

בשנת 2007 הסתיים מחזור טיפולים שלישי רפלקסולוגי בחולות CFS/FMS, במסגרת שיתוף פעולה בין אס"ף לבין ה"מכון לאקולוגיה אנושית" (בית הספר הוותיק בארץ ללימודי רפלקסולוגיה). בפרויקט, נהנו חולות החברות בעמותה מטיפולים על ידי בוגרי בית הספר במחיר סמלי. הפרויקט חשף תופעות שונות בהן נתקלו המטפלים תוך כדי הטיפול הרפלקסולוגי, ובכוננת המכון להמשיך בפרויקטים דומים שיהוו המשך לידע שנרכש בפרויקטים שהתקיימו עד כה. על פי המכון, המטופלות שלקחו חלק בפרויקטים הפיקו תועלת, ולדבריהן הטיפולים עזרו ותמכו בתהליכי ההתמודדות עם המחלה. טיפול רפלקסולוגי הינו טיפול שכרוך במגע בכפות הרגליים, השוקיים והברכיים, והוא מתבצע על מיטת טיפולים, בשכיבה על הגב או הבטן. הטיפול הרפלקסולוגי כולל אלמנטים של הרגעת הגוף והנפש וחיזוקם, והוא עשוי לתרום לעתים לבעיות של FMS ו-CFS.

פרויקט טיפולים רביעי ייפתח ב-28.4.08 (לפרטים נוספים, ראו מבזקים בעמוד הראשי).

סיכום טיפולים ברפלקסולוגיה קואורדינטיבית במחלות הפיברומיאלגיה ותסמונת התשישות הכרונית

מאת: שמואל זיידל, מנהל "המכון לאקולוגיה אנושית"
ראש ענף רפלקסולוגיה ב"כללית רפואה משלימה" ומקים איגוד הרפלקסולוגים הישראלי

הכתבה נכתבה במיוחד למערכת אס"ף. כל הזכויות שמורות. אין להעתיק, לשכפל או לפרסם את המאמר בכל מקום שהוא, ללא רשות מפורשת בכתב מעמותת אס"ף. לפרטים נוספים על המאמרים שפורסמו בעיתוני 'חדשות אס"ף', היכנסו לתפריט המתאים באתר.

מאמר זה נכתב בלשון נקבה משום שרוב המשתתפות בפרויקט זה הינן נשים

ב"מכון לאקולוגיה אנושית" מתקיים כבר כשנתיים פרויקט בו מטופלות חולות במחלות ה-FMS/פיברומיאלגיה ו-CFS/תסמונת התשישות הכרונית. שתי מחלות אלה נפוצות יותר בקרב נשים: כ-95% מהחולים הן נשים.

כל מחזור טיפולים בפרויקט כולל בדרך כלל סידרה בת 13 טיפולים רפלקסולוגים חד-שבועיים לכל מטופלת, ועד כה נערכו שלושה מחזורי טיפול. במהלך הפרויקט עד כה נבדקו יעילותם של דפי התיעוד והמעקב של הטיפולים ושל טכניקות הטיפול הרפלקסולוגי, על מנת לסייע לסובלות ממחלות אלו. המטרה היתה להתאים את הטכניקות ואת דינאמיקות הטיפול למחלות הפיברומיאלגיה ותסמונת התשישות הכרונית, ולטפל ביתר יעילות בחולות על פי הניסיון שנרכש.

דפי מעקב

על מנת לייצר התבוננות במהלך הטיפולים, דפי המעקב והתיעוד של הטיפול בשתי המחלות הינם מרובים ומורכבים. בתחילת הפרויקט חלק מדפי המעקב שונו וחלק נוספו כדפי מעקב חדשים. היה צורך בשיתוף פעולה מלא של המטופלות כדי למלא את דפי המעקב. חלקם מולאו בין הטיפולים בבית, כדפי תיעוד הזמן שבין הטיפולים, וחלקם במפגש עם המטופלת. לדפים אלה ישנה חשיבות רבה כי הם מתעדים את התהליכים שעברו המטופלות במהלך הפרויקט. יחד עם זאת, דפי המעקב מתעדים את תהליכי תכנון הטיפולים על ידי המטופלות ואת השפעתם הלכה ולמעשה לאורך הפרויקט.

עד כה נעשה שימוש ונבחנה יעילותם של שני סוגי דפי מעקב:

1. דפי מעקב שמילאו המטופלות מיד עם סיום הטיפול. דפי מעקב אלה כללו את תחושותיהן הגופניות והנפשיות בזמן הטיפולים עצמם.

2. דפי מעקב שמילאו המטופלות/ים. דפי מעקב אלה כללו דו"ח טיפולים שמולא בכל תחילת טיפול, ובו נרשמו מהלכי הטיפול, טכניקות הטיפול הרפלקסולוגיות השונות והשפעתן. כמו כן תועדה מפת אזורי הכאב הגופני. מילוי מפות אזור הכאב הגופני איפשרו ומאפשרות לעקוב אחר מצבן הגופני ותהליכי השינוי שעברו המטופלות.

תופעות שונות והמחשבה עליהן במשקפיים של הרפלקסולוגיה קואורדינטיבית

כאב

בפיברומיאלגיה סובלות המטופלות מכאבי גוף "הבאים מתוכו" – נקרא להם "כאבים פנימיים". מערכת העצבים הסימפטטית, אין בכוחה לבצע שינוי כאב. בתחילת הפרויקט נשאלה השאלה האם כאבים שייגרמו מהחוץ על ידי המטפלת/ת ברפלקסולוגיה – נקרא להם "כאבים חיצוניים", יביאו ויעודדו שינוי כאבים באמצעות הפרשות אנדורפינים. מטופלות רבות דיווחו שהתקיים שינוי של "הכאבים החיצוניים" שמשמעותו היתה שיפור לגביהן. נוצר מצב שהגוף של המטופלות הפיג כאב, מצב שהוא בבחינת חוויה חדשה שלא הייתה מוכרת למטופלות עד כה עם "הכאבים הפנימיים". חוויית שינוי "כאב חיצוני" שהמטופלות חוו עודדה אותן כאילו היה זה האור בקצה המנהרה. ואכן שינוי "הכאב החיצוני" הצליח בנקודות השתקפות שונות, גם אם לא בכלן. התנסות חיובית חשובה תמיד בכל מהלך טיפול, במיוחד כשמדובר במחלה כרונית כמו פיברומיאלגיה.

עייפות - עקרונות הטיפול האקטיבי

בתחילת הפרויקט נעשה שימוש בטכניקות טיפול "אקטיביות" - בהן המטופלת מגייסת כוח ולוחצת את כפות רגליה כנגד כפות הידיים של המטפלת/ת הנמצאות על נקודות ההשתקפות שבכפות הרגליים. נשאלה השאלה האם טכניקות טיפול "אקטיביות" יעקפו את העייפות הגופנית והנפשית של המטופלת. לעיתים עייפות כרונית משקפת מצבי כניעה וויתור. טכניקות הטיפול "האקטיביות" מייצרות מצב של שיחזור והפעלת כוחות הרצון, התכנון והיזמה של המטופלת. בצורת טיפול זו המטופלת מתבקשת לחשוב, להתרכז ולבצע לחיצות באמצעות כפות רגליה על כפות ידי המטפלת/ת. מטרת הטיפול היא להדגיש את הקשר בין המוח כמרכז החשיבה לבין אזורי ההשתקפות שבכפות הרגליים ולחזק את הקשר של המטופלת אל כפות רגליה. ככל שנוצר קשר טוב יותר של המטופלת עם כפות רגליה במהלך סדרת הטיפולים, כך מתאפשר למטפלת/ת להעביר את כוונות הטיפול ביתר יעילות דרך נקודות ההשתקפות שבכפות רגלי המטופלת. קשר זה מגביר את יכולת גוף המטופלת להפיק תועלת מהטיפול הרפלקסולוגי למען קידום תהליכי ההחלמה העצמאיים. בגישה זו מובלטת אחריות המטופלת על תהליכי ההחלמה. באם נוצר כאב אזי הוא "באמת" של המטופלת ובמידה ונוצר שיפור זהו "הנצחון" האישי שלה.

בכוונת המכון להמשיך ולטפל בקבוצות אלה של חולי FMS ו-CFS על מנת לעזור לסובלים מהן, ללמוד ולדעת יותר איך לטפל בגברים ונשים החולים בהן. מהניסיון שנצבר עד כה בפרויקט נמצא שבמחלות אלו אין כרגע אפשרות רבה להיעזר ברפואה הקונבנציונאלית ולהשתלב איתה כרפואה משולבת, מאחר שרוב הנסתר על הגלוי, נכון להיום...