



מיכל שנהר

אוסטאופתיה ופיזיותרפיה

טיפול אוסטאופתי לתינוקות

לכל אורך התפתחות העובר בתוך הרחם התינוק חווה עם האם חוויות שונות שישפיעו על התפתחותו. בחילות והקאות, עישון, שתיה וסמים, מחלות, נפילות ותאונות ומתח נפשי, כל אלה משפיעים על התפתחות העובר. בזמן הלידה עצמה, התינוק, ובעיקר ראשו, מצוי תחת לחץ גדול של תעלת הלידה.

שינויים במבנה ראש התינוק בזמן הלידה:

הגולגולת בנוייה משני סוגי עצם עיקריים - הבסיס, שם נמצאים חלקי המוח הרגישים כמו גזע המוח והמוח הקטן (צרבלום), מקורו בסחוס, וכיפת הראש (החלק העליון), מקורה בממברנה (קרומ). כאשר התינוק נולד, עצמות כיפת הגולגולת לא מחוברות ביניהן, דבר שמאפשר למוח לגדול ולהתפתח. בסיס הגולגולת אמנם יותר קשיח, אך גם בו יש גמישות. גמישות זו בין העצמות היא שמאפשרת לתינוק לעבור בתעלת הלידה בלי לפגוע במוח.

בתהליך הלידה ראש התינוק חשוף ללחצים גדולים. לעצמות כיפת הראש יכולת לזוז באופן שיחפפו אחת את השניה, וכך להקטין את גודל הראש. במעבר בתעלת הלידה התינוק כל הזמן מסתובב כדי לאפשר לחלק הצר ביותר של הראש לעבור. אולם לא רק הראש מסתובב אלא כל הגוף מסתובב ומתפתל. עצמות כיפת הגולגולת, הודות לגמישותן הרבה, חוזרות למנח נכון במהרה. לעצמות הבסיס יותר קשה לחזור למנח נכון, ופעמים רבות אוסטאופתים ימצאו מתח רב ועיוותים בעצמות אלה. המתח והעיוותים בעצמות יצרו אסימטריה בצורת הראש. עמוד השדרה והאגן כמובן גם הם מושפעים. תינוקות שנמצאים במנח עכוז, אצלם הלחצים מהאגן של האם יהיו על האגן ועמוד השדרה התחתון.

כאשר התינוק עובר בתעלת הלידה הראש מסתובב, וקיימים כוחות סיבוביים גדולים שפועלים על חוליות מסוימות בגב - בד"כ חוליות החיבור בין הראש לצוואר (C0, C1, C2, C3), צוואר לגב עליון (C7-T1), גב עליון לגב תחתון (T12-L1) וגב תחתון לסקרום (L5-S1).



מיכל שנהר

...אוסטאופתיה ופזיותרפיה...

לאחר הלידה:

לרוב נראה שראש התינוק משנה צורה וחוזר להראות נורמלי. רוב השינוי הזה חל בעצמות כפת הגולגולת הודות לפעילות התינוק - בכי, מציצה ופיהוק. הרבה יותר קשה לתינוק לשחרר את המתח והעיוותים בעצמות בסיס הגולגולת. מתח זה יכול להשפיע גם על הרקמות העוטפות את המוח (קרומי המוח) ודרכן להשפיע על תפקוד המוח עצמו. אם הלידה קשה וארוכה, והתינוק נתקע בתעלת הלידה, המתח והעיוותים של ראש התינוק הם יותר גדולים. תהליך החזרה של צורת הראש לנורמה לוקח כעשרה ימים. אחרי זה מעט מאוד שינוי קורה בלי עזרה. יש תינוקות אצלם הראש בתחילה נראה סימטרי, אבל כאשר הם גדלים, האסימטריה נעשית יותר ברורה. זה מפני שהאזורים שסבלו מלחץ לא מתפתחים באותה מהירות כמו שאר עצמות הגולגולת.

גורמים שעלולים להשפיע על התינוק בזמן הלידה:

מבנה האגן של האם - אגן צר או אגן שסבל טראומה והעצמות בו נוקשות ולא זזות טוב יקשה על מעבר התינוק בתעלת הלידה.

משך הלידה - לידה ארוכה משמעה שראש התינוק תקוע בתעלת הלידה שעות רבות כאשר הצירים דוחפים עליו מלמעלה. לידה מהירה יכולה להוות טראומה לתינוק ולאם. הצירים מאוד חזקים בדרך כלל. ראש התינוק לא מספיק לשנות את צורתו באופן מדורג. בד"כ יש פחות שינויים במבנה הראש, אבל הלחץ החזק והמהיר משאיר חותם על הרקמות המקיפות את המוח. תינוקות אלה הם בדרך כלל חסרי מנוחה, לא אוהבים שמורידים אותם מהידיים ובוכים הרבה.

אפידורל - אין השפעה ארוכת טווח של הסם עצמו על התינוק למרות שבימים הראשונים הוא עלול להיות יותר חסר מנוחה. הבעיה עם אפידורל היא שהאם לא יכולה לזוז בחופשיות בזמן הלידה, דבר שעלול לעכב את מהלך הלידה. תזוזת האם עוזרת לתינוק לזוז ולנוע דרך תעלת הלידה.

מנח התינוק בזמן הלידה - המנח הנורמלי והקל ביותר ללידה הוא כאשר התינוק נמצא עם הפנים לכיוון גב האם והראש למטה. ראש התינוק צריך להיות מכופף לכיוון החזה. מנח זה נותן לתינוק את האפשרות הקלה ביותר לעבור בתעלת הלידה. אם התינוק במנח אחורי (פניו פונות קדימה), עליו להסתובב כשלושת רבעי הסיבוב כדי לצאת. פעמים רבות תינוקות נתקעים בתעלת הלידה במנח זה, וזקוקים לעזרה. ראש התינוק נתון ללחצים גדולים בנוסף ללחצים הקיימים בלידה. מנח פנים הוא מנח בו ראש התינוק, במקום להיות כפוף לכיוון החזה, מכופף לאחור, ופניו לכיוון תעלת הלידה.

במנח זה היקף הראש הגדול ביותר נמצא מול תעלת הלידה, והראש צריך לשנות את צורתו באופן



מיכל שנהר

אוסטאופתיה ופיזיותרפיה

הרבה יותר חריג. לתינוק שנולד במנח זה יש מתח רב ועיוותים רבים בעצמות הראש. לתינוקות שנולדים במנח עכוז, בדרך כלל יש לחצים רבים על האגן ולא על הראש. האגן הוא מקום שלא נועד להתמודד עם לחצים כאלו. אין לו אפשרות לשינויי צורה כמו לראש, ולכן יהיה מתח רב ויימצאו עיוותים בעצמות האגן, שאם לא מטופלים יוכלו להאט את התפתחות התינוק כשיגיע לגיל ישיבה, עמידה והליכה. כאשר יגדל, הילד עלול לסבול מכאבי גב.

ניתוח קיסרי - לידה נרתיקית היא מעין חווית התעוררות בשביל התינוק. תינוקות שנולדו בניתוח קיסרי לא עוברים את החוויה הזו, ופעמים רבות הם ישנוניים מאוד בשבועות הראשונים אחרי הלידה. גם תינוקות שנולדים בניתוח קיסרי חווים לחץ גדול על עצמות הראש, היות ובשבועות האחרונים של ההריון התינוק מתחיל לרדת לכיוון תעלת הלידה. תינוק שנולד בניתוח מתוכנן יכול להיות במצב של שוק היות ונולד עדיין לא מוכן. תינוק שנולד בניתוח חירום חווה שעות רבות של "התקעות" בתוך תעלת הלידה ולחצים רבים על הראש.

הטיפול האוסטאופתי יכול לשחרר את הלחצים הפיזיים על הראש והאגן ואת הלחצים הנפשיים/רגשיים שקשורים בתהליך הלידה.

לאחר הלידה:

תינוקות שיש להם מתח רב בעצמות הגולגולת ועמוד השדרה יעדיפו להיות על הידיים היות וכאשר הראש מונח על משטח, זה מוסיף עוד לחץ ללחץ הקיים. הם בוכים מכיוון שלא נוח להם, וקרוב לוודאי יש להם כאבי ראש. הבעיה היא בהמשך, כאשר הצורך להיות על הידיים הופך להרגל. עדיף לפתור את הבעיה על ידי טיפול, בו האוסטאופת יפחית את המתח על עצמות הגולגולת והתינוק יהיה יותר נינוח ופחות יסבול. תינוקות שהיו תקועים בתעלת הלידה זמן רב מרגישים חוסר ביטחון ולכן אוהבים להנשא על הידיים ולדעת שאמם קרובה.

הטיפול האוסטאופתי יכול לעזור גם בקשיי יניקה. העצב שמפעיל את שרירי המציצה ושרירי הלשון יוצא מהאזור שמאחורי האוזן, מקום שאוגר הרבה מתח בזמן הלידה. שחרור האזור הזה בטיפול עוזר לתינוק לאכול ארוחות יותר ממלאות, וכך הוא יכול לאכול כל 3-4 שעות ולא לנשנש כל שעתיים. היניקה יכולה להיות מושפעת גם ממתח בעצמות הפנים כתוצאה מלידה קשה, גירוי של שרירי הגרון בשל חבל טבור שהיה כרוך סביב הצוואר, או מתח באזור הצוואר ושרירי הגרון בשל מנח פנים בזמן הלידה. הטיפול האוסטאופתי גם מאוד יעיל אצל תינוקות קוליקים (שסובלים מגזים). אחת הסיבות לתינוק קוליקי היא, כפי שהוזכר לעיל, בלחץ באזור שמאחורי האוזן. בדומה לעצב שעוזר ליניקה, גם



מיכל שנהר

...אוסטאופתיה ופיזיותרפיה...

עצב הוואגוס, המפעיל את מערכת העיכול, יוצא מאזור זה. שחרור הלחץ והמתח באזור עוזר לפעילות יותר סדירה של מערכת העיכול. בנוסף, האוסטאופת יטפל גם באיברי מערכת העיכול ובסרעפת כדי להבטיח מנח נכון ותנועה טובה שלהם.

שינה - הקשר בין אכילה לא טובה לשינה הוא ברור - אם התינוק לא אוכל מספיק הוא יהיה רעב ויתעורר לעיתים יותר קרובות. בנוסף, תינוקות שסובלים ממתח רב בעצמות הראש יסבלו משינה מופרעת יותר. המתח בעצמות עלול לעבור דרך קרומי המוח למוח עצמו, דבר שיגרום למוח להיות במצב ערנות כל הזמן. הטיפול האוסטאופתי, ייתכן ויהיה בו מספיק כדי לשפר את שנת התינוק, אולם אם כבר התבססו הרגלי שינה, ההורים יצטרכו להשקיע זמן בלשנות אותם.

יש תינוקות וילדים שנוגעים במקום מסוים בראש, או דופקים את הראש באופן קבוע. מקור ההתנהגות יכול להיות בנסיון לשחרר מתח באזור הזה.

כאשר התינוק גדל, ייתכן והמתחים בעצמות הגולגולת ישתחררו עם טיפול, או שהילד יתמודד איתם באופן מוצלח יותר או פחות. מצבים נוספים בהם אוסטאופתים מטפלים בילדים הם זיהומים חוזרים ונשנים (ריאות, סינוסים), בעיות עיכול כגון ריפלוקס, דלקות אוזניים, בעיות שמיעה כתוצאה מהצטברות נוזלים באוזן, בעיות התנהגות והיפראקטיביות, בעיות למידה, כאבי ראש וכאבים אחרים, אסטמה, התפתחות לא תקינה של עמוד השדרה כמו עקמת ועוד...

אז מתי להביא את התינוק או הילד לטיפול? כדי למנוע בעיות פיזיות בעתיד, רצוי להביא את התינוק ולו לטיפול אחד כדי לשחרר את המתח בעצמות הגולגולת, באגן ובעמוד השדרה, וכמובן בכל מצב מהמצבים המתוארים לעיל. ילדים לא זקוקים לטיפול לאחר כל נפילה, אבל אחרי נפילות על הישבן או על הסנטר, רצוי שאוסטאופת יבדוק את הילד על מנת לוודא שלא נשארים מתחים לא פתורים. כדאי שנחשוב על עתיד ילדנו לא רק במובן של לימודים וקריירה, אלא גם במובן הפיזי, כי הרי ילדים שלא סובלים מכאבים יהיה להם יותר קל ללמוד ולהתפתח ולהתערות בחברה מסביבם.

רעיונות רבים במסמך זה לקוחים מהספרים:

Carreiro, J. E., (2003), *An Osteopathic Approach to Children*, (First ed.). London:

Churchil Livingstone

Heyden, E. C., (2000), *Osteopathy For Children* (3rd ed.). Gilford, England: Biddles

Limited