

## יאיר ניצני מרים גבה



# גב האומה

כאב חד אותת לי שהגוף שלי לא עומד בעומס, ושלמרות שאין טיסות, אני משלם אקסטרה על האובר ווייט

שאת מפעילה כל לילה, שמקפאים אותי למרות שאני ישן עם גטקס".

ראיתי שאני מביא לה את העצבים, מה גם שהיא ושאר בנות הבית היו עסוקות בעזרה בפירוק המיטה, השידה ושולחן הכתיבה של הילדה שעוברת דירה ובסחיבתם לט"נדר שבחוץ. אני כמוכח לא יכולתי להושיט עזרה, והייתי פחות נייד מהספה שארבע נשים נאלצו לסחוב לאוטו.

### כדי לצאת בכל זאת בסדר, הגברת הראשונה

התייעצה עם אמא שלה. האמא אמרה שהיא קראה באיזה מקום על אדם שכבר היה ממש קרוב לכיסא גלגלים, עד ששיטת פלדנקרייז הצילה אותו, והיום הוא רץ מרתונים. חבר שלי, שמבין ברופאים, דווקא המליץ לי על אוסטיאופת (שיטה שהומצאה כנראה על ידי אוסטרי פסיכופת), והשכנה החדשה, שנכנסה לרגע כדי לקחת אבקת אפייה, אמרה לי שיש לה בחור שלפני הקורונה היה מטפל בבית בכוסות רוח, וזה מאוד עוזר לה, אם כי בעלה אמר שזה שטויות ושבתות מידה אני יכול לשים כוס של אבקת אפייה על

הגב. הדבר היחיד שבאמת עוזר לבי-עלה הוא שיטת אלכסנדר, אבל אין עליו כרגע את הטלפון של אלכסנדר. בשלב הזה הגיע אלינו שליח של וולט, שאמר שהוא מקפיד לעשות כל שבוע מסאז' בתל אביב שגורם לו להרגיש בן 20, אבל היתה לי תחושה שהוא לא מתכוון לטיפול רפואי. רעיייתי אמרה שאולי מה שיעזור לי זה טווינה בשילוב עם דיקור ולחי-צות של אבנים חמות. אני הרגשתי ששוב היא לוקחת את מצבי החמור לאזורים רחוקים מדי, בואכה סדנת חוקנים במדרה.

החלטתי לקחת את עצמי בידיים וללכת לרופא המשפחה. בדרכי אליו עברתי ליד החדר של הילדה וראיתי שמבצע ההעברה בשלבי סיום, וש-בנות הבית פינו את הרהיטים שלה בעזרת כמה חברים חסונים.

כשהגעתי לרוקטור, שמכיר אותי הרבה שנים, כבר הרגשתי הרבה יותר טוב. הרופא שאל כמה שאלות, בירר

מה מטריד אותי, אם אני בלחץ מהתקופה, ואם קורה משהו משמעותי בחיים שלי בימים האחרונים. עניתי שממש לא, תוך שאני עונה לטלפון מהבית בעניין עגלה שתסייע בסחיבות. התנצלתי בפני הרופא והסברתי שהייתי חייב לענות, כי הילדה עוברת דירה. הדוקטור הבהיר שאני בריא לחלוטין, חוץ מבעיית שרירים קלילה, "שמתווספת לתופעה נפוצה אצל גברים בגילך, המכונה בספרות המקצועית תהמוד".

"על מה מדובר, דוקטור?" תהיתי, "זה נשמע כמו גרסה תימנית של 'אתה חמוד'".

"לא ממש", ענה הדוקטור, "מדובר בראשי תיבות של תסמונת התחמקות מסחיבות והעברת דירות, תופעה שנוי-טה לתקוף גברים במצבך יום לפני העברה של רהיטים. יש גם את ה'תהמשם' – תסמונת התחמקות מטיולי שטח מיותרים. אתה בקבוצת סיכון לחטוף גם את זה. הכאב יעבור לך עד מהרה. תרגיש טוב".

yairn@israelhayom.co.il

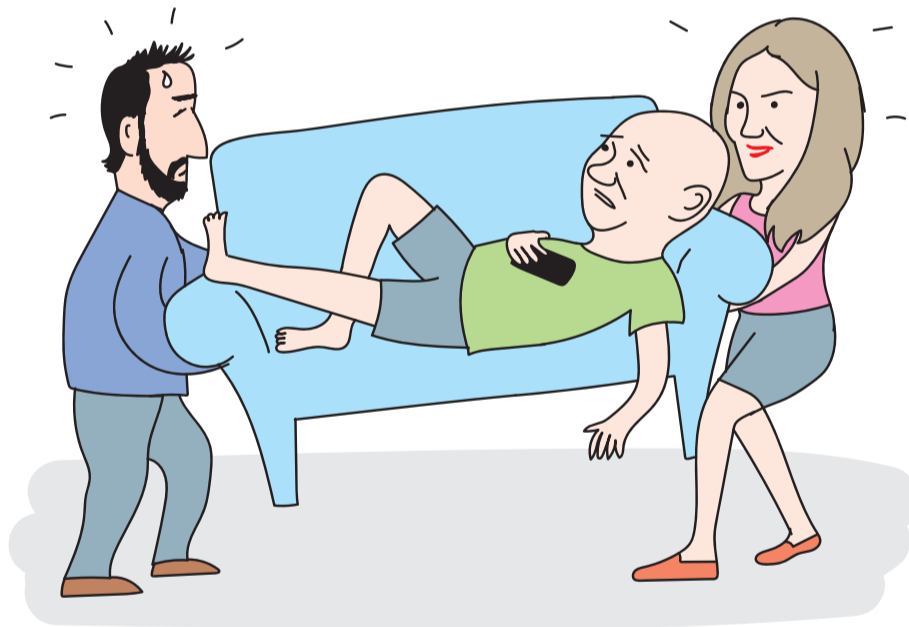
במוחי תסריט שכולו חרדה, כמו פרק ב"האנטומיה של גריי", רק שהפעם זה "הפאניקה של ניצני" – כולל אבחון של רופא מומחה שיש לי כליה שחדלה לתפקד וריב על מכונת הנשמה עם חולה קורונה.

גם המחשבה על קורונה עברה לי בראש. אחרי ששמענו על בעיות בחושי הטעם והריח ועל עייפות כרונית, אין להוציא מכלל אפשרות שהקורונה תוקפת דווקא מהגב, בעיקר אחרי שבחודשים האחרונים דיברו עליה כל כך לא יפה מאחורי הגב.

### תהיתי מה עלי לעשות. האם אני צריך ללכת

על הכיוון האורתופדי, הכלייתי או הקורוני? ובכל אחד מאלה – מיהו הרופא הרלוונטי?

בשלב הזה החלטתי לדלג על ההחלטה בנושא האבחון ולעבור לסעיף ב': סילוק הכאב. דידיתי לארון התרופות במינימום ננועות ומצאתי שם כל מיני אקמולים, אר-ויליים, אופטלג'ינים וגם תרופות כאב חזקות יותר, שנראו כמו תחליפי סם למכורים ולא ברור למי מבני הבית הן



איור: טל לזר

שייכות. ההתלבטות היתה אם למגר את הכאב בתרופה חזקה, בתקווה שכל העניין יחלוף ואוכל לחזור לשגרת יומי, או להמשיך לסבול, כדי שכאשר אגיע לרופא, הוא יוכל לזהות את מקור הכאב.

הגברת הראשונה, שיש בה מידה של רחמים אבל קצת נמאסו עליה היללות שלי, אמרה שאולי זה פסיכוסומטי וקשור ללחצים של התקופה. היא הציעה לי לנוח קצת בשכיבה, עם בקבוק חם על הגב. הראגה שלה נשמעה אותנטית, אבל לא יכולתי שלא לחשוב שהפתרון שהיא מציעה קצת מגמד את האירוע ואת ממדי הסבל שלי, וששום תורם כליה פוטנציאלי לא ישמח לשמוע שאני אחזור אליו מייד אחרי שאסיים לנסות לפתור את הבעיה בעזרת מימייה עם סוודר.

למרות זאת, עניתי לגברת ניצני-פרויד שאני לא פוסל על הסף את הדיאגנוזה הפסיכולוגית שלה, ומייד הוספתי ניסיון להדוף את האשמה לכיוונה, באמירה ש"לדעתי זו בכלל תגובה של השרירים למזגן ולמאוורר התקרה

### באחד מימי השבוע שעבר קמתי בבוקר מה-

מיטה, ובדיקת כשניסיתי לעבור משכיבה לישיבה, חשתי כאב עז מפלח את הגב שלי, בצד שמאל. זה היה כל כך חזק, שצעקה נפלטת מגרוני. איכשהו הצלחתי לקום מהמיטה בזהירות, מנסה להבין מאיפה לעזאזל מגיע הכאב הזה, איך אני לא עושה את התנועה שתגרום לי לצרוח שוב, ואיזה מעשה נורא עשיתי שזה מגיע לי.

זה היה בתחילת השבוע, והיו לי מיליון מטלות על הראש, מטיפול באמא שלי, שאושפזה בבית חולים, דרך ענייני עבודה, ועד למעבר הדירה של בתי האמצעית, שיוצאת לגור באופן עצמאי לפני תחילת השנה האקדמית. במצב הכאב הנוכחי היה ברור לי שאני מנוטרל לגמרי.

כמו כל גבר היסטרי שמורגל מהצבא בקבלת החלטות בשלושה חלקים, חשבתי ש:

- א. עלי לאבחן ובמהירות מאיזה אזור מגיע הכאב.
- ב. אני חייב למצוא מזור לכאבים בדמות תרופה/ שיי-קוי/ לחש/ ברכה מהרב קנייבסקי, כי הכאב בלתי נסבל.
- ג. אני צריך לארגן מחדש את סדרי העדיפויות של הש-

בוע ולדחות כל דבר שכרוך במאמץ פיזי עד שהכאב יחלוף, או שהמדי-נים ימצאו חיסון לגב תפוס.

עניין האבחנה הוא הטריקי מכולם. היה ברור לי שהכאב מגיע מאזור הגב השמאלי, אבל מי כמוני יודע שכאב במקום מסוים מצביע לא פעם על בעיה באיבר אחר. אולי הכאב בכלל מוקרן לגב מכיוון הצוואר? אולי האשם נמצא במערכת העצבים הרופפת שלי? או, חלילה, מהכליה? חשבתי שבזמן האחרון, ומסיבות אובייקטיביות, הונחתי מאוד את נושא הפעילות הגופנית והמרתית אותה בפעילות מוגברת של שרירי הלסת, בעיקר באזור המקרר בואכה ארון הממתקים. יש בהחלט מצב שהי-גוף מאותת לי שקצת כבר לו, שהעי-צמות לא עומדות בעומס, ושלמרות שאין טיסות, אני משלם אקסטרה על האובר ווייט.

התחלתי לחשוב שאולי אני יושב יותר מדי שעות מול המחשב, רכון

קדימה כשהגב כפוף, או שעמוד השרדה מעניש אותי על שיחות זום אינסופיות, שעדיין לא לגיטימי לבצע בשכיבה. עלתה גם המחשבה שמדובר בתגובת שרשרת, שהתחיי-לה בבוהן עקב הגזמה בשימוש בטלפון הנייד, כשהראש מורכן לתוך האינסטגרם. חשבתי לעצמי שפעם אנשים נפצעו אחרי שעצרו את הסורים במלחמה בגולן, ואני כמעט משותק כתוצאה משיתוף תמונה של קיש פטריות באינסטגרם.

שמעתי לא פעם אנשים מספרים שכאבי התופת שלהם נובעים מפריצת דיסק או מבלט דיסק, ואולי זו הבעיה. מי שממשיך להשתמש במושגים שנשמעים לקוחים מעידן הקומפקט דיסק, שלא יתלונן שהגב שלו במצב של קשיש בן 80. הגיע הזמן לעדכן את המונחים ולהגיד שאתה סובל מ"פריצת סטרימינג" או מ"בלט נטפליקס".

ניסיתי לחדר את האבחון, ולמרות שאיני רופא, הבי-נתי שהכאב ממוקם ללא ספק באזור הכליה, או לפחות בשכנות קרובה אליה. בלי שהצלחתי לשלוט בזה, נכתב