

## הרפלקסולוגיה כחלק מהמערך האינטגרטיבי בטיפול בחולים אונקולוגיים.

מאת: שלומית אנקר מרכזת תחום הרפלקסולוגיה ביחידה לרפואה אינטגרטיבית במכון האונקולוגי, ביה"ח מאיר. מרכזת מגמת רפלקסולוגיה בקמפוס ברושים. בעלת קליניקה פרטית.

רפואה אינטגרטיבית בהגדרתה הינה רפואה המשלבת בין הרפואה הקונבנציונאלית והרפואה המשלימה באופן מושכל, כחלק מטיפול מקיף ושלם באדם, במטופל.

בעולם ובארץ יש ורסיות שונות לאינטגרציה. ללא ספק התחום של האונקולוגיה האינטגרטיבית הוא אחד הבולטים- מדוע? הטיפול במחלת הסרטן מורכב ומתייחס לטיפול במחלה עצמה, להתמודדות עם תופעות הלוואי המלוות את הטיפולים, להתמודדות הנפשית עם גילוי המחלה, מהלכה והטיפול בה, שימור ושיפור איכות החיים, ובמקרים רבים גם צורך במתן מענה למלווים העיקריים של המטופלים.

המטרה היא להעניק טיפול תומך שמשפר את איכות חיי המטופלים (Quality of life) ולהעצים את יכולת המטופל להתמודד עם המחלה (Empowerment).

הרפלקסולוגיה היא טיפול מגע הנחשב מוכר ומקובל בעולם האינטגרטיבי האונקולוגי. זהו עיסוי מיוחד בכפות הרגליים המתבסס על אבחון כפות הרגליים כמפת הגוף והנפש. הטיפול מניע תהליכים פנימיים ומעודד לחידוש האיזון הפנימי. הרפלקסולוגיה מציעה טיפול נעים ומפנק בדרך כלל שמשלב בתוכו מגע, ולעיתים גם שיחה ותהליכי מודעות והתבוננות. ניתן לטפל בשלבים השונים של המפגש של המטופל עם מחלת הסרטן וההתמודדויות השונות שלו. קיימים מחקרים המראים השפעה מיטיבה של הרפלקסולוגיה על מדדים שונים פיזיים ונפשיים אצל מטופלים אונקולוגיים.

באילו מצבים ניתן לטפל ברפלקסולוגיה?

בשלב הראשון, עם קבלת הבשורה, מעטים הם הבוחרים לפנות לטיפול המשלים. קיים כאן תהליך של קליטה ועיבוד, תוך למידת התכנים, לרוב מתוך הלם, לעיתים מתוך אבל. מי שכן יפנה לטיפול רפלקסולוגי יוכל ליהנות קודם כל מהאפקט המרגיע של הטיפול ובנוסף להסתייע בחיבור לגוף ובחיזוק החיסוני שלו לקראת התהליכים הקונבנציונאליים אותם עתיד לחוות (כירורגיה, טיפולים כימותרפיים, ביולוגיים, הקרנות). ברוב המקרים במרכזים האינטגרטיביים אנו פוגשים מטופלים במהלך טיפולים או בסיומם. מי שלעיתים מגיע לפני טיפול הם מטופלים שחלו בעבר והכירו ו/או התנסו ברפואה משלימה בהצלחה וכעת כשיודעים שיוצאים לתהליך התמודדות מחדש פונים לקבלת ליווי מהרגעים הראשונים.

הטיפולים במחלה מלווים לעיתים בתופעות לוואי מורכבות המפחיתות את איכות החיים. בעיות עיכול, בחילות והקאות, עייפות ותשישות, כאבים, הפרעות עצביות (נוירופתיה), גלי חום, קשיי שינה, צבירת נוזלים ובצקות (ברגליים, בידיים, בריאות ועוד). בנוסף חווים חלק מהמטופלים לחץ, מתח, חרדה, דכאון. באמצעות הטיפולים ברפלקסולוגיה ניתן להקל, להפחית ולעיתים אף להעלים את תופעות הלוואי והחוויות הרגשיות.

בטיפול הרפלקסולוגי נבחן את סיפור המחלה והתופעות הנלוות אליה, נעמיק בהיכרות עם המטופל, נאבחן לפי מצב הרגליים היכן עיקר החסימות האנרגטיות. כל זאת על מנת שנתאים את הטיפול ביעילות הרבה ביותר תוך חיזוק מקורות הכוח של המטופל ושיפור יכולת ההתמודדות הטבעית שלו. זהו תהליך משותף למטפל עם המטופל, המאפשר חידוש תחושת שליטה מסוימת למטופל, על חייו. קיימת השפעה רבה לתחושה זו על החוסן של המטופל.

בטיפול הרפלקסולוגיה, המפגש עם הגוף, המגע הנעים בדרך כלל, מהווה חוויה שונה ובעלת אופי מתקן למי שנמצא בתהליך של בדיקות וטיפולים לא נעימים לגוף, לעיתים מפחידים ומכאיבים. תחושת הבגידה של הגוף "שאכזב" מייצרת לפעמים מרחק בין האדם לגופו והטיפול מסייע בחידוש החיבור ביניהם. אנו גם נותנים לכך דגש כשנדרש.

הטיפול יסייע גם למטופלים בשלבי ההחלמה השונים למשל בחיזוק המערכת החיסונית, פינוי הפסולת, התמודדות עם תופעות לוואי שנתרו מהטיפולים (למשל נוירופתיה), שיפור איכות החיים, הקלה על מצוקה נפשית וגופנית, וחיבור למקורות הכוח וללמידה והצמיחה האפשרית מתוך המשבר.

ולעיתים כל שנותר הוא לסייע, לתמוך וללוות את המטופל בימיו, ושעותיו האחרונות, במגע מנחם, מפחית כאב, המאפשר לעיתים רגע של שלוה ונינוחות.

