

## תסמונות כאב בגפה

גרסת 2016

### 2. תסמונת כאב מפושט כרוני (בעבר נקראה "תסמונת פיברומיאלגיה של הילדות")

#### 2.1 מהי המחלה?

פיברומיאלגיה שייכת לקבוצת המחלות הנקראת "תסמונת העצמת כאב שרירי שלדי". המחלה מתאפיינת בכאב שרירי שלדי מפושט ומתמשך, המערב את הגפיים העליונות או התחתונות והגב, בטן, חזה, צוואר ו/או לסת במשך 3 חודשים לפחות. הכאב מופיע בשילוב עם עייפות, שינה לא מרעננת ובעיות בריכוז, פתירת בעיות, היגיון או זיכרון.

#### 2.2 מהי שכיחות המחלה?

פיברומיאלגיה מתרחשת לרוב במבוגרים. הופעתה בילדים נדירה יותר, ולרוב מתרחשת במתבגרים, בהם השכיחות כ-1%. שכיחות המחלה גבוהה יותר בנשים. ילדים שלוקים במחלה זו חולקים מאפיינים רבים עם ילדים החולים בתסמונת כאב אזורי מורכב.

#### 2.3 מהם המאפיינים הקליניים הטיפוסיים?

החולים מתלוננים על כאב מפושט בגפיים, שחומרתו משתנה מילד לילד. הכאב יכול להופיע בכל חלק בגוף (גפיים עליונות ותחתונות, גב, בטן, חזה, צוואר ולסת). ילדים החולים במחלה זו בדרך כלל חווים בעיות בשינה ומתלוננים על תחושה לא רעננה בבקרים. תלונה מרכזית נוספת של החולים היא תחושת עייפות קיצונית, מלווה בירידה ביכולת לבצע פעילות גופנית.

החולים במחלה מתלוננים לעיתים קרובות על כאבי ראש, תחושת נפיחות ברגלים (שאינה נראית), נימולים, ולעיתים הופעת צבע כחלחל באצבעות. התסמינים הנ"ל גורמים לחרדה, דיכאון והיעדרויות מרובות מבית הספר.

---

## **2.4 כיצד מאובחנת המחלה?**

האבחנה נעשית באמצעות שילוב של תלונות החולה על כאבי שרירים ושלד כלליים ב-3 אזורים בגוף, הנמשכים יותר מ-3 חודשים, ומלווים ברמות משתנות של עייפות, שינה לא מרעננת ותסמינים קוגניטיביים (ריכוז, למידה, היגיון, זיכרון, קבלת החלטות ויכולת פתירת בעיות). בחולים רבים קיימות נקודות שריר רגישות במקומות מסוימים בגוף, אך ממצא זה אינו דרוש לשם אבחנה.

## **2.5 מהו הטיפול במחלה?**

נושא חשוב הוא הורדת רמת החרדה הנגרמת על-ידי המחלה. יש להסביר לחולה ולהוריו כי למרות שהכאב חזק ואמיתי, לא נגרם נזק למפרקים ואין מחלה פיזית חמורה. הגישה החשובה והיעילה ביותר היא תכנית אימוני סיבולת לשיפור הכושר הלבבי, כאשר שחייה היא האימון הטוב ביותר. המרכיב השני הוא התחלת טיפול קוגניטיבי התנהגותי, לבד או בקבוצה. לבסוף, ישנם חולים שעשויים להזדקק לטיפול תרופתי על מנת לשפר את איכות השינה.

## **2.6 מהי התחזית לטווח הארוך (הפרוגנוזה) של המחלה?**

התאוששות מלאה מהמחלה דורשת מאמץ גדול מצד החולה, ותמיכה מבני משפחתו. לרוב התוצאות בילדים טובות הרבה יותר ממבוגרים, ורובם מחלימים. הגורם החשוב ביותר להבראה הוא התמדה בתכנית האימונים הגופנית. יש מקום גם לתמיכה פסיכולוגית ותרופות לטיפול בבעיות שינה, חרדה ודיכאון בבני נוער.