

רפלקסולוגיה והריון\רחל שפיץ רפלקסולוגית ודולה

רפלקסולוגיה היא שיטת אבחון טיפול רפואי אלטרנטיבי, המשתמשת בכפות רגליים לאבחון רפואי ולטיפול באדם.

שיטה זו מתבססת על ההנחה שבכפות הרגליים קיימת מפת השתקפות של כל הגוף עקב היות כפות הרגלים קצה הגוף מתרכזים אליהם כל עצבי הגוף. בגוף קיימות עוד מפות השתקפות בכפות הידיים, בעיניים ובאזניים.

למעשה לחיצות בכפות הרגליים המלוות במחשבה ובהתכוננות יכולות להשפיע על כל מערכות הגוף, ניתן לפתוח את מערכת הנשימה, לעשות ניקוז ליפתי ולעבוד על איזון הורמונאלי דרך כפות הרגליים.

טיפול דרך כפות הרגליים ניתן כבר בעת העתיקה במצרים העתיקה ובהודו. המילה "רפלקסולוגיה" גזורה מהמילה האנגלית *Reflection* שמשמעותה "השתקפות" מחד, ומאידך מן המילה "רפלקס" (הרעדה) התומכת בכוונה כי על ידי לחיצות באזורים מסוימים ישנה "תגובת שרשרת" של השרירים הגורמת להפרשת אדרנלין לזרם הדם, ומבחינה אנרגטית לשחרור של מרדיאנים. בעזרת השיטה ניתן לאתר דפוסים שקיימים אצל האדם ברבדיו השונים כגון בגוף, בנפש ובתחום החשיבה. על ידי לחיצות, חימומים והנעות של אזורים מסוימים בכף הרגל, ניתן לטפל במצבים בהם האנרגיה חסומה ואינה זורמת כראוי, וכך לרפא מחלות מסוימות. חסימות אנרגיה אלו נקראות קריסטלים ולעתים הן מורגשות כמעין גבשושיות בכפות הרגליים.

היתרון של הרפלקסולוגיה – הרגל רחוקה מבני האדם, ויש בה המון קצוות עצבים- השפעה מאוד חזקה, נעים ונוח שנוגעים ברגל. כשאנו מסתכלים בכפות הרגלים אנו בוחנים את כל הגוף.

רגל ימין- מייצגת את הגוף בצד הימני.
רגל שמאל- מציגת את הגוף מצד שמאל.

כף הרגל מחולקת בצורה רוחבית ל 4 חלקים.
בהונות- ראש
כריות כף הרגל-חזה
קשת כף הרגל- בטן
עקב- אגן.

צד אחורי של הגוף מיוצג ע"י הצד הקדמי של כף הרגל.
הרגליים- כל רגל מייצגת צד.

הבהונות ממוספרים:

בוהן ראשונה- 1 הגדולה,
ידיים ורגליים ממוקמות בצד החיצוני של הרגל (בוהן אחרונה וראשונה).
חלק עליון ידיים, חלק תחתון רגליים.
יד ימין ורגל ימין יופו ע"י כף רגל ימין
יד שמאל ורגל שמאל ימופו ע"י כף רגל שמאל.
מה שנמצא בצדי הגוף ימופה על בוהן מספר 5
מה שנמצא באמצע הגוף ימופה על בוהן מספר 1 – לכל האורך של הגוף.

חלוקה אנרגטית של כפות הרגליים מתבוססת על תאורית 4 היסודות:



אזור כזה בכף הרגל מייצג אלמנט בסיסי אחד מארבעת האלמנטים המרכיבים את היקום: אוויר (אצבעות)-ראש, אש (כרית)-חזה, מים (קשת)-בטן, אדמה (עקב)-אגן. כל אלמנט קשור לאזור בכף הרגל שמשקף אזור בגוף והאברים באותו אזור כל אלמנט מיוצג ע"י מערכת בגוף ומדבר על רובד מסוים בחיינו.



בס"ד

אלמנט אדמה נמצא בעקב כף הרגל, מייצג בגוף את האזור מכפות הרגליים ועד בטן תחתונה, מערכת השלד מבטאת את תכונותיו, ומשקף בחיינו את הרובד פיזי: צרכים בסיסיים, עמידה על הקרקע, מיניות, פוריות, מסגרת, משפחה, פריון.

אלמנט מים נמצא בקשת כף הרגל, מייצג בגוף את האזור מבטן תחתונה עד סרעפת, מערכת העיכול מבטאת את תכונותיו ומשקף בחיינו את הרובד הרגשי.

אלמנט אש נמצא בכרית כף הרגל מייצג בגוף את האזור מסרעפת ועד קו כתפיים, מערכת השרירים מבטאת את תכונותיו, ומשקף בחיינו את הרובד יצירתי, העשייה, השליטה.

אלמנט אוויר נמצא באצבעות כף הרגל מייצג בגוף את האזור מקו כתפיים ועד סוף הראש, מערכת העצבים המרכזית מבטאת את תכונותיו, ומשקף בחיינו את הרובד מנטאלי: חשיבה, דימיון של האדם, הגיון, חלומות, רוח.

יסוד האדמה מתייחס גם לאגן- פתיחה בלידה וקשור גם ליסוד המשפחה.

רפלקסולוגיה והריון

במשך כל שנותיי כמטפלת שבה ועלתה השאלה, האם מותר לעשות טיפולי רפלקסולוגיה לנשים בהריון? ואפילו השתתפתי בכנס שמדבר על רפלקסולוגיה בהריון, כך שלמטיב הבנתי התשובה היא כן, בוודאי אצל מטפל שמבין עניין, כמו כל שיטה שמועילה ועוזרת יכולה הרפלקסולוגיה גם להזיק אם משתמשים בה באופן הלא נכון. ומצד שני אני רואה התאמה מלאה בין המצב הטעון רגשי שמלווה גם בתסמינים פיזיים שאשה בעת הריון נמצאת בו לבין היכולת של הרפלקסולוגיה לגעת ולטפל בכל הרובדים.

לאילו מצבים בהריון הרפלקסולוגיה יכולה להועיל?

- מעבר לעובדה שהרפלקסולוגיה יכולה להועיל הרבה בכניסה להריון, לנשים ולגברים, יש לה יכול להועיל במגוון רחב של תסמינים נפוצים בזמן ההריון כגון:
- כאבי גב, בעיות נשימה, בעיות במערכת העיכול, בחילות, בצקות, בעיות במתן שתן, כאבי ראש, בעיות אוזניים, וכמובן כל נושא רגשי.
- כשמתעורר צורך בזירוז= התויה מרופא על זירוז, או התחלה של צירים והפסקה שלהם, ניתן לקבל טיפול רפלקסולוגי לזירוז טבעי ופחות אגרסיבי

דוגמאות:

מטופלת שהגיע עם בחילות קשות ואחרי מספר טיפולים שבהם עבדתי על מערכת העיכול ראינו שינוי מדהים לטובה. יולדת בלידה שלישית שקיבלה טיפול רפלקסולוגי מיד לאחר הלידה ודיווחה על התכווצות של הרחם בזמן ההנקות כמעט ללא כאבים, בניגוד לפעמים קודמות שבהם היא התפתלה מכאבים כל הנקה.

שיטות טיפול/עבודה:

- לפני שנגישים לכפות הרגליים, ניגשים לאישה ונותנים את התחושה והמענה שאנו מטפלים בה . יש לשדר משהוא בטוח- אנרגיה של הרגעה.
- כאשר אנו מניחים את הידיים על הראש – מגע מלא של כפות הידיים על הראש-מגע מלא וסימטרי. לאחר הראש עוברים לכפות הידיים . ניתן לעבוד עם שמן קרם או בלי כלום.
- דבר ראשון מניחים את כף היד בצורה מלאה על כך כף הרגל, מכוון לאזור העקב וקשת כף הרגל. לאחר מכן מתחילים מעין עיסוי מאזור העקב – מתחילים לגרום לזרימת דם לזרום. תמיד צריך להיות בקשר מלא עם המטופלת לגבי התנוחה והנוחות של המטופלת.

לפני טיפול:

- חייבים לבקש רשות לפני התחלת טיפול.
- לאחר קבלת רשות – חימום הידיים.
- נגיעה בראש
- נגיעה בכפות הרגליים
- המשך העיסוי

חשוב שכל הדברים הסביבתיים יהיו נכונים טובים וחיובים לאישה. חשוב לעשות טיפול לפני הלידה עצמה על מנת שהמגע יהיה מוכר.

טכניקות לחיצה על כף הרגל:

בס"ד

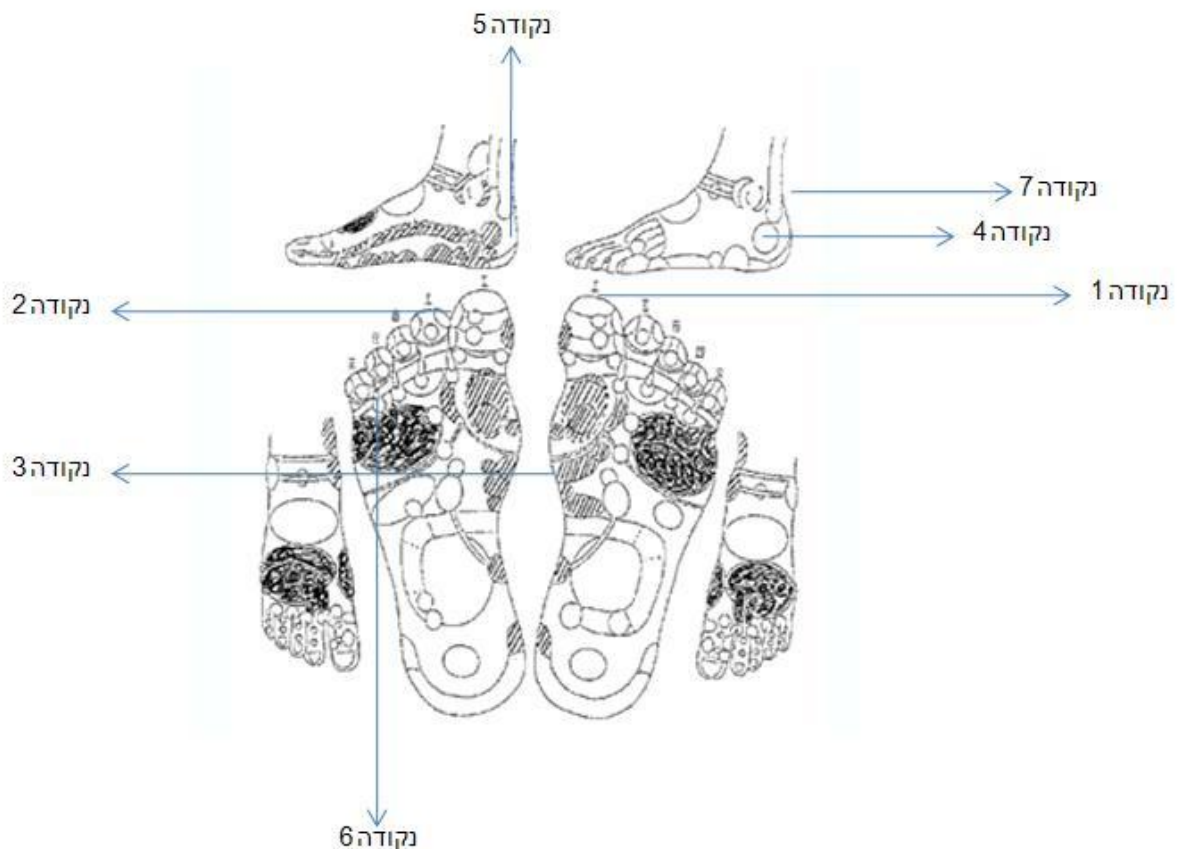
1. לחיצה וסיבוב - עם כיוון השעון ממשיכים ללחוץ עם הסיבוב באותו עומק של הלחיצה.
 2. תנועות סיבוביות-בכמה אצבעות עם כיוון השעון-לחץ עדין.
 3. תנועת הזחל/תולעת- עבודה עם האגודל של כף היד - לחיצות קדימה - הליכה כמו זחל עליה וירידה <<לחיצה>> עליה.
 4. תנועות עיסוי על כל כף הרגל - עובדים עם כל כף היד וגם אצבעות כף היד, כל כף היד חייבת תמיד לגעת ברגל.
 5. החזקה של כל היד על הרגל.
- שתי ידיים מונחות על הרגליים - שתי אפשרויות: יד אחת עובדת ושניה על רגל שניה במנוחה, או שתי ידיים על כף רגל אחת וגל שניה מכוסה.

איברים רלוונטיים לתהליך הלידה:

1. כיפה של הבהון-(היפותלמוס) מקשרת בין מערכת העצבית להורמנלית.
 2. היפופיזה - צמודה לבהון מספר 2 על התעלה או בשפיץ בבהון מספר 1 - בלוטה המפקחת העל, קשורה למערכת ההורמנלית- מקבלת מסר ושולחת הורמונים לכל הגוף.
 3. עצם הבולטת- בין נקודה 1 יש נקודת באמצע נקראת אדרגל- בלוטה שאחרית על שחרור האדרגלין.
 4. בין עצם הקרסול לבין קצה העקב - קו אלכסוני שמגיע עד השקע בצד החיצוני מייצג את השחלות - רגל ימין-שחלה ימנית, רגל שמאל- שחלה שמאל.
 5. צד פנימי של כף הרגל בקצה העקב- נקודת השקה של הרגליים-הרחם.
 6. צד עליון של כף הרגל- רק ברגל שמאל בין אצבעות 4 ל-5 בחיבור בינהן נקודת סירקולציה - מחיש את זרימת הדם.
 7. גיד אכילס- לחיצות עם שתי אצבעות הלוח ושוב לשחרור אוקסיטוצין.
- לחיצה בו זמנית הלוח וחזור(3-4 פעמים).

שלוש הנקודות הכי יעילות :

4-שחלות,6סירקולציה,7-גיד אכילס- יצרות פעילות הורמנלית חזקה.

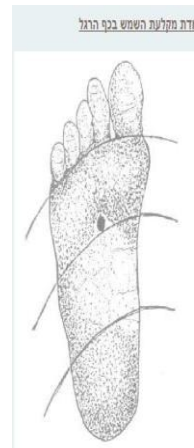


פעילות המעי הגס:

פעילות המעי הגס ופעילות ההורמונאלית קשורות זה לזה. מדמה את פעילות החוקן. צריך לבצע זאת 3 פעמים- מיפוי טוב יותר. מתחילים מרגל ימים בין בוחן 4-5 באזור הבטן- שועים פיתול וממשיכים לרגל שמאל במעין מבלן/ריבוע עם לחיצות פיתולים, יוצרים את פעילות המעי הגס. עובדים בתנועות זחל- 3 פעמים ברציפות.

ויסות הנשימה:

בזמן הלידה יש בעיות של נשימה בעקבות חרדה, לחץ או בעיה פיזיולוגית אנו נוכל לעזור ליולדת לווסת את הנשימה. לחבר בין פלג הגוף העליון לפלג הגוף התחתון. צריך לחבק את כף הרגל באזור החזה –לחבק ולפתוח. אגודלים נמצאים על כריות כף הרגל והאצבעות על החלק העליון. פותחים את האצבעות –בחלק העליון בצורה של ליטוף, לאחר מכן עם האגודלים בחלק הפנימי. 3-4 פעמים. לאחר כל זה לוחצים על נקודה מתחת למפתח הלב בין בוחן 2-3 בקו ישר לאזור החזה – מקלעת השמש. זוהי בלוטה שיוצרת הרגעה, מאטה את פעילות הנשימה במידה ויש חרדה. לוקחים את האגודל – לכל רגל בצורה סיבוב עדינות כלפי חוץ-3-4 פעמים, אז עוצרים מבקשים מהיולדת לנשום, כשהיא שואפת-לוחצים על מקלעת השמש שהיא נושפת משחררים את האזור אבל האגודל נמצא על מקלעת השמש 3-4 פעמים.



פתיחת אגן:

על העקב- כמו פעילות מערכת הנשימה-פותחים עקב ועושים עיסוי- לאחר סבב ראשון מבקשים מהאישה לנשום מטה לכיוון האגן או לכיוון הידיים שלנו. פתיחה ועיסוי של צידי הרגל והעקב. 3-4 פעמים.

סיוע לשחרור השליה – בשלב השלישי של הלידה:

נקודה 2-היפוזינה.
נקודה 4-שחלות.
נקודה 5-רחם
נקודה 7-גיד אכילס
לאחר שהשליה יוצאת עובדים על נקודות הרחם עוד קצת – מפחית את כאבי הכיווץ של הרחם בעת ההנקה.