

כיצד רפלקסולוגיה יכולה לסייע בבצקות אצל חולי הטרשת הנפוצה מאת: עדי אסף, מרכזת מגמת רפלקסולוגיה במכללת רידמן

הניסיון הטיפולי שהצטבר במהלך השנים האחרונות בטיפול רפלקסולוגי בחולי טרשת נפוצה הוא רב. בכל קיץ אנו מטפלים בחולי הטרשת במשך תקופה של 12 שבועות, במסגרת ההתמחות של סטודנטים ברפלקסולוגיה. ההקלה שהרפלקסולוגיה יוצרת במצבם היא מדהימה. בכל התמחות אנו שמים לעצמינו כמטרה להטיב עם תנועתיות החולים, על הזרימה העצבית, כאבי שרירים, חולשה של שלפוחית השתן, מצב הרוח ועוד... אחד הסימפטומים שראינו שחוזר אצל מרבית החולים היושבים בעיקר בכיסאות גלגלים הינה הבצקת בכפות הרגליים והשוקיים. במהלך הטיפולים ראינו שיפור עצום בתופעת הבצקת, למרות שיש לחזור על הטיפול בצורה סדירה כדי לשמור על המצב התקין.

מהי בצקת ?

בצקת הינה המונח הרפואי לנפיחות רקמות הנוצרת כתוצאה מהצטברות נוזלי גוף, מצב זה נפוץ בחולי טרשת הישובים בכיסאות גלגלים. חוסר התנועה המאפיינת את החולים אינה מאפשרת זרימה נאותה של הנוזלים. הבצקת בדרך כלל מופיעה באזור הגפיים התחתונים, הרגליים והקרסוליים. לעיתים ניתן להבחין גם בנפיחות באצבעות .

עבור רוב החולים, בצקת מסתכמת בתחושת אי נוחות מסוימת. למרות שבמרבית המקרים בצקת כשלעצמה אינה אמורה לעורר דאגה, הרי שבצירוף עם מצבים אחרים, הדבר דורש התייחסות וטיפול רפואי.

האם ניתן למנוע בצקות?

- יש לזכור שהיעדר פעילות גופנית והרגלי ישיבה בדרך כלל 'מעודדות' בצקות למיניהן לכן חשוב להקפיד על תנועה מדי שעה. להקפיד לקום ולהסתובב אם המצב מאפשר.
- שתייה מוגברת של מים מסייעת בסילוק הצטברויות של נוזלים והימנעות משתיית קפה או תה (המכילים קפאין ובכך סופחים נוזלים בגוף).
- הימנעות מאכילת מלח, היות שמלח סופח מים גם כן.
- ישנן חליטות צמחים משתנים כגון סרפד, זקן תירס.

כיצד הרפלקסולוגיה יכולה לסייע בטיפול בבצקות?

לרפלקסולוגיה השפעה כוללת על מערכת הניקוז. במקרה של בצקות, העיסוי הרפלקסולוגי מעודד ניקוז נוזלים בצורה 'ידידותית' ומדורגת, ובכך מסייע לסירקולציה ולספיגה לימפתית, מעודד את מערכת השתן בנוסף לנקז את הנוזלים המיותרים.

הרפלקסולוגיה הינה שיטת איבחון וטיפול הוליסטית, המשתמשת בעיסוי ולחיצות בכפות הרגליים והידיים. מקור השם "רפלקסולוגיה" מגיע מהמונח רפלקס, החזר, משום שהיא מבוססת על תהליכים של תגובה לגירוי. וכן מהמילה REFLECTION שפירושה הוא השתקפות, כלומר כפות הרגליים והידיים משקפות את אברי הגוף ומערכתיו.

מטרת הטיפול הרפלקסולוגי היא להחזיר את האדם למצב של איזון-בריאות אשר מונע התפתחות של מצבי מחלה, ומסייע לגוף להתמודד עם מצבי מחלה קיימים. מטפלים ברפלקסולוגיה מאבחנים על פי מראה של סימנים מיוחדים בכפות הרגליים ומגע את מקורן של בעיות שונות בגוף. לחיצה ועיסוי של הנקודות הרגישות יכולים להשפיע על פעולת המערכת הגופנית כולה בצורה של גירוי לתגובה.

סיפור מקרה –

אסתר , בת 62 , פנסיונרית של מערכת החינוך, הגיעה לטיפול רפלקסולוגיה במהלך הקיץ, במכללת רידמן, במשך 11 שבועות.

אסתר חולת טרשת כ- 15 שנה, נעה בצורה עצמאית סובלת מהרדמות הרגליים, בעיקר רגל שמאל, ויד שמאל. בשנים האחרונות נפלה כמה פעמים, הליכתה אינה יציבה. " לפתע אני מאבדת את התחושה ברגל ואז נופלת".

בנוסף סובלת מבצקות ברגליים. "הבצקות משגעות אותי".

בחודש האחרון לא הצליחה לסגור את הסנדל.

בעבר עשתה פיאלטיס כרגע לא עושה פעילות גופנית מסודרת.

כפות רגליה חיוורות, נפוחות בנוזלים, נוקשות מעט מה שמעיד על בעית זרימה לכיוון כפות הרגליים.

מטרת הטיפול היתה לפזר את הבצקות, להניע את הנוזלים וליצור בהם זרימה, ולהגמיש את השרירים ומערכת העצבים.

הטיפול נגע במערכות – הלימפה והשתן, מערכת התנועה שתורמת גמישות שחסרה, חיזוק העקבים לביסוס תחושת היציבות ועוד...

תגובות תוך כדי טיפול ומיד אחרי:

לאחר 2 טיפולים - אסתר דיווחה שהרגליים מרגישות פחות רדומות. היה קושי בהנעת הקרסול שהשתחרר עם התקדמות הטיפול. לאחר הטיפול חשה ברוגע נעים. ביום הטיפול נתנה יותר שתן.

לאחר טיפול 3- דיווחה שתחושת ההירדמות של הגפיים משתפרת לאחר כל טיפול, השיפור מחזיק כיום וחצי עד יומיים. הבצקות ברגליים קצת ירדה.

לאחר טיפול 4,5 - הולכת יותר יציב משהלכה בתחילת הטיפולים, הבצקת בימין כמעט נעלמה, בשמאל נשאר עוד מעט.

היא ספרה שירדה במשקל מאז תחילת הטיפולים (לאחר שלפני תחילת הטיפולים לא ירדה במשקל למרות ששמרה על דיאטה שעבדה עבורה בעבר).

לאחר טיפולים נוספים – מצב רוחה השתפר, תחושת יציבות בעמידה ובהליכה, נרשמה לחוג פיאלטיס שיחל בקרוב, **והבצקות נעלמו כלא היו.**

ERROR: undefined
OFFENDING COMMAND:

STACK: