

כל מה שרצית לדעת על טיפולי שיאצו במהלך הריון

לאחרונה מטופלת שלי בחודש השמיני להריונה אמרה לי שהיא לא מבינה נשים אחרות בהריון שלא מקבלות טיפולי שיאצו. "הן לא יודעות מה הן מפסידות?" היא שאלה. אם את בהריון מאמר זה יכול מאוד לעניין אותך, כדאי לך להמשיך ולקרוא.

שיאצו, מה זה אומר בדיוק?

השיאצו היא שיטת טיפול שמקורה ביפן, המתבצעת תוך שימוש בהעברת משקל המטפלת/ת, לחיצות לאורך הגוף של המטופלת ומתיחות. הטיפול מתבצע בלבוש מלא ובדרך כלל לעל מזרון טיפולים המונך על הרציפה, במהלך ההריון הטיפול התבצע כאשר המטופלת שוכבת על הצד, על הגב ולעיתים גם בישיבה. ניתן לבצע את הטיפול גם על מיטת טיפולים לאלו המתקשות לקום ממזרון נמוך. משך הטיפול משתנה בין המטפלים, אך בדרך כלל מדובר על סדר גודל של כשעה.

מאיזה שבוע אפשר להתחיל לקבל טיפולי שיאצו?

ישנן מספר אסכולות בנושא. האסכולה ה"שמרנית" יותר טוענת שאין לבצע טיפולי שיאצו במהלך הטרימסטר הראשון של ההריון, קרי לא לפני שבוע 14. הבסיס מאחורי אסכולה זו הוא שבאופן טבעי השליש הראשון של ההריון תומן בחובו מבחינה סטטיסטית הפלות באחוז גבוהה יחסית להמשך ההריון. ואף מטופלת ואף מטפלת לא היו רוצים לחשוב שמא יש קשר בין טיפול שבוע, להפלה לא עלינו.

מנגד קיימת אסכולה נוספת, הגורסת שניתן להתחיל בטיפולים כבר מראשית ההריון. מטפלים מיומנים יודעים מה מותר מה מתאים ומה לא. ויודעים להתאים את הטיפול לשלב ההריון. אסכולה זו טוענת שאין כל סכנה ממשית להריון מטיפול מתאים, גם בחודשים הראשונים. כאשר פונה אלי מטופלת אשר נמצאת בטרימסטר הראשון להריונה, אני משתף אותה בשתי אסכולות אלו, וביחד, תוך התייחסות לתלונה איתה היא מגיעה אנו מגיעים להחלטה משותפת מתי להתחיל בטיפולים. ההעדפה האישית שלי היא להמתין לשבוע או שבועיים אחרי שרואים דופק. כך שהשבוע העשירי הוא מקום מתאים לדעתי להתחיל בו את סידרת הטיפולים. בשתי ההריונות של אשתי טיפולתי בה כבר מהשבועות הראשונים.

אני בהריון ואני סובלת מכאבי גב יש מה לעשות?

כל אחת שהייתה או נמצאת בהריון ודאי חשה בכאב או מתח בגב לפחות פעם אחת במהלך הריונה, אומנם יש כאלו ברות מזל שלא מבינות על מה מדובר (אבל אין הרבה כאלו). כאבי הגב מופיעים בעקבות גדילת הבטן והמשקל המושך קדימה המשנה את נקודת האיזון של הגוף. כמו כן במהלך ההריון ישנם שינויים מבניים באגן אשר תורמים גם הם, לכאבי גב. כאשר אישה בהריון מתלוננת על כאבי גב התשובה הנפוצה היא "נו מה לעשות את בהריון, למה ציפית? אין מה לעשות תסבלי בשקט!" תשובה זו נשמעת גם מחברות, גם מאמהות ותיקות ולפעמים אפילו מהרופאים, אבל זה בדרך כלל לא נכון. **יש מה לעשות!** טיפולי שיאצו וכן טיפולים נוספים ברפואה המשלימה הם דרך מצוינת להתמודד עם כאבים אלו.

לאיזה מצבים נוספים טיפולי השיאצו מתאימים?

אני מעודד את המטופלות שלי אשר נמצאות בהריון לקטר. מלבד ההקלה מעצם הקיטור וזה שיש מי שמקשיב, יש סיכוי טוב שהטיפול יכול לעזור. ולהלן רשימה של חלק מהבעיות הנפוצות המתלוות במהלך הריון ושבהן ניתן לטפל: עייפות, טחורים, קשיי נשימה ותחושת "אין לי אוויר", תפיסות שרירי הרגליים, בעיות שינה, כאבי ראש, מתח בחגורת הכתפיים, מתח רגשי ועוד...

ומה לגבי תדירות הטיפולים?

כמובן שתדירות הטיפולים נקבעת לכל אחת באופן אישי, אך באופן כללי אני ממליץ להתחיל עם טיפולים אחת לשבוע או שבועיים במידה ויש תלונה ספציפית בה רוצים לטפל, לאחר שיפור במצב או במידה והטיפולים הם למצב של תחזוקה ומניעה, התדירות המומלצת יכולה להיות בסדר גודל של טיפול אחת לשלושה שבועות. מבחינת פריסת טיפולים, אני ממליץ לקחת בחשבון שבדרך כלל יש צורך רב יותר בטיפולים ככול שההריון מתקדם, היות והמשקל שמושך קדימה גדול יותר. כחלק מהטיפול אני נותן למטופלות שלי טיפים לתרגילים ומתיחות לשימוש חופשי בבית, וזאת על מנת לתת מענה ולהקל במצבים שונים בתוקפה שבין הטיפולים.

רגע לפני הלידה...

ישנן נקודות ואזורים שהם אסורים לטיפול במהלך ההריון, שכן הם עשויים לעודד צירים. מטופלות רבות אשר נמצאות בחודש התשיעי להריון מבקשות לשלב בדיוק נקודות אלו בטיפול (בעיקר אם מדובר בחודשי הקיץ). ובהחלט ניתן לעשות זאת לקראת סוף החודש התשיעי אם כי אני ממליץ לשקול את האפשרות שכדאי לתת לטבע לעשות את שלו, ושהעובר יצא כשהוא מוכן. במידה ומגיע שלב שהרופאים נותנים תאריך להתערבות רפואית במידה והלידה לא מתרחשת באופן טבעי, זהו בהחלט זמן מצוין לשימוש בנקודות אלו. השימוש בנקודות אלו אינו מבטיח תחילת צירי לידה אך במקרים רבים הן אכן עוזרות.

היפוך עובר: במידה והעובר נמצא במצג עכוז (ישבן למטה) ניתן לשלב טיפול (ללא מגע ישיר בבטן) אשר יכול לגרום לעובר להסתובב למצג ראש. הזמן המתאים לטיפול זה הוא סביב שבוע 36.

ומה לגבי טיפולים אחרי הלידה?

באופן כללי אין כל מניעה להתחיל / להמשיך בטיפולים מיד אחרי הלידה אם זאת אני ממליץ לקחת הפסקה של כשבוע או שבועיים, להתארגנות ולכניסה לשגרה החדשה. כדאי לקחת בחשבון שהמשקל שהיה בבטן במהלך ההריון עובר לידיים אחרי הלידה. הנקה האכלות, הרדמות וחוסר שעות השינה מובילות לא פעם למתח, לעייפות, לכאבי ראש ולכאבי גב, לתפיסות בחגורת הכתפיים ועוד... טיפולי השיאצו יעילים מאוד לטיפול במתח זה. עצם לקיחת פסק הזמן לטיפול, גם הוא חשוב ביותר. יתרון נוסף הוא שלאחר הלידה ניתן לבצע את הטיפולים גם בשכיבה על הבטן...

אילן כץ

הוא מטפל בכיר בשיאצו בעל ניסיון קליני של למעלה מ-10 שנים בקליניקה הפרטית אשר נמצאת בכפר סבא וכן במכבי טבעי.

בטיפול בנשים הריוניות ומקרים נוספים. 052-3330605 www.ilankatz.co.il