

הכאב הזה



צילום: הפקות מתועדות לא צריך ניתוח, יש מדבקה. המרפאה ברמת אביב

למרות המשכורות השמנות לא קל להיות ספורטאי, בעיקר לא כשאתה חשוף לפציעות ולכאבים. איל כהן, ספורט־תרפיסט ומומחה לשיקום אורתופדי, מספר למוצש על הצד הפחות נעים שמאחורי תעשיית הספורט ההישגי והניצחונות

הספורטאים ממש לא מופתעים כשהם מגלים שהבחור הצעיר בן ה־28 הוא המטפל שמקבל אותם לטיפול, כך לפחות מעיד על עצמו איל כהן, ספורט־תרפיסט מוסמך ומומחה לשיקום אורתופדי ופציעות ספורט. במרפאה הפרטית שלו ברמת אביב הוא מתעסק בעיקר בשיקום אורתופדי עם אוכלוסייה מגיל בית הספר היסודי ועד קשישים.

יום אחד, כשאמו התלוננה על כאב גב, הוא ניסה לעזור לה והיא הרגישה כי ידיו חמות ומוכשרות לטיפול באנשים. זה היה הרגע שבו החליט שהוא רוצה ללמוד משהו בתחום. הוא למד במכללת רידמן, שבה קיבל הסמכה בינלאומית לעיסוי רפואי קליני, והמשיך לעוד שנתיים במכון וינגייט במגמת ספורט־תרפיה, שם התמקצע בתחום שיקום אורתופדי ופציעות ספורט.

כבר כשהיה בן 23 פתח קליניקה משלו. עכשיו, לא רק ספורטאים מכירים אותו אלא גם אנשים עם בעיות כרוניות וכאבים אקוטיים כמו פריצות דיסק ומפרקי עמוד שדרה, בעיות ברכיים, הגורת הכתפיים או משתקמים לאחר ניתוח.

"אצל ספורטאים רוב הפציעות הן על רקע אורתופדי וזו ההתמחות שלי. שיקום אצלם חייב להיות זריז, הרי הקבוצה לא תרצה לשלם על שחקן שיושב הרבה זמן על הספסל. לכן אצלם הטיפול יהיה יותר פרטני ופרקטי לתחום שלהם. למשל כשיש נקע בקרסול השיקום לא יהיה דומה עבור סניאי ועבור שחיין. לכל אחד פונקציה וטווחי תנועה שלו, לכל אחד הזוויות שלו. גם בתוך התחומים השונים יש הבדל בין שחקן לשחקן. למשל אצל כדורגלנים הטיפול בשוער או בחלוץ אינו דומה."

"בטיפול" גרסת הדיקור
כהן פוגש לא מעט שחקני כדורסל וכדורגל מפורסמים, רוכבי אופניים מכורים ואצנים: "אלה, למעשה, תחומי הפציעה היותר שכיחים. בתחום הריצה רואים הרבה צעירים עם כאבי ברכיים, שחיקה של הברכיים ובעיות בעמוד השדרה בגלל זעזועים שנוצרים תוך כדי ריצה. אצל רוכבי אופניים מוצאים לא מעט בעיות צוואר ועומסים בגפה התחתונה, ולכן אני תמיד ממליץ שרוכבים מקצוענים ילכו למומחה לכיוון אופניים כדי להשיג רכיבה נכונה ולמנוע פציעות עתידיות".

כשהנוקים כבר קיימים, כהן נכנס לתמונה: "פציעה אינה בהכרח טראומטית. יכול להגיע מישהו ולספר שבאופן הדרגתי הוא מרגיש לחץ או כאב באיבר מסוים, למשל בצוואר, בחגורת

הלו פופה

כשרוצים להגיד בצרפת למישהי "שאפו עלייך" או "הלו בובה", פשוט אומרים "פופה" ולא צריך להוסיף מילה

זהו גם מקור השם של הסטודיו לאסתטיקה וליופי לנשים שנפתח לאחרונה בירושלים ובעקבותיו גם בלב העיר בני ברק. הסטודיו מציע בין השאר טיפול פנים יופי, פדיקור ומניקור, לק ג'ל, עיסוי כף הרגל, עיצוב גבות, עיסוי באבנים חמות ועוד.

מתחם יופי לנשים אינו דבר חדש במחוזותינו וגם לא במחוזות המגור החילוני: נשים מרגישות נוח בינן לבין עזמן ובהחלט אפשר לומר על "פופה" שהוא מספק את הסחורה ומקנה תחושה של פרטיות ובעיקר יחס אישי. חייכות סיבה? לא בטוח, רק לא לשכוח להשאיר בתקציב משהו גם להפתעות קטנות בדרך: בסטודיו נמכרים אקססוריו מיוחדים, סרטים לשיער ומטפחות.

מדביקים את האגר. חשוב לוודא שרק מטפל מוסמך לשיטה מטעם הארגון העולמי ישים את המדבקות ולא להתפתות לקנות אותן, למשל, בחדרי הכושר שמוכרים אותן לשימוש עצמי בתוספת 'עלון לצרכן' שעלול להטעות".

מעבר לכך שהמדבקה נחתכת על פי האורך הרצוי ומודבקת בהתאם לצורך, אפשר לבחור גם את הצבעים שלה על פי הטעם האישי: תכלת, בז', ורוד ושחור. אז יש לנו גם אופנה.

ומתברר שאת האופנה הזו לא רק הספורטאים יובילו: השיטה מתאימה לכל אחד ואפילו לנשים בהריון. נמצא כי היא מסייעת באופן משמעותי לנשים הסובלות מכאבי גב תחתון כתוצאה מהעומס שיש עליו בחודשים המתקדמים של ההריון.

הכתפיים, בגב התחתון או בברכיים. בשלב ראשון אני עורך אבחון לתלונה שאיתה הגיעה המטופל. אני עובר על עמוד השדרה, בודק טווחי תנועה ועורך בדיקות פיזיקליות. ניתוח יציבה וביומכניקה נותן לנו הרבה מידע רלוונטי וחשוב".

לאחרונה פיתח כהן שיטת דיקור חדשה שאינה דומה במהותה לדיקור הסיני או המערבי המוכר. מדובר ב"דיקור תנועתי אורתופדי", כך שבשונה מהדיקור המוכר המטופל לא שוכב במצב סטטי אלא מתרגל תבניות תנועה שפותחו בהתאמה לפעולת המחט בעודה ברקמת השריר. המטפל מכניס מחטים סטריליות וזעירות לתוך הרקמה הפגועה או לרקמת המטרה שבה נכון לטפל לפי מנגנון הפציעה (אותה תנועה שהובילה להתרחשות הפציעה) ומכוון את המטופל לבצע את אותן תבניות שיקומיות בהתאם לפעילות המחט, כך שנוצר שילוב יעיל בין טיפול פיזיותרפי לדיקור.

מדבקות הפלא

מי שצופה בשידורי הספורט מזהה עוד שיטה שבה נעזר כהן: מדובר בקינוז'י-טייפ, מעין מדבקות צבעוניות שעוזרות להפחית כאב באופן מיידי ומייצבות את המפרק. השיטה קיימת כבר כ־30 שנה בעולם, אבל לארץ הגיעה בעשור האחרון. מדובר באגד אלסטי העשוי מבד 100% כותנה שעליו יש דבק רפואי. יש לו יכולת מתיחה של כ־150%, בדומה לטווח האלסטיות והמתיחה של עור האדם, ובנוסף לכך הבוד מיוצר בצורה מיקרו גלית המדמה באופן זהה את המבנה המולקולרי של עור האדם.

לדברי כהן, השכבה התחתונה של העור מחוברת לרקמת מעטפת השריר (פאשיה), וברגע שהטייפ משנה את מתח העור זה משפיע על מרכזים עצביים ומעביר סיגנל (אות) למוח שיש התרחשות חדשה ברקמה וכך ניתן לווסת ולייעל את פיזור העומסים בגוף.

"לפי עקרונות מפתח השיטה, לכל סוג בעיה ואזור יש את שיטת האפליקציה שלו וכך



נפצע והחלים. עמרי כספי | צילום: איי.פי

