

כתף קפואה (FROZEN SHOULDER/ ADHESIVE CAPSULITIS)

כתף קפואה היא תסמונת המאופיינת בהגבלה בתנועות הכתף, ולעתים קרובות מדובר בהגבלה קשה מאד. כתף קפואה היא סיבה שכיחה לכאבים בכתף, ומתגלה בכ- 2%-4% באוכלוסייה בריאה, ואילו בקרב חולי סוכרת שכיחות התופעה היא בין 20% ל-30%. כמו כן יש שכיחות מוגברת אצל סובלים מהפרעות בבלוטת התריס או משומנים בדם, וכן לאחר ניתוחים נירוכירורגיים וניתוחים בבית החזה.

אנטומיה של הכתף והשינויים הפתולוגיים בכתף קפואה

הכתף עטופה ברקמה רופפת הקרויה קופסית (קפסולה). רצועות הכתף – המבנים שאחראים על יציבות הכתף – הן חלק מאותה קופסית. בזמן המחלה מופיעה דלקת של רקמת הקופסית, והקופסית מתעבה ומתקצרת. בעקבות זאת מתעבות ומתקצרות גם רצועות הכתף ונגרמת הגבלה בתנועות הכתף. מצב זה מוכר בשם כתף קפואה.

אפשר להבחין בשלושה שלבים אופייניים לתסמונת הכתף הקפואה:

שלב 1: הקפאה – שלב זה מתאפיין בהופעת **כאבים בכתף** בצורה הדרגתית, בדרך כלל ללא סיבה ברורה וללא חבלה מקדימה. הכאב קיים במנוחה ובכל ניסיון לבצע תנועה. הכאב בכתף הולך ומחמיר במשך מספר חודשים, ולעתים הופך עז מאוד, ואפילו בלתי נסבל. במקביל לכאב בכתף, מופיעה **הגבלה בתנועות הכתף** אשר מחמירה בהדרגה. שלב זה נמשך כחצי שנה.

שלב 2: קיפאון – יש שיפור בכאבים בכתף, אך תנועת הכתף מוגבלת מאוד. הכאב מופיע רק בעת ניסיון להרים את הזרוע, אך בדרך כלל במנוחה אין כאבים. שלב זה נמשך כשנה.

שלב 3: הפשרה – בשלב זה מתחיל **שיפור הדרגתי בתנועות הכתף**. למעשה, מתחיל ריפוי עצמוני של המחלה. בסופו של התהליך ישנה חזרה כמעט מלאה של תנועתיות הכתף והקלה מלאה בכאבים. תהליך זה קורה גם ללא התערבות רפואית.

בדיקות עזר

נהוג לבצע בדיקות שונות כדי לאבחן את הסיבה לכאבים בכתף: צילומי רנטגן, בדיקת אולטראסאונד וכד'. ממצאי בדיקות אלה נמצאים תקינים על פי רוב. בבדיקת MRI יש רמזים להופעת התסמונת, בדמות הקטנת הנפח של הקפסולה ועיבויה, ואולם גם סימנים אלה אינם ערובה לאבחנה נכונה. האבחנה מתבססת בעיקר על הבדיקה הקלינית אצל אורתופד מומחה ועל התרשמותו מטווח התנועות בכתף כמו גם מגמישות הרקמות העמוקות של הכתף.

הסיבות לכתף קפואה

הסיבות לתסמונת אינן ברורות דיין. אנחנו יודעים שקיימת שכיחות גבוהה של כתף קפואה בקרב חולים במחלות מטבוליות (חילוף חומרים) והורמונליות כגון אלה שנמנו לעיל, ואצלם שכיחות המחלה גדולה הרבה יותר. כתף קפואה לאחר חבלה (POSTTRAUMATIC): במקרים שונים של חבלות או שברים באזור הכתף יכול להיגרם מצב של הגבלה בתנועות. מצב זה מדמה תופעה של כתף קפואה [FROZEN SHOULDER], אך לעתים קרובות (לא תמיד) מדובר במצב שונה ומנגנון סטופיזיולוגי שונה, לפיכך גם הפרוגנוזה שונה.

טיפול בכתף קפואה

טיפול תרופתי: מטרת הטיפול בשלב הראשון של המחלה היא להקל על הכאבים עד שהמחלה מגיעה לשלב השני (שלב הקיפאון), שבו מתחילה ירידה משמעותית בכאבים באופן עצמוני. שיכון כאבים משיגים בעזרת **טיפול תרופתי** נגד כאבים (כגון : OPTALGIN/ ACAMOL,

TRAMADEX וכו') וטיפול נגד דלקת (כגון: NUROFEN, ADEX, ETOPAN
ARCOXIA, BREXIN ואחרים).

זריקות סטרויד: לעתים קרובות איך די בטיפול תרופתי כדי לשכך את הכאבים, ואז עוברים לטיפול **בזריקות סטרויד** אל תוך מפרק הכתף. זריקות אלה מועילות מאוד בדרך כלל. השפעתן נמשכת מספר שבועות, וניתן לחזור על הזריקה מספר פעמים. כאמור, בשלב השני של המחלה - שלב הקיפאון - על פי רוב אין כאבים, ולכן אין צורך בטיפול קבוע נגד כאבים. אנחנו יודעים שהמחלה חולפת מעצמה, גם אם זה אורך זמן רב – שנה עד שנה וחצי ואף יותר.

טיפול ניתוחי

ניתן לבצע טיפול ניתוחי כדי לקצר את משך המחלה. ישנם כמה סוגי טיפול ניתוחי או מעין ניתוחי:

"מניפולציה" (MANIPULATION): זאת פעולה לא ניתוחית, אך מתבצעת תחת הרדמה כללית. בעת המניפולציה מבצעים הנעה - הזזה של הכתף הקפואה כדי לגרום להתארכות הקופסית ורצועות הכתף, ובכך לשפר את טווח התנועות בכתף. **ארטרוסקופיה של הכתף:** בזמן הארטרוסקופיה אנחנו מבצעים חיתוך מבוקר של הקופסית – הארכה שלה ושל הרצועות – וכך משיגים טווח תנועה בכתף. זאת שיטת טיפול טובה מאוד משום שהפעולה כולה מתבצעת תחת ביקורת ארטרוסקופ, וסיכון גרימת נזק בכתף קטן.

לסיכום כתף קפואה הינה מחלה המופיעה ללא סיבה ברורה, יכולה להמשך עד כמה שנים אולם החדשות הטובות הן שמחלימים ממנה גם ללא תרופות ובהרבה מקרים התנועה בכתף משתפרת עד מאד גם ללא התערבות רפואית. כמובן מאמר בעיתון או באינטרנט אינו תחליף לפגישה ובדיקה אצל רופא מיומן.