

## מדוע האינטגרציה המבנית של רולף כל כך יעילה לפתרון כאבי גב?

מאת אבי בחט

מה בין אלכסנדר לאינטגרציה מבנית של רולף (רולפינג) לגבי כאבי גב?



אין שיטה אחת שטובה לכולם כמו שאין שני אנשים שהם אותו הדבר. יחד עם זאת יש טעם להבין כיצד שיטות שונות ניגשות לטיפול בבעיית כאבי גב, מה טוב בכל אחת מהן, מה עדיף בהתחלה ומה עדיף בהמשך, ומה הנטייה הטבעית שלי אל מול כול אחת מהגישות.

אני סבלתי מכאבי גב עוד מילדותי. קצת התביישתי בעובדה שלמרות שהייתי החזק מבין ילדי השכבה, בכל זאת עבודה מאומצת (הכי זכורה לי התקופה של מילוי שקי החול שלפני מלחמת ששת הימים בהיותי ממש ילד כבן 10) גרמה לי לכאבי גב חזקים עד שקשה היה לי מאוד להמשיך.

בשנות בית הספר התיכון למרות שהייתי אתלט מצטיין לא אחת ביליתי בבית עקב גב תפוס! והבעיה הזו של כאבי גב המשיכה ללוות אותי שנים רבות.

ביודפת שבגליל בהיותי עובד אדמה – עובד על טרקטורים

בשדה, גם שם כמובן הציקו לי כאבי הגב אבל שם שמעתי על שיטת אלכסנדר והתחלתי ללמוד אותה ממש לעומק. השיטה עזרה לי באופן חלקי עם בעיית כאב גב תחתון, ולא כל כך עזרה לי בבעיה אחרת שהייתה לי בכתף.

אז כיצד טכניקת אלכסנדר עזרה?

זו שיטה מאוד עדינה, מה שעובד שם זו מחשבה נכונה.

איזו מחשבה? – מחשבה שמונעת יצירת לחץ על החוליות ועוזרת לשמר את המרווח הנכון בין כל חוליה לחוליה. מן הסתם זה אומר שלפחות בתחילת הדרך החלק המחשבתי שלי צריך להיות פעיל כדי להגיע לתוצאה ורק אחרי תרגול מתמשך ההשפעה יכולה להתקיים כבר באופן אוטומטי מבלי לחשוב על זה מחשבה פעילה. אגב המחשבה היא מאוד פשוטה ולפעמים אני קורא לה מנטרה כיוון שפשוט הייתי צריך לחזור עליה שוב ושוב: "הנח לצוואר להיות חופשי כדי לאפשר לראש ללכת לפנים ולמעלה כדי לאפשר לגב להתארך ולהתרחב", אחרי שכבר הייתי מתורגל בזה המנטרה קיבלה קיצור במילות הקישור: "צוואר חופשי, ראש לפנים ולמעלה גב ארוך ורחב" – זו מנטרה מצוינת שכאמור אם ממשיכים וחושבים אותה לאורך זמן ואח"כ תוך כדי פעולה, אז היא אכן משמרת את היחסים האלה בין חלקי הגוף ומשמרת את המרווח הנכון בין החוליות, מה שהיא עושה עוד יותר טוב, זה שהיא מונעת את ההרגל ההפוך – לקצר את עמוד השדרה. האופן בו היא מונעת את הקיצור מתחיל עוד טרם נעשה פעולה – דבר ראשון עלינו לעצור! להגיד את המנטרה (או כמו שהמקצוענים אומרים לתת את הכיוונים), ורק אז נעשה את הפעולה מבלי להתקצר אלא תוך שמירה על אורך – כלומר על המרווחים הנכונים בין החוליות. נסו, ואולי אף תצליחו, אלא מה שעלול להתל בכך הוא ההרגל, מבלי שתשימו לב, הוא כבר יכנס ויפעיל אתכם בצורה הלא נכונה – תוך כדי התקצרות ובדיוק לשם כך צריך את המורה, עד שנרכוש הרגלים חדשים ונוכל לפעול לבד נכון יותר.

במה שונה האינטגרציה המבנית של רולף משיטת אלכסנדר?

בצורת האפשרויות. שתי הגישות הן בתחום החינוך לתנועה ויציבה נכונה אך בעוד שטכניקת אלכסנדר יוצרת אפשרויות ע"י "המנטרה" וחזרה מרובה על תנועות בצורה נכונה, עד ליצירת הרגלים נכונים יותר, הרי שהאינטגרציה המבנית של רולף יוצרת אפשרויות מהיר יותר ע"י פתיחת הידבקות הפאסיה.

הוזה אומר, באינטגרציה המבנית, על מנת לעזור לנו לעשות את התנועה הנכונה, המטפל יוצר קודם כול מרחב חדש לתנועה בתוך הגוף שלנו. אמר פעם מורה חכם לתנועה שאנחנו ביומיום מתרגלים את יציבת המחר שלנו, זאת בגלל שאם במהלך היום יום שלי אני יושב כפוף שעות רבות הרי זה איננו חוסר תרגול אלא זה תרגול ברור של יציבה כפופה שלא רק שיוצרת הרגל לישיבה כפופה אלא אף יוצרת הידבקות וקיצורים במעטפות השרירים (בפאסיה), הידבקות אלה מקצרות לי את הדרך אל היציבה שתרגלתי ומביאות אותי אליה מהר יותר ובאופן אוטומטי! מה שהאינטגרציה המבנית עושה זה שהיא פותחת את ההידבקות ויוצרת כך מצב חדש בגוף! פתאום שריר שהיה קצר, חזר לאורך הנכון שלו ולכן הוא מאפשר באופן אוטומטי תנועה נכונה יותר במפרק שקשור אליו! עכשיו מתווסף החיכוך, כלומר הסבר מהי התנועה המדויקת והיעילה ביותר בכל מפרק, והמטופל גם מבצע אותה לא מעט פעמים במהלך הטיפול תוך יצירת העדפה אוטומטית של הגוף לתנועה במישור הנכון הזה. (כדי לקרוא בהרחבה כיצד המטפל יוצר זאת קרא באינטגרציה מבנית של ד"ר רולף – רולפינג) בעקרון יצירת העדפה כזו נעשית ע"י הפעלת לחץ של המטפל על כול אזור שמתקשח סביב המפרק שיוצר התנגדות לתנועה הנכונה. הלחץ מרכז וממיס את ההידבקות והתנועה הופכת להיות קלה ואוטומטית במישור הנכון!

אם לא מסבירים, יש תנועות שאנשים ללא חינוך תנועתי חושבים שהן הנכונות כי כך לימדו אותם בכל מסגרת שהכירו עד הלום כמו למשל שכפות הרגליים אמורות לפנות ב 45 מעלות לצדדים, ואני שואל אתכם האם זה הגיוני? האומנם כפות הרגליים אמורות לפנות החוצה? לא אסביר כאן בפרוטרוט מדוע לא, (שוב מוזמנים לקרוא על כך בהרחבה במאמר על הקשר בין כאבי ברכיים לכאבי גב) אך אשאל אתכם: אם הגלגלים של הרכב שלכם היו פונים כך החוצה לאן הרכב שלכם היה נוסע?

ובכן בשתי השיטות ישנה הכוונה, הדרכה, לתנועה נכונה, אבל צורת האפשרויות מאוד שונה. אפשר לומר שהאינטגרציה המבנית של רולף היא גסה יותר – מתערבת בצורה עוצמתית יותר, אך גם התוצאות שלה בשל כך מהירות יותר ועוצמתיות יותר שכן השינוי הוא גם במבנה הגוף עצמו וגם בנטייה הטבעית או האוטומטית שלו לתנועה ולא רק ברובד המחשבתי או ברמה של המודעות.

מעבר לכך, היות שד"ר רולף הייתה מדענית ולא רק ביוכימאית אלא גם פיזיקאית, הרי שהדיוק שמאפיין את הבנת התנועה שלה לטעמי גדול יותר מבכל שיטה אחרת. כך למשל בשיטת אלכסנדר נוטים ללמד קימה משיבה כשהרגליים בפיסוק ופונות ב 45 מעלות החוצה! כן זו לא שגיאה מבחינה פיזיקאלית, שכן מה שחשוב הוא שהברכיים ינועו על אותו מישור של כפות הרגליים ובכך הם לא טועים, אלא שיצירת העדפה לקימה כזו ייתכן שמטעה לגבי העמידה וההליכה שכן שם עדיף שכפות הרגליים יהיו מקבילות.

נקודת הבדל נוספת היא בדגש על הקשת הצווארית לעומת דגש על הקשת המותנית: אלכסנדר זיהה את התנועה השכיחה של שליחת הראש אחורה ולמטה – תנועה שמקצרת את הצוואר ודוחסת את כל עמוד השדרה כנקודת המפתח. לכן, בשיטתו, קודם כל לא עושים זאת, ורק אז עושים את ההיפך – הוזה אומר צוואר חופשי, ראש לפני ולמעלה. זו שיטה מעולה שמקיימת את הבטחתה ויחד עם זאת בדיוק בגלל ההתמקדות הזו בצוואר יש נטייה להפריז בערך של המחשבה למעלה – דבר שגורם לקשיחות מוגזמת ומגוחכת אצל רבים מהתלמידים המתחילים של השיטה.

לעומת זאת אצל ד"ר רולף, הדגש הוא דווקא על הקשת המותנית אשר ליצור בה את האורך זה דורש דווקא פעולה של כפות הרגליים! יש בכך יתרון גדול שכן זה מוביל לראות את צמיחת הצוואר והראש למעלה כתוצאה של דחיפת האדמה ולא כתוצאה של מתח צווארי הנבנה ממחשבה למעלה!

ברור שעל כל הסבר שלי, יש לכול מורה לאלכסנדר את ההסבר שלו ואם חלקם אולי אסכים שכן כפי שכבר אמרתי השיטה טובה ויעילה אלא שהשיטה של רולף יעילה אף יותר וללא כל צל של ספק קודם כל בגלל האפשרויות שנוצרות כתוצאה מפתחת ההידבקות! יש עוד יתרונות לא מעטים לשיטה של רולף, אציין את חלקם בקצרה: השיטה של רולף מגדירה במדויק את קווי התנועה היעילים מבחינה פיזיקאלית – תנועה לאורך המישורים

החוצים של הרגליים. השיטה מגדירה את ציר האמצע – באף שיטה אחרת לא מוזכרת נקודת קדמת העקב – אליה אמור להיות מכוון המשקל בעמידה. השיטה בונה נוכחות ברורה במישור הפנימי של הגוף – בקדמת עמוד השדרה ומעוררת שרירים עמוקים לתפקוד נכון (במיוחד שאת שריר האיליפסואס והצד הפנימי של הרגל כולל הקשת הפנימית). השיטה מלווה גם בסדרת תרגילים פיזיים שמאפשרים לכול תלמיד להתכוון ולהתחבר מחדש כל פעם לציר המרכזי שלו ולתנועה שמתחילה מהציר הזה ושומרת על יעילות פיזיקאלית. לסיום, המשמעות של הנוכחות בציר האמצע היא המשמעות של להיות מחובר למהות שלי ולפעול מתוכה!

סיכום:

בגלל רמת האפשרויות הגבוהה שלה, עדיפה האינטגרציה המבנית בשלב הראשון. יחד עם זאת, דווקא העדינות של טכניקת אלכסנדר ועבודת הראש הכרוכה בה, ישנה אוכלוסייה אשר לה תתאים קודם כול טכניקת אלכסנדר. במאמר הבא אסביר את היחס בין האינטגרציה המבנית לעומת שיטות כמו פילאטיס ואימוני חדר כושר לגבי טיפול בכאבי גב.

שלכם,  
אבי בחט