

"עוצמת הרכות"

ענת קסורלה

מנהלת המרכז בשיטת "עוצמת הרכות"

הנענוע, נמשכת שעות, ימים ואף שבועות לאחר הטיפול בנענוע.

מסגרת טיפולים קבועה מאפשרת שיפור מהותי בכל הקשור להתמודדות עם המחלה, טיפול מלא עם מטפל מקצועי כולל תקשורת מילולית (שיחה מקדימה ברוח עוצמת הרכות ותקשורת מילולית במהלך נענוע הגוף). טכניקת נענוע הגוף, מעבר להשפעתה הפיזית העמוקה, מאפשרת חיבור אל תת-המודע.

ואכן, בשילוב התקשורת המילולית, המטופל מתחבר לכוחות הריפוי שבו, מקבל הזדמנות לשחרור טראומות וסגירת מעגלים, ומגלה מפתחות לחיים של עוצמה, שלמות ואושר.

מטרת הפרויקט שנערך בביה"ח וולפסון

בדיקת ההשפעה של טיפול בעוצמת הרכות על מדדים מטבוליים, כמו: המוגלובין מסוכרר - HbA1c בחולי סוכרת לא מאוזנים עם המוגלובין מסוכרר מעל 7. רצוי לבדוק השפעה של טיפולי עוצמת הרכות במהלך 3 חודשים וקבלת תוצאות הטפול בבדיקת המוגלובין מסוכרר שלפני ואחרי טיפולים בעוצמת הרכות. הפרויקט נמשך 6-3 חודשים טיפול אחת לשבוע בן 45 דקות עד שעה בכל פעם.

שיטות המחקר:

נבדקו 20 חולים. חולי סוכרת מסוג 2 הנמצאים במעקב במרפאת הסוכרת בביה"ח וולפסון, מתוכם: 7 גברים ו-13 נשים, בגילאים 41-79. HbA1c ממוצע בכניסתם למחקר היה 7.7 (הערכים היו בטווח 6-10.5).

תוצאות:

לאחר 6-3 חודשי טיפול בעוצמת הרכות (24-12 טיפולים פעם בשבוע) נצפתה ירידה ב-HbA1c של 16 (מתוך 20) מטופלים,

מהי "עוצמת הרכות"

עוצמת הרכות היא שיטה לריפוי גוף-נפש, לאיזון, לשיפור הבריאות ומערכות יחסים. השיטה מבוססת על עיקרון הקצב, ועל יסוד המים. הטכניקה הפיסית היא נענוע עדין של הגוף, בקצב הקרוב לקצב פעימות לבו של העובר - בין 120 ל-160 פעימות בדקה. קשר עוברי זה מעורר בגוף את זיכרון התפתחותנו ברחם, ויוצר תנאים חיוניים להבראה: תחושות ביטחון, הגנה וחמימות. תוך כדי הנענוע גופנו מזהה את המקצבים המוכרים לו ומערכת העצבים נרגעת תוך דקות. חומרים ביוכימיים מופרשים בזמן הנענוע ומרגיעים כגון: סרוטונין המביא להפחתה בלחץ הנפשי ולהורדת רמת הסוכר בדם הנובעת מלחץ נפשי.

אנדורפינים המופרשים ומביאים לתחושת שמחה, שכן סוכרת מייצגת צער עמוק. תחושת הביטחון שהנענוע מעורר מביא לנתינת אמון בתהליך החיים, שכן סוכרת פעמים רבות מתפתחת כתוצאה מאכילת יתר, בגלל צורך בהגנה מפגיעות, ביקורת ופחד מהחיים.

נראה כי תנועתיות הנענוע מביאה להרחבה ולהגמשה של העורקים הנוקשים והצרים ולהזרמה טובה יותר של הדם בכלי הדם הפגועים.

המגע והרוגע שהנענוע יוצר מביאים לתקשורת אחרת - שיפור התקשורת חשובה בעיקר בגלל חרדה מהמחלה ומההתמודדות איתה בחיי היומיום, סוכרת מביאה להפרת האיזון במשפחה בגלל הצורך בשינוי בהרגלים.

תחושת ההרפיה והרגיעה מאפשרת מודעות לדפוסי אכילה ולנוק מאכילה מופרזת ועתירת סוכר. מודעות לנוק מאי לקיחת תרופות. מודעות לגורמי לחץ שמעלים ערכי סוכר. מודעות להימנעות וערנות לזיהומים. ללקיחת אחריות על ארוחות מסודרות וזמני תרופות בשילוב עם הארוחה. לקיחת אחריות על מעקב וניטור רצוף של רמות סוכר. קיימת סברה כי פעולתם של הנוזלים הפנימיים, שהתעוררו בעקבות פעולת

לפני מספר חודשים פנתה אלי ענת מעוצמת הרכות בבקשה לאפשר לה לנסות את שיטת הטיפול שלה בחולי המרפאה שלנו. גם אני, כמו עמיתי למקצוע, הרמנו גבה ואפילו שתיים, לאחר ששמענו שעל ידי נענוע קל של הגוף, תוך כדי שיחת נפש עם המטופל, ניתן להגיע להישגים מרחיקי לכת באיזון רמות הגלוקוז בדם.

ברצוני לסבר את אוזנכם שאנו חשופים לשיטות טיפול מסוגים שונים ומשונים, כמעט מדי שבוע, על ידי מטפלים רבים אשר מרביתם סבורים שהנה מצאו את הפתרון הייחודי והבלעדי למחלת הסוכרת בעולם.

אני מוכרח להודות שגם לענת התייחסנו בתחילה בספקנות, אולם היא הצליחה לשכנע אותנו לבצע ניסוי מבלי לשנות דבר במשטר הטיפול התרופתי בחולים, והכל בהתנדבות.

למעשה, שגרת הטיפול בחולים נשמרה ללא כל שינוי וללא כל סיכון. נלקחו בדיקות רגילות לפני ולאחר הטיפולים.

עוד עלי להוסיף כי נבחרו חולי סוכרת מהקשים לטיפול והניסוי נערך מול עינינו במשך מספר חודשים בעקביות ובשקדנות על ידי צוות של מטפלים מומחים ב"עוצמת הרכות", במרפאת הסוכרת שלנו, בביה"ח וולפסון.

הבדיקות נלקחו על ידי צוות המרפאה ונבדקו במעבדת בית החולים. התוצאות הדהימו אותי ואת צוות המרפאה. אמנם אני מבין בפסיכולוגיה והשפעת הנענוע הקל על רמות הסוכר בדם, אולם בטוחני כי הקירבה לגוף, המגע האישי, ושיחת הנפש בין המטפל למטופל יש בהם כדי לשפר את בריאותם. מסיבה זו סברתי שיש מקום לפרסם בפניכם את החוויה שחוינו כולנו - המטפלים והמטופלים כאחד.

ד"ר חוליו וינשטיין

מנהל מרפאת סוכרת, ביה"ח וולפסון



ותרומתה לחולי סוכרת

להאמין. רמת הסוכר ירדה, ואף ירדתי מעט במשקל למרות שאינני סובלת מעודף משקל.

אני רוצה להמליץ בחום לכל אדם לעבור את הטיפול בעוצמת הרכות. אני בעצמי מודה יום יום למי שהפגיש אותי עם השיטה המופלאה הזו ועכשיו אני גם משתתפת בסדנה של עוצמת הרכות על מנת להמשיך את התהליך שלי, ולתחזק את תהליך הריפוי שלי.

למדתי לחיות אחרת - סיפורו של אריה

אני חולה בסוכרת כבר 15 שנה עם סיבוכים וכאבי רגליים הגעתי לאורטופד שהפנה אותי לעוצמת הרכות. כשהתחלתי את הטיפולים רמת הסוכר שלי הייתה - 350, ה-A1c היה - 8.9, סבלתי מכאבי רגליים חזקים מאוד עם כפות רגליים שורפות. כבר בטיפול הראשון זיהיתי את הקשר בין הרגליים בעיקר הברכיים לבעיות שיש לי. הברכיים ביקשו יחס וחום התחלתי לחוש זרימה נעימה ברגליים שפשוט התחילו לחיות. לאחר שניים שלושה טיפולים הכאבים ברגליים נחלשו, כמעט לא היו. בטיפולים אני מרגיש זרמים שהתחילו ברגליים עלו דרך הגוף לידיים ויצאו החוצה יש לי תחושה קלילה בכול הגוף. אני שמח שהגעתי לפרויקט, המודעות שלי עלתה ללא שיעור ואני פשוט יודע לחיות אחרת.

בטיפולים למדתי שפה חדשה, למדתי לקחת אחריות על עצמי, לא להאשים, לא את עצמי וגם לא אחרים. בזמן הנענוע חשתי את הגוף משוחרר ורגוע דרך השחרור של הגוף למדתי לשחרר סיטואציות קשות בחיים ולבטוח שהכול קורה לטובה.

לאחר שלושה חודשים של טיפולים הסוכר שלי מאוזן - 70-120 ה-A1c 6.5, אני לא סובל מכאבים ברגליים, אני הרבה יותר רגוע, פחות כועס, לא מתעצבן ומקבל את הדברים בשלווה, למרות הקושי עם הבנים. היחסים שלי עם אשתי השתפרו מאוד. מצבי הרגשי השתפר מאוד ואני מרוצה ממה שיש עכשיו.

אני מביט בחצי הכוס המלאה, אני חי בטוב בכל רגע מחדש, למדתי לחיות בהווה עם כול מה שיש.

אז להרפות, לנשום עמוק ולהגיד לעצמי שאני הכי חשובה בחיים ואינני יכולה לתקן אף אחד חוץ מאת עצמי, למדתי לקחת אחריות על עצמי.

טיפול הנענוע מאוד מרגיעים. שמת לי לב שאחרי כול טיפול אין לי כאבים בכתפיים ובידיים, כאב הבטן נרגע גם הוא אחרי הטיפול. למדתי לנוח כשאני מתעייפת, עבודות הבית לא בורחות הן בטוח יחכו לי בדיוק באותו מקום. התחלתי לחוות הרבה רוגע בחיים שלי, בבית החיים השתנו, אני פחות כועסת וצועקת.

בעקבות המצב שלי שמת לי לב שאני אוכלת פחות ואין לי צורך במתוק לכן הסוכרת מאוזנת, ה-A1c ירד, גם לחץ הדם ירד והפסוריאזיס נעלם.

לקראת סוף הטיפולים עשיתי בדיקת אולטרה סאונד של הכבד והכליות - נמצא שהכבד שהיה שומני מאוד השתפר וגם ציסטות שהיו בכליות נעלמו. לאחר כחצי שנה של טיפולים בעוצמת הרכות מצבי הבריאותי השתפר מאוד, הפסקתי חלק מהתרופות, חלקן הפחתתי, אני בן אדם אחר לגמרי.

אני מתכוונת להמשיך את הקשר שלי עם עוצמת הרכות, לקבל טיפולים ולבוא למפגשים. אני רוצה להודות למיכל שטיפלה בי ולכל האנשים הטובים שיש בעוצמת הרכות ושמשמשים לשמור איתי על קשר.

טובה כותבת:

הגעתי לרתי טנר לאחר ששמעתי על כך מחולת סוכרת אחרת. הגעתי מאוד סקפטית ובאמת לא האמנתי שטיפול מסוג כזה יכול לעזור לי.

מלבד הסוכרת, ממנה אני סובלת כבר תשע שנים, סבלתי מקשיי שינה, עצבנות, עצירות וחוסר סיפוק מהחיים.

בעזרת הטיפולים הבנתי שהכול קשור ושאם אני מטפלת ודואגת לעצמי אני משפרת גם את מצב הסוכרת שלי.

קבלתי המון מפתחות חשובים לחיים טובים יותר, למדתי להקשיב לצרכי, לסלוח לעצמי ולאחרים, לשים אותי במקום הראשון.

העצירות השתחררה לגמרי, שטפי דם חמורים ברשתית נרפאו למרות שהיו במצב חמור והרופאה פשוט לא רצתה

ובסיומו של המחקר הערך הממוצע היה 7.1 (הערכים היו בטווח 5.2-9.9). כלומר אצל 80% הייתה ירידה בהמוגלובין המסוכרת. ממוצע השינוי היה קרוב ל-0.57, ירידה שנעה בן 0.1 ל-2.4 (אצל המטופל שירד 2.4 הירידה הייתה מ 8.9 ל-6.5). כמו כן נצפתה ירידה במשקל אצל 55% מהמטופלים (ע"פ הטבלה - 11 מטופלים ירדו מתוך 20) כמו כן המטופלים דיווחו: על שיפור בכאבים הפיזיים (כאבי מפרקים ושרירים), ירידת נפיחות ברגליים, פחות נימול בגפיים, פחות עייפות במהלך היום, שינה טובה יותר ורצופה. שינוי במצב נפשי - במקום עצב, דיכאון וחרדה תחושה של שחרור, שמחה ואופטימיות, רוגע והקשבה לצורכי הגוף.

כמו כן דווחו: על שינוי בדפוסי התנהגות לאור פיתוח המודעות העצמית - למדו לבקש, במקום להתיש את עצמם עד כדי מחלה. למדו לפרגן לעצמם, במקום להימצא בביקורת עצמית קשה וקבועה. לקחו אחריות על המחלה ועל הרגלי התזונה, מה שגרם לשיפור מערכות יחסים במשפחה ובמקומות העבודה. מרבית האנשים דיווחו על רצון להמשיך טיפול.

מסקנה:

שילוב הטיפול באמצעות עוצמת הרכות עשוי לשפר באופן משמעותי את התוצאות (OUT COME) מטבוליים. הטיפול בעוצמת הרכות נותן מענה הוליסטי (גם לגוף וגם לנפש) והתוצאות מדברות בעד עצמן.

חיי השתנו עם עוצמת הרכות - סיפורו של אסתר

כשהגעתי לטיפול בעוצמת הרכות סבלתי מסוכרת ובנוסף לחץ דם גבוה, דלקת פרקים, ופסוריאזיס, חיי אופיינו בהרבה מאוד לחץ וכעס, הרבה בעיות במשפחה בכלל ובעיקר בזוגיות. בעזרת הטיפולים בעוצמת הרכות, למדתי לקשר בין הכאבים בגוף לדפוסי החיים שלי. למדתי להיות מודעת לגוף שלי להקשיב לו ולדעת מה הוא רוצה ממני. למשל כשאני כועסת מתחילים כאבים בפרקים,

