אונקולוגיים, אחיות

#### תכנית:

16:00-16:15	התכנסות וכיבוד קל
16:15-17:30	אנתזופתיות- אנטומיה ופתופיזיולוגיה באמצעות תאורי <b>ד"ר סיימון וולפסון</b> מקרה
17:30-17:45	הפסקה
17:45-19:00	הדרכה מעשית לטיפול <b>ד"ר יונתן קנט</b>

#### מסיימי סדנא זו ידעו:

- להכיר את האנטומיה והפתופיזיולוגיה של האנתזופתיה
- להכיר את התסמונות השכיחות
- לבצע טיפול הכוללני לאנתזופתיה

#### להרשמה:נא למלא טופס הרשמה המצורף