

## כאבי גב תחתון כגורם להזדקנות מוקדמת של המוח

ד"ר אפקריאן, ו. (2004). כתב העת - "נוירוסיינס". אוניברסיטת נורט ווסטרן ארה"ב.

תורגם ע"י לרר, ז. B.Ed. מכללת וינגייט

כאבי גב נחשבים לאחת הבעיות המרכזיות בתחום הרפואה התעסוקתית. כחמישית מתביעות הביטוח בארה"ב נובעות מסיבה זו. כמו כן, כאבי הגב מהווים את הסיבה השנייה בגודלה (לאחר ההצטננות) להיעדרות מהעבודה. מעסיקים בארה"ב, מפסידים כ - 50 מילון דולר בשנה על טיפולים וירידה בתפוקת העבודה עקב בעיה זו. כ - 80% מהאוכלוסייה בעולם צפויה לחוות כאבי גב, בשלב זה או אחר בחייהם. כיום, חלק מהחוקרים גורסים כי כאבי הגב מובילים להזדקנות החומר האפור במוח (תאי העצבים) השווה להזדקנות של 20 עד 30 שנה.

המחקר משווה בין 26 חולים בבעיות (כאבי) גב לעומת 26 אנשים בריאים (ללא בעיות גב). חוקרים מצאו כי הסובלים מכאבי גב חוו הצטמקות של החומר האפור במוח בקצב של עד 1.3 סמ"ר בשנה. ככל שכאב הגב היה ממושך יותר, ההצטמקות הייתה גדולה יותר. קצב ההצטמקות בקרב הסובלים מכאבי גב היה כ - 11% בכל שנה בה הופיע כאב גב כרוני בעוד שהקצב הנורמלי של הצטמקות המוח הנו 0.5% בשנה.

על פי ד"ר וניה אפקריאן, החוקר המוביל מאוניברסיטת נורט ווסטרן, ישנן עוד כמה שאלות באשר לקביעות של הנזק למוח עקב כאבי הגב. "אפשרי שחלק מהחומר האפור שהוצג במחקר משקף הצטמקות רקמות ללא אובדן משמעותי של תאי עצבים, מה שמרמז על האפשרות שבעזרת טיפול נכון, ניתן יהיה לשקם חלק מהרקמה שהצטמקה," טוען ד"ר אפקריאן בכתב העת "נוירוסיינס".

קשר זה, שבין כאבי גב לאובדן החומר האפור במוח, עדיין אינו נהיר דיו למרות שחוקרים מאמינים כי התופעה נובעת ממצב הרוח והלחץ הנפשי הבאים בעקבות כאבי הגב החוזרים ונשנים. בנוסף, החוקרים לא קבעו עדיין אם הנזק קבוע או הפיך וכן האם כאב גב כרוני מוריד את התגובה לטיפול התרופתי.

למזלנו, הארגונומיה נותנת פתרונות אפשריים של מניעת כאבי גב או לפחות התמודדות אתם. אפילו שינוי קל בתנוחת הישיבה בעבודה כמו גם בתדירות ההפסקות בעבודה יכולות להביא לשינוי משמעותי במצב הבריאותי עם או בלי כאבי גב.