

## ריפוי ושיקום בתנועה

התעמלות היא חלק ממרכיבי הבריאות המרכזיים וידועה האמירה האנגלית הקצרה אך מאוד קולעת אודות הצורך בתרגול הגוף **use it or lose it**. את החשיבות הרבה של ההתעמלות כאחד ממרכיבי הבריאות המרכזיים מדגיש הרמב"ם בספרו **הנהגת הבריאות**, שער ראשון חלק שלוש, במילים אלה: "אשר היא (ההתעמלות) היא העיקר הגדול בהתמדת הבריאות ובדחיית רוב החלאים...". וכן **ביד החזקה**, הלכות דעות חלק ד, כותב הרמב"ם: "כל זמן שהאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע (כלומר מפריז באכילה)... אין חלי בא אליו וכוחו מתחזק, ואפילו אכל מאכלות הרעים".

אבי הרפואה בעולם העתיק, היפוקרטס (377 - 460 לפנה"ס), רואה את ההתעמלות כהכרח חסר תחליף שאין דרך לקיים בריאות טובה בלעדיה, והרמב"ם מצטט מדבריו בספרו **הנהגת הבריאות** וכן בספרו **פרוש לפרקי אבוקראט** (היפוקרטס בערבית) "ולא ימצא דבר (אשר) יהיה תמורת ההתנועות וההתעמלות בשום פנים".

ישנן שיטות רבות של התעמלות רפואית המשמשות גם לצרכי תיקון היציבה וגם לצורך ריפוי ושיקום של הגוף כגון שיטת אלכסנדר, פלדנקרייז, יוגה, פילאטיס וצ'י גונג. כמתרגל ומטפל התנסתי לאורך השנים ברוב השיטות המוכרות, ומנסיון מצטבר של שנים אני מוצא את הצ'י קונג כשיטה יעילה במיוחד במסגרת רפואית טיפולית.



חזוא טו – גדול הרופאים הסיני

## רקע כללי

את הצ'י קונג הרפואי אנו מוצאים מתועד בפרוט בכתביו של גדול הרופאים הסיני חווא טו שהיה רופאו האישי של הקיסר ואחראי על בריאותם של אנשי החצר הקיסרית במאה השנייה לספירת הנוצרים. משמעות המילה צ'י היא אנרגיה, ומשמעות המילה קונג היא עבודה, כלומר עבודה באנרגיה. הצ'י קונג היא פעילות המשלבת נשימה, תנועה, תודעה וקשב פנימי. פעילות פסיכופיזית זו משפיעה על הגוף והנפש של המתרגל, והיא למעשה מדיטציה בתנועה. היא מביאה לאיזון פיזי ונפשי, מעצימה את אנרגיית החיות של המתרגל, משפיעה על קצב זרימת הדם, משפרת את קצב חילוף החומרים ומעלה את רמות האנרגיה בגוף תוך כדי השקטה ואיזון של הנפש. המאפיינים המייחדים את הצ'י קונג כשיטה הם אלה:

- חיבור של תנועה זורמת, נשימה ומודעות בכל תנועה.
- הרפיית הגוף ועבודה ברכות וללא מאמץ תוך הקשבה ליכולות הגוף.
- מכלול פעיל של תנועה גופנית, במקום הפעלה מופרדת של חלקי הגוף.
- קשר בין גוף לנפש ומודעות בכל תנועה לפי מפת חמשת הרגשות ברפואה הסינית.
- שימור אנרגיה בהתאם לחוק "המאמץ המזערי".

על פי הטאו מה צ'ונג מקובלת התפיסה, שמה שגמיש וזורם ממשיך לצמוח ומה שקשיח וחסום יקמול וימות. בניגוד לגישה המערבית, שבמקרים רבים דוגלת בהתעמלות מאומצת ונמרצת העלולה בטווח הארוך להתיש את הגוף ולדלדל את רמת האנרגיה, הצ'י קונג דוגל בגמישות פיזית ונפשית ורואה בה את המפתח לאנרגיה מתחדשת ולאריכות ימים. לכן הצ'י קונג מתאים מאוד לבני הגיל השלישי ולסובלים ממוגבלות עקב פציעה או מחלה ומאפשר תרגול גם בישיבה או אפילו בשכיבה לפי הצרכים והיכולות של המטופל.



## פעילות רפואית

במסורת הרפואה הסינית הצ'י קונג משמש, מלבד אמצעי לתחזוקה ושימור הבריאות, גם דרך לטיפול נקודתי ממוקד באברים ספציפיים ובבעיות בריאות ספציפיות. ישנם תרגילים שנועדו לחזק את הכבד, את הכליות, לשפר את פינוי הרעלים מהגוף, להוריד את לחץ הדם, לטפל באסטמה, בחרדה, בכאבי גב וצוואר, לטפל בהידבקות של אברים פנימיים כתוצאה מניתוח (למשל לאחר לידה בנייתוח קיסרי), לסייע לנגמלים מסמים קשים או קלים בהפחתה של התסמינים וקיצור תהליכי הגמילה הפיזיים והנפשיים, לתרום לאיזון הנפשי של הסובלים מדיכאון או הפרעה נפשית, לטפל בעצירות כרונית קשה, לשקם ולשחזר את יכולות התנועה לאנשים מבוגרים או נפגעי תאונות וכן לסייע לתהליכי החלמה וריפוי מסרטן.

ישנן אינספור דוגמאות ליעילות התרגול והשפעתו על תהליכי החלמה גם כטיפול משלים וגם כטיפול נקודתי יחידני. הצ'י קונג נמצא בשימוש רחב בעולם וצבר פופולריות רבה כשיטה טיפולית. גם בארץ הוא שולב בפעילות האגודה למלחמה בסרטן על ידי סיני הראל, וכן מהווה חלק מהפעילות הקבועה בחוות הבריאות בארץ ובעולם מזה שנים רבות.

מחקר שנערך על ידי צוות רופאים בראשות ד"ר קווין צ'ן ופורסם בשנת 2006 הראה שהצ'י קונג תרם להפחתה משמעותית בכאב ולשיפור יכולות התנועה אצל חולי פיברומילגיה. [1]

מחקר נוסף שנערך על ידי ד"ר קווין צ'ן וד"ר מינג לי ופורסם בשנת 2002 בדק את רמת ומהירות ניקוי הרעלים (Detoxification) בקרב נגמלים מהרואין לאחר התמכרות רבת שנים. החוקרים חילקו את המטופלים לשלוש קבוצות: קבוצה אחת טופלה בצ'י קונג בלבד, השנייה קיבלה את הטיפול התרופתי המקובל, והשלישית שימשה קבוצת ביקורת ללא טיפול כלל. התוצאות המדהימות הראו כי קבוצת מטופלי הצ'י קונג עברה את התהליך במחצית הזמן בקירוב וללא כל תופעות לוואי מהם סבלו מקבלי הטיפול התרופתי. [2] ראוי לציין שגם לאנשים המנסים להיגמל מקפה, עישון, אכילה רגשית וכולי תירגול צ'י קונג יעזור לקצר את תקופת הגמילה ולהפחית את התסמינים הפיזיים והנפשיים הנלווים. איזון הגוף והנפש מטפל בשורש הבעיה ולכן מקטין משמעותית את הסיכוי של נפילה חזרה להרגלים בלתי רצויים.

הדוגמה המרשימה ביותר, שהיא עבורי השראה גדולה, היא זו של גו ליין (Guo Lin).

ליין נולדה בשנת 1909 בסין. היא אובחנה כחולה בסרטן צוואר הרחם. לאחר עשר שנים שבהן עברה שבעה ניתוחים וסדרות רבות של טיפולי סרטן קונבנציונליים ללא הועיל, החלה ליין לפתח שיטה של תירגול צ'י קונג המוכרת היום בסין ובעולם כצ'י קונג נגד סרטן או צ'י קונג הליכה (Walking Qigong). ליין ריפאה את עצמה בשיטה זו, והטיפול הוביל לנסיגה מלאה של סרטן צוואר הרחם. שיטתה נלמדת ומשמשת לריפוי כל סוגי הסרטן מאז ועד היום, ההערכות הן שיש למעלה ממיליון מתרגלים ברחבי העולם בשיטה זו.

מבין עשרות מקרים מתועדים שגו ליין טיפלה בהם אישית, מובאות כאן שתי דוגמאות של אנשים שנרפאו בעזרת תירגול צ'י קונג הליכה (Walking Qigong) :

גאו ג'יאן הו, קצין בחיל הים כבן 60, אובחן כחולה בסרטן ריאה מתקדם במצב שלא ניתן לניתוח. לאחר כישלון הטיפול בהקרנות הוא הפך למטופל ולתלמיד אישי של גו ליין. כעבור ארבעה חודשים של תרגול

אינטנסיבי במשך 3 – 4 שעות ביום הוא נבדק שוב, ולתדהמת רופאיו נמצא שהגידול וגרורותיו בנסיגה משמעותית. כעבור שנה הוא נמצא נקי מסרטן הריאה וללא נוכחות תאים סרטניים.

שי וואנג, מזכירת בית ספר בת 56, אובחנה תחילה כסובלת מדלקת כבד כרונית ובשנת 1980 אובחנה כחולת סרטן הכבד במצב מתקדם. רופאיה לא ראו תקווה לריפוי בדרכי הטיפול המקובלות. כעבור שמונה חודשי תרגול של צ'י קונג הליכה היא נבדקה שוב, ונמצאה נסיגה קלה בגידול. כעבור שנתיים של תרגול היא נמצאה נקיה לגמרי מסרטן הכבד. אלה שני מקרים בלבד מתוך רשימה ארוכה של אנשים שנרפאו בעזרת צ'י קונג הליכה.

בין הרבים שהגיעו לסין ללמוד את השיטה ניתן למנות גם רופאים מערביים מהמכון לחקר הסרטן ביוסטון טקסס ארה"ב. בסין יש רופאים רבים המשלבים טיפול קונבנציונלי בסרטן ולצדו תרגול צ'י קונג רפואי. בתצלום ניתן לראות קבוצה גדולה של אנשים מתרגלים צ'י קונג הליכה בפראק, בערים בסין זהו מראה שכיח ומדי בוקר מתקבצים אנשים רבים לתרגול היומי בפארקים ואפילו ברחובות.



פרופסור ג'רי אלן ג'ונסון כתב סדרת ספרים באנגלית על אודות הצ'י קונג הרפואי הסיני. הוא מנהל את המכון הבינלאומי לצ'י קונג רפואי. מחקריו וספריו הציגו לעולם המערבי מידע אמין נרחב ויקר ערך, שקידם והעמיק את הידע ואת אפשרויות הלימוד גם מחוץ למסגרות הלימוד הקיימות בסין. במסגרת פועלו ניתן למנות את הסמינרים להכשרת מטפלים בצ'י קונג רפואי בסוגים שונים של סרטן שנערכו במרכז לחקר הסרטן ביוסטון טקסס ארה"ב. כיום ישנם מרכזי לימוד רבים של צ'י קונג ברחבי העולם, ואף בארץ, בהם לומדים ומתרגלים אלפי בני אדם. הפופולריות של הצ'י קונג גדלה בהתמדה בעשורים האחרונים.

## סיפור אישי

המטופל הראשון שלי היה – אני עצמי. לאחר שנפגעתי קשה באגן ובכתף בתאונת דרכים אומללה לפני למעלה מעשרים שנה, גם האופטימיים שברופאי סברו שאהיה בעל מוגבלות למשך שארית חיי, הערכת המצב הייתה שגם לאחר פיזיותרפיה סביר שלא אשוב ללכת על רגלי ללא תמיכה ושבוודאי תישאר צליעה מורגשת. לקחתי אז החלטה אמיצה, עזבתי את הפיזיותרפיה שהוצעה לי על ידי חברת הביטוח ובית החולים, והחלטתי לטפל בעצמי באמצעים אחרים. לאחר שחזרתי לחיים פעילים ומלאים וללא כל מוגבלות, הגעתי לביקורת. הרופא המטפל, שגם ניתח אותי בכתף, סבר שבתוך חמש שנים לכל היותר אזדקק לניתוח החלפת מפרק האגן. מאז חלפו יותר מעשרים שנה בהן ברוך השם זכיתי לטייל ברחבי העולם, צללתי, גלשתי גלים וחצייתי יבשות כשאני סוחב תרמיל וגיטרה על כתפי והולך על שתי רגלי. גם היום אני מתרגל צ'י קונג יום יום, מתאמן בקביעות בחדר כושר ונמצא בכושר גופני טוב מאי פעם.

במשך השנים ראיתי מבוגרים וצעירים שהשיבו לעצמם את יכולת התנועה שאבדה כתוצאה משנים של חוסר פעילות, מתאונת דרכים או מפציעת ספורט. ראיתי אנשים שהסדירו בעיות במערכת העיכול או עצירות כרונית קשה גם לאחר שנים של תלות בתרופות, ואחרים שהשתחררו מהידבקות של אברים פנימיים. פעילות גופנית משקמת היא צעד נכון וחשוב בדרך להחלמה כמעט מכל חולי ובכל גיל.

להלן שתי דוגמאות: אשה בגיל המעבר שסבלה מעצירות כרונית ונהגה להשתמש בתרופות משלשות במשך שנים רבות, הצעתי לה לנסות לתרגל סדרה המשלבת "סחיטה" של האברים הפנימיים, לאחר כמה ימים בהם תרגלנו כשעה מידי בוקר היא חזרה להתפנות באופן טבעי וללא כל תרופות משלשות.

אדם צעיר וספורטיבי שבעקבות תאונת סקי קשה נפגע בעמוד השדרה וכתוצאה מהפגיעה איבד את התחושה בקרסוליים ובכפות הרגליים, לאחר כחצי שנה של תירגול בהתאמה ייחודית למצבו הוא למד לאזן את עצמו ע"י תנועה מתמדת והעברת משקל מצד לצד, כיום הוא מתגורר בפריז בקומה רביעית ללא מעלית והולך לעבודה ובחזרה כחמשה קילומטרים מדי יום על שתי רגליו ללא כל תמיכה, הישג שנחשב כבלתי אפשרי לאדם במצבו.

למען הגילוי הנאות, אני נוהג לשלב בהתאם לצורך גם תרגילים משיטות נוספות, בעיקר פלדנקרייז לשיפור היציבה ואימוני תנגודת מתוך קשב ליכולת האישית הנבנית בהדרגה. כל אלה חוברים לתזונה מוקפדת בהתאמה אישית, וכמובן שינה טובה ומנוחה מספקת לגוף ולנפש. כל אלה הם חלקים משמעותיים המרכיבים יחד בריאות שלמה.

## פעולות מנע במקום פעולות שבר

הרגע הנכון להתחיל להתאמן הוא תמיד עכשיו, מאותה הסיבה שאיננו מחכים שיישרף המנוע ברכב שלנו כדי להגיע למוסך. כשם שכל אדם בר דעת מקפיד על טיפולים תקופתיים לרכבו, כך עלינו לנהוג גם בשמירה על גופנו, שהוא כלי הרכב האמתי שלנו שאי אפשר להחליפו מדי כמה שנים במודל חדש. ראוי

שכל אדם יטפל בגופו ויתחזק את בריאותו על ידי תרגול קבוע, לפחות פעמיים-שלוש בשבוע באופן מתמיד, וכך יישמר מחולאים רבים ויהנה לאורך ימים מבריאות הגוף ומנפש מאוזנת.

אסיים בשני ציטוטים שבמילים ספורות אך מדויקות מסבירים את רעיון הרפואה המונעת זו שתפקידה לשמר את הבריאות איתה רוכנו נולדים מדרך הטבע, הראשונה מהיפוקרטס שהייתה ועודנה נר לרגליו של כל מי שעוסק בבריאות וברפואה מונעת: "טוב לדאוג לחולה שיהיה בריא אך טוב יותר לדאוג לבריא שלא יחלה". והשניה מהרמב"ם באמירה זו בחר גדול הרופאים לפותח את פרק ד בהלכות דעות בספרו היד החזקה, פרק העוסק כולו בדרכי שמירת הבריאות. " הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא...לפיכך צריך האדם להרחיק עצמו מדברים המאבדין את הגוף ולהנהיג עצמו בדברים המברין ומחלימים..."

[1] ד"ר קווין צ'ן *Journal Of Alternative And Complementary Medicine* 2006.

[2] ד"ר קווין צ'ן וד"ר מינג לי *Magazine Alternative Therapies* 2002.