

על חודה של מחט דיקור סיני, אקופונקטורה, הוא אחת השיטות השימושיות של הרפואה הסינית לטיפול במחלות, לאיזון, להקלת כאבים ולהחזרת הבריאות לגוף ולנפש.

הטיפול נעשה באמצעות מחטים דקות מאוד, גמישות וסטריליות, המוחדרות

לכמה נקודות לאורך ערוצי האנרגיה ומשפיעות על הצ'י, אנרגיית החיים. היום הדיקור נחשב לחלק מהרפואה המשלימה ונחקר מדעית, אבל עדיין לא ידוע מהו המנגנון שפועל מרגע החדרת המחט

מאת: ענבל דרוך

מכיוון שביצע הרדמה לניתוחים באמצעות דיקור, אבל מאז יותר מ-27 אלף רופאים ומטפלים מרחבי העולם למדו אצלו טכניקות טיפול. "היום הדיקור הסיני הוא חלק מהרפואה המשלימה ומחקרים רבים הוכיחו את יעילותו. טכניקת הדיקור התחילה מאות רבות לפני הספירה, ובמהלך השנים השתנו דרכי האבחון והטיפול שלה בהיותה ענף נוסף ברפואה הסינית. גם האופן שבו מתבצע הדיקור השתנה - למשל, במקום שימוש במחטים אפשר היום להשתמש בקרני לייזר, שמחממות את נקודות הדיקור.

בירושלים ולימודי כירופרקטיקה בקנדה, שם שמעתי על פרופ' אנטון ג'יאסוריה (Anton Jayasuriya) מסרי לנקה, מהמדקרים הגדולים בעולם ומהראשונים שהביאו את הדיקור למערב", מספרת ד"ר מרים מירית אסייג, דוקטור לכירופרקטיקה D.C. - מומחית בשיקום לאחר תאונות דרכים וניתוחים אורתופדיים, נוירולוגית תפקודית, מאסטר בדיקור סיני, מומחית בתזונה רפואית ומטפלת במחלות באמצעות הקשר גוף-נפש. "בשנות ה-80 של המאה הקודמת נחשב פרופ' ג'יאסוריה לדמות שנויה במחלוקת,

אני זוכרת את הפעם הראשונה שבה נעזרתי בדיקור סיני. סבלתי מכאבי תופת בגב שהקרינו לרגל, ובקושי הצלחתי לזוז. אורתופדים המליצו לי להשלים עם הכאבים או לעבור ניתוח. נכנסתי במקרה לקליניקה לדיקור סיני אבל ברחתי משם, ולבסוף פניתי למדקדק דרך קופת החולים שבה הייתי חברה. התחלתי בשניים עד שלושה דיקורים בשבוע ותוך זמן קצר יחסית חשתי הקלה בכאבים עד שלבסוף הם עברו. גם כעת אני יודעת אם לדיקור סיני יש ערך מדעי ואם המחקרים הרבים בתחום הם הוכחה חד-משמעית ליעילותו, אבל הוא מסקרן ומעניין - על כך אין עוררין.

ד"ר מירית אסייג: "רפואת המזרח הרחוק רואה במחלה או בכאב תולדה של חוסר איזון בגוף, ומאמינה שכדי לאזנו יש להפעיל מניפולציות על ערוצי האנרגיה, המכונים 'מרידיאנים'. בדיקור, המחט נכנסת לנקודות ספציפיות הממוקמות על המרידיאנים ופותחת את החסימות שעליהם"

בין מזרח למערב
"אל הרפואה הסינית הגעתי בעקבות לימודי סינולוגיה באוניברסיטה העברית

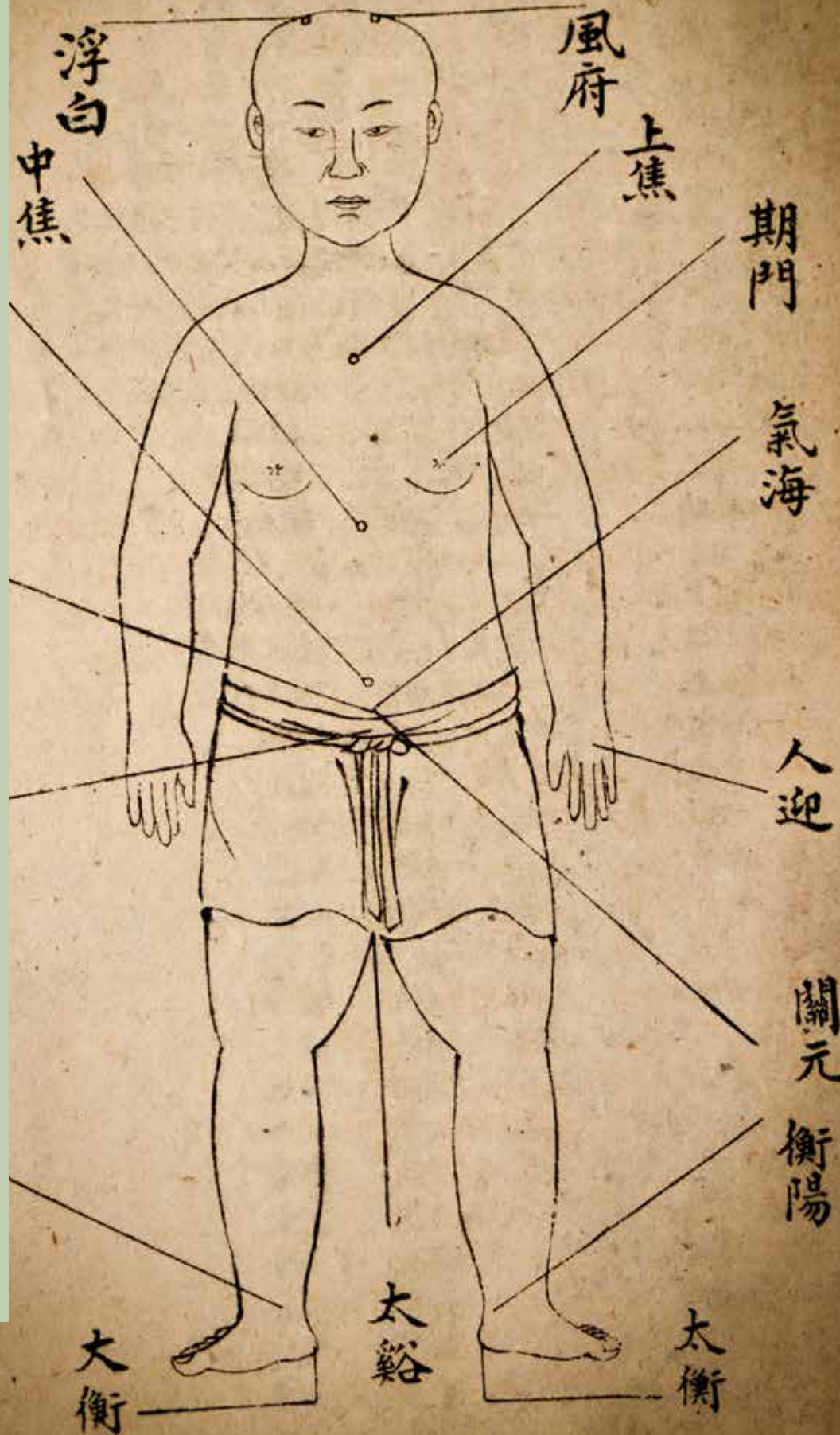
諸穴法圖

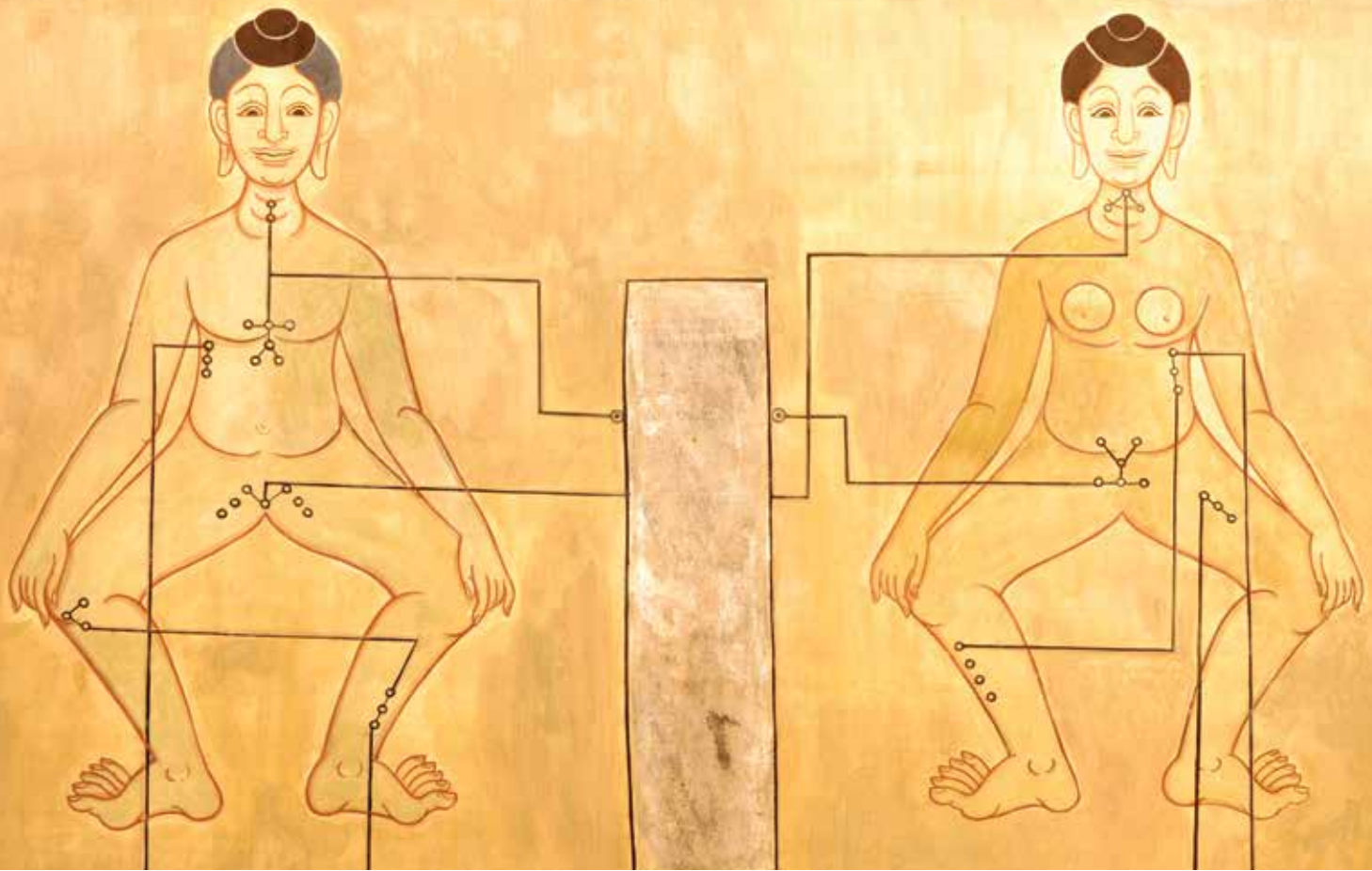
כמו המוח

קיימת גם שיטת דיקור נירולוגי. "דיקור זה משתמש במרידיאנים שעליהם ממוקמות נקודות הדיקור, בדומה לנעשה בדיקור הסיני והיפני", מסביר אופיר שגב פרימן, מומחה ברפואה סינית ויפנית וברפואת תדרים ומרצה לרפואה סינית. "ואולם, המקום הבעייתי או הכואב אינו מדוקר כלל, והמטפל מאזן אותו באמצעות דיקור של נקודות המשקפות או מדמות אותו. כך, מרבית הנקודות נדקרות בצד הנגדי של הבעיה, בדיקור כפי שהמוח שלנו מתפקד - האונה השמאלית שולטת במוטוריקה של יד ורגל ימין ולהפך. מכאן גם השם 'דיקור נירולוגי'."

"לדיקור זה יש כמה יתרונות: אפשר לבדוק תוך כמה שניות בלבד לאחר הדיקור אם חל שיפור באזור הבעייתי ואם רמת הכאב יורדת; לא מוסיפים טראומה למקום טראומטי, בניגוד לטיפולים אלטרנטיביים אחרים, לרבות פיזיותרפיה ודיקור סיני, שבהם קיים פוטנציאל להחמרה זמנית של הבעיה עקב הגירוי של הרקמה המקומית; מאזנים את המקום הבעייתי באמצעות דיקור של נקודות אחרות בגוף, שמבחינת המוח קיים קשר בין דיקור שלהן להחלמת האזור הבעייתי; ונוצרת השפעה חזקה בקליפת המוח. כיצד זה עובד? אם יש כאבים בכתף שמאל, למשל, נדקור נקודות באזור הקרסול הימני, ואם יש בעיה במעי הרגיז, נדקור נקודות סביב הבריכים שמדמות את הבטן ואת מערכת העיכול."

www.dikur.clinic
www.alternativa.clinic





בתנועה מתמדת

"במקום שבו אין תנועה יש כאב", אומר אלון לרנר, מומחה בטיפול בכאב באמצעות רפואה סינית משנת 1997 ובעל מרפאה בפתח תקווה, שהתמחה בטיפול בכאב לסוגיו בסין ובסרי לנקה. לרנר, המטפל בתינוקות, בילדים, בנשים, במבוגרים ובקשישים, מציע למטופליו שירות ביקור סיני - רפואה סינית עד הבית. "הסינים מתארים את הכאב כחוסר תנועה ומדמים את הצ' הזורם במרידיאנים, כלומר את אנרגיית החיים הזורמת בתעלות האנרגיה, לזרימת המים בנהר. כשהמים עומדים או זורמים לאט הם נעשים עכורים והדגים מתים. הסרת עצים, ענפים ולכלוך תאפשר זרימת מים חיים.

"כדי לטפל בכאב יש לאפשר תנועת צ' חופשית במרידיאנים. חבלה, דלקת או מחלה פוגמות בזרימת הצ' ומסבות כאב. עם שחרור החסימה, יחלוף הכאב. כתגובה לגירוי מערכת העצבים באמצעות הדיקור והמחטים, משתחררים אנדורפינים וסרוטונין, המשמשים משככי כאבים טבעיים. השפעת הדיקור על הכאב עוצמתית ומהירה. המחטים מזרימות את הצ' במרידיאנים ומשחררות את החסימה, את הכאב". עוד מציין לרנר כי "הסיבה הראשונה לפנייה לשירותי רפואה היא כאב. כ-40 אחוזים מאוכלוסיית העולם סובלים מכאב והמשק מפיסיד ממון רב מאובדן ימי עבודה".

www.alon.l-a.co.il

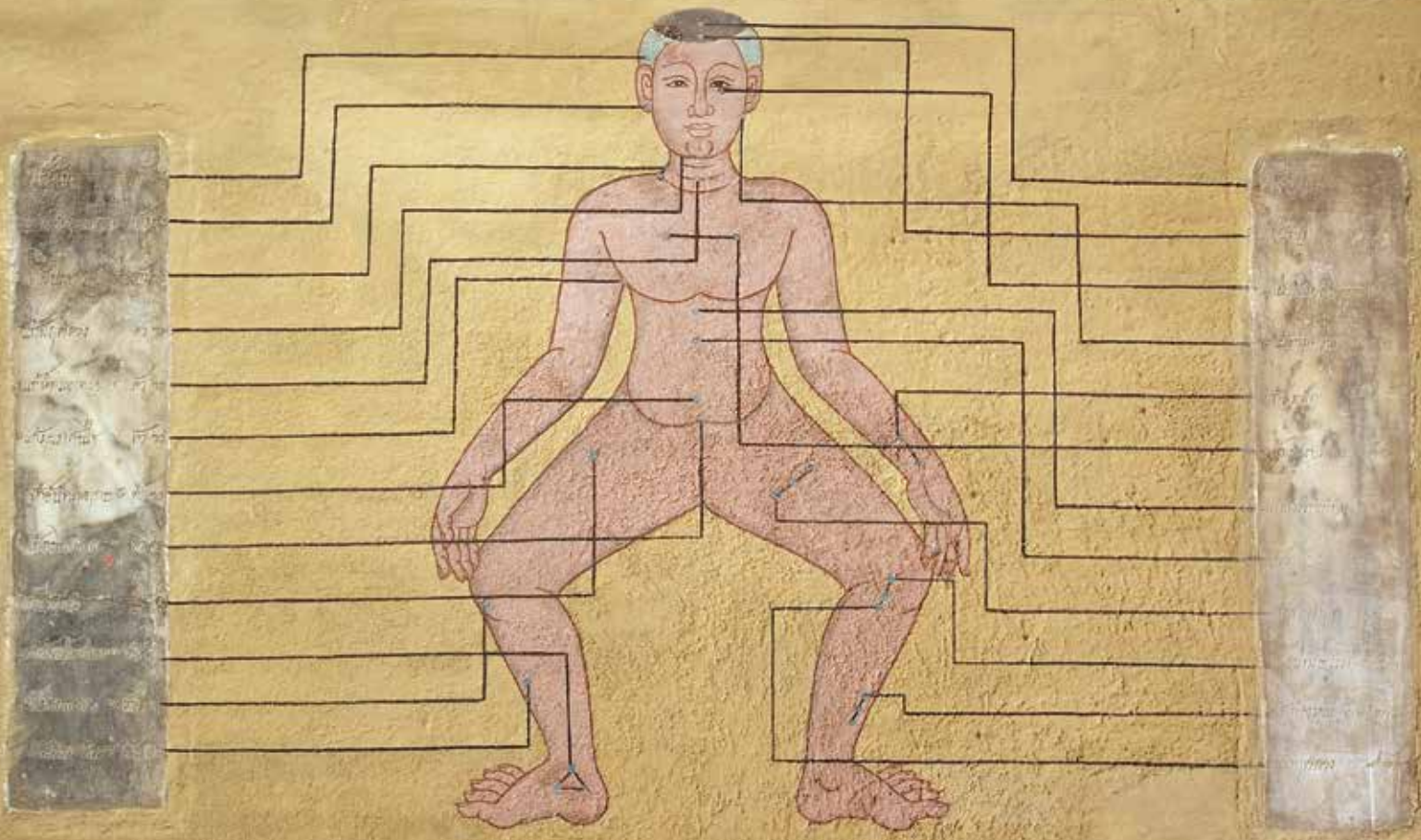
בבעיה שלשמה נוצרה בקרב כל מי שלקח אותה, אבל ההשפעה הכוללת יכולה להיות שונה - יהיה מי שיסבול מחולשה או מתופעות לוואי אחרות ויהיה מי שלא ירגיש בהשפעה. לעומת זאת, רפואת המזרח הרחוק רואה במחלה או בכאב תולדה של חוסר איזון בגוף, ומאמינה שכדי לאזנו יש להפעיל מניפולציות על ערוצי האנרגיה, המכונים 'מרידיאנים'. בדיקור, המחט נכנסת לנקודות ספציפיות הממוקמות על המרידיאנים ופותחת את החסימות שעליהם". ד"ר אסיאג מוסיפה כי במזרח הרחוק שיטות דיקור שונות משמשות כאמצעי רפואי לעניים מכיוון שבהיעדר מערכת רפואית מסודרת תרופות הן מצרך יקר. לעומת זאת, במערב התשלום לשעת דיקור יקר.

איך זה עובד

מכיוון שד"ר אסיאג אמונה גם על השפה הרפואית המערבית, אני מבקשת ממנה הסבר מדעי לאופן פעולת הדיקור. היא מספרת כי הלחץ או המגע בנקודות הדיקור מביאים לשחרור אנדורפינים - חומרים כימיים המצויים באופן טבעי במוח ומסייעים בשיכוך כאבים ובשיפור

שאנשים בעלי נתונים פיזיים דומים יגיבו באופן שונה לאותו טיפול בין אם הוא מערבי (כמו טיפולים לחולי סרטן) ובין אם הוא שייך לרפואה ממקור אחר. "ואולם, בכל זאת יש הבדל. תרופה המיוצרת בהתאם לסטנדרטים של הרפואה המערבית מטפלת באופן ייעודי

"ברוב התרבויות יש מושג המתייחס אל אנרגיית החיים של האדם - 'צ'י', 'פראנה', 'נשמה' ועוד. כלומר, יש הסכמה אוניברסלית על כך שמשוה מחזיק את יכולת הקיום של הגוף, מעין יכולת אינטלקטואלית פנימית שמשפיעה על סיכויי הישרדות של האדם וגורמת לכך



במצב המטופל. כשהיא רואה שהדיקור אינו משפיע היא מציעה למטופל לחפש דרכים אחרות להתמודד עם הבעיה. "לאחר שחל שיפור ניכר במצב יש להמשיך בטיפולים לייצוב הגוף, ובדרך כלל מספיקים 18 עד 24 טיפולים לפתרון הבעיה. לאחר מכן מומלץ להמשיך בתחזוקה של פעם בחודש. כמו בפעולות תחזוקה אחרות כגון ביקור אצל שיננית או בדיקות דם, כך גם דיקורים קבועים שומרים על הגוף ומונעים בעיות עתידיות".

שאלה של איזון

אחת האפשרויות המעניינות בדיקור היא התמחות במערכת מסוימת של בעיות או בקהל יעד ספציפי. **יעל סייג (דובזינסקי)** היא מטפלת ברפואה סינית שמתמחה בטיפול בנשים בשלבי החיים השונים. היא מטפלת, למשל, בבעיות במחזור או בפריון, מכינה להיריון, מלווה היריון ומציעה הקלה של תסמיני גיל המעבר. הטיפול משלב דיקור סיני, טווינה (פיזיותרפיה סינית), טכניקות מגע נוספות, צמחי מרפא, תזונה ושיחה. "ראיתי שנעים לי לפגוש נשים בקליניקה ולראות את הקשר בין שלבי החיים

מהאוכלוסייה סובלים מפריצות דיסק בלי להיות מודעים לכך, ושהטיפול הוא רק בכאב עצמו".

מהו ההבדל בין המדקרים השונים וטכניקות הדיקור? נתקלתי, למשל, במומחה לרפואה סינית שטען כי העיקרון המנחה אותו הוא "מינימום התערבות" ושהשתמש בלא יותר מארבע עד חמש מחטים בטיפול.

"אני עוסקת בדיקור זה 17 שנה. כשעברתי הכשרה הגישה הייתה שיש להשתמש בשלוש עד שש מחטים בטיפול, אבל היום מבינים שכאב הוא מערכת או אירוע מסובך שכולל משתנים רבים ושהוא יכול לנבוע מגורמים רבים. לכן, כשאנחנו עובדים רק מתוך זווית מסוימת אנו מגבילים את עצמנו. מדקר ברמה מקצועית גבוהה רואה לנגד עיניו מפות רבות של משתנים שונים בגוף שדרך הוא יכול לעבוד; מדובר באמנות. אני עובדת עם כמות גדולה של מחטים ומשלבת אמצעים נוספים כגון סימולציה חשמלית, שמגבירה את האפקט של המחטים". אסייג מספרת כי ברוב המקרים, אחרי הטיפול הראשון יש עייפות ועלייה או ירידה ברמת הכאב, ושללאחר שישה עד שמונה מפגשים ניכר שיפור משמעותי

מצב הרוח. בעקבות שחרור האנדורפינים מגיע מסר אל המוח של הפחתת הכאב. "לשאלה מדוע הלחץ על אותן נקודות משחרר אנדורפינים יש כמה תשובות. תשובה אחת מתייחסת לחפיפה המוחלטת כמעט בין מפת המרידיאנים למערכת העצבים ולהזרמת האנדורפינים אל העצב שמביאה להפחתת הכאב. תשובה נוספת מתייחסת לדלקת או למנגנון הדלקתי המתפתח באזור הכואב. הכאב הוא מעין רעש, ומרגע שמשקטים אותו הגוף יכול לשקם את עצמו. "מתחילת שנות האלפיים נעשו מחקרים איכותיים שכללו נבדקים רבים. המחקרים מצביעים על אפקטיביות גבוהה של הדיקור בטיפול בכאב כרוני הנמשך יותר משישה חודשים, בכאב אקוטי, בבחילות ובהקאות. ארגון הרפואה הבינלאומי מכיר בדיקור כאמצעי יעיל לטיפול בכ-40 מקרים ותסמינים, ובהם כאבים ריאומטיים, אקנה, עצירות וכאבי גב. מחקרים מראים שבטיפול בכאבי גב דיקור יכול להיות אפקטיבי כמו ניתוח, כל עוד לא נוצרה בעיה נוירולוגית כגון חוסר שליטה בסוגרים. המדד שלפיו בודקים זאת הוא מצב המטופל כעבור חמש שנים מתום הטיפול - אם כאבי הגב לא חזרו. עלינו לזכור שכ-75 אחוזים

על סייג (דובזינסקי): "היתרון של טיפול בדיקור הוא שלא מכניסים לגוף חומרים זרים ושחזוק הגוף מחזק גם את הנפש. חשוב לשלב את העבודה בדיקור עם אמצעים אחרים ולהפנות לבדיקות רפואיות בעת הצורך ולעתים אף לעזרה נפשית. יש 364 נקודות דיקור והמון אפשרויות ודרכים שונות לטפל באותה בעיה"

השונים לשינויים פיזיים ורגשיים. התרשמתי מנכונותן של נשים להתבונן עמוק פנימה ולשאול את עצמן שאלות בלי לדרוש מענה מידי. דיקור עובד מצוין על המערך ההורמונלי ובעיות רבות שנשים מתמודדות עמן זכות למענה, כגון בעיות מחזור או גיל המעבר. הטיפול מספק תמיכה למערכת הגופנית־נפשית כדי שתאזן את עצמה. לשם כך אני בודקת את מצב הגוף והאיברים הפנימיים ובונה תמונה שבה אני רואה מה נמצא בעודך ומה בחוסר. כלומר, היכן זורמת מעט מדי אנרגיה והיכן יש תקיעות. זה דומה לתזמורת שיש לכוון את הכלים שלה עד שתחזור להרמוניה. ההרמוניה דינמית ומשתנה בהתאם לשלבי החיים השונים, והמדד להצלחה הוא הרגשה טובה יותר של המטופלת".

סייג מספרת על המפגש המעניין בין

גוף לנפש. "מטופלת שבכל חודש רצתה להתגרש מבעלה, הבינה מתוך התבוננות עצמית שהרצון מתעורר בה בתקופת המחזור או בימים שלפניו, שבהם היא חשה כעס ועצבים כתוצאה משינויים הורמונליים. כלומר, ההורמונים השפיעו על היחסים עם בעלה. מרגע שההורמונים אוזנו, התחושה הכללית שלה השתנתה ומערכות גוף אחרות כגון מערכת העיכול תפקדו טוב יותר".

"לעתים עוברים כמה חודשים עד שהבעיה המקורית מסתדרת, לעתים זהו תהליך מהיר ולעתים בעיות אחרות שעלו בתהליך העבודה דורשות טיפול. היתרון

של טיפול בדיקור הוא שאיננו מכניסות לגוף חומרים זרים ובעת היריון, למשל, יש לכך יתרון עצום. יתרון נוסף הוא שחזוק הגוף מחזק גם את הנפש, וכך קל יותר להתמודד עם חרדות הקשורות לשינויים ההורמונליים.

"חשוב לשלב את העבודה בדיקור עם אמצעים אחרים ולהפנות לבדיקות רפואיות בעת הצורך - בדיקות דם, פיזיותרפיה ועוד, ולעתים אף לעזרה נפשית. יש 365 נקודות דיקור והמון וריאציות ודרכים שונות לטפל באותה בעיה".

על מדף הספרים

הספרות המקצועית בתחום הדיקור מקיפה. קיימים ספרי לימוד ייעודיים לתלמידי בתי ספר לרפואה סינית לצד ספרים לקהל הרחב. השאלה עד כמה הקריאה בחומרים אלה היא בגדר העשרה או לימוד עצמי נותרת פתוחה. נראה כי מרבית הספרים האלה נועדו לספק את הסקרנות ולהביא להבנת אופן הפעולה של הרפואה הסינית, אבל יישומם לבד עשוי להיות תהליך מורכב למדי.

את אחד הספרים המסקרנים בתחום מצאתי בספרייה של אחת האוניברסיטאות. זהו ספר שיצא בהוצאת אקדמון ושמו "אקופונקטורה מתוכנתת: גישה מדעית ופענוח של הרפואה הסינית", מאת **ד"ר מוריס (משה) מוסא**. לצד גרפים ותרשימים מקצועיים, הקורא החובב יכול ללמוד על תהליך האבחון ועל המשתנים הנבחרים.

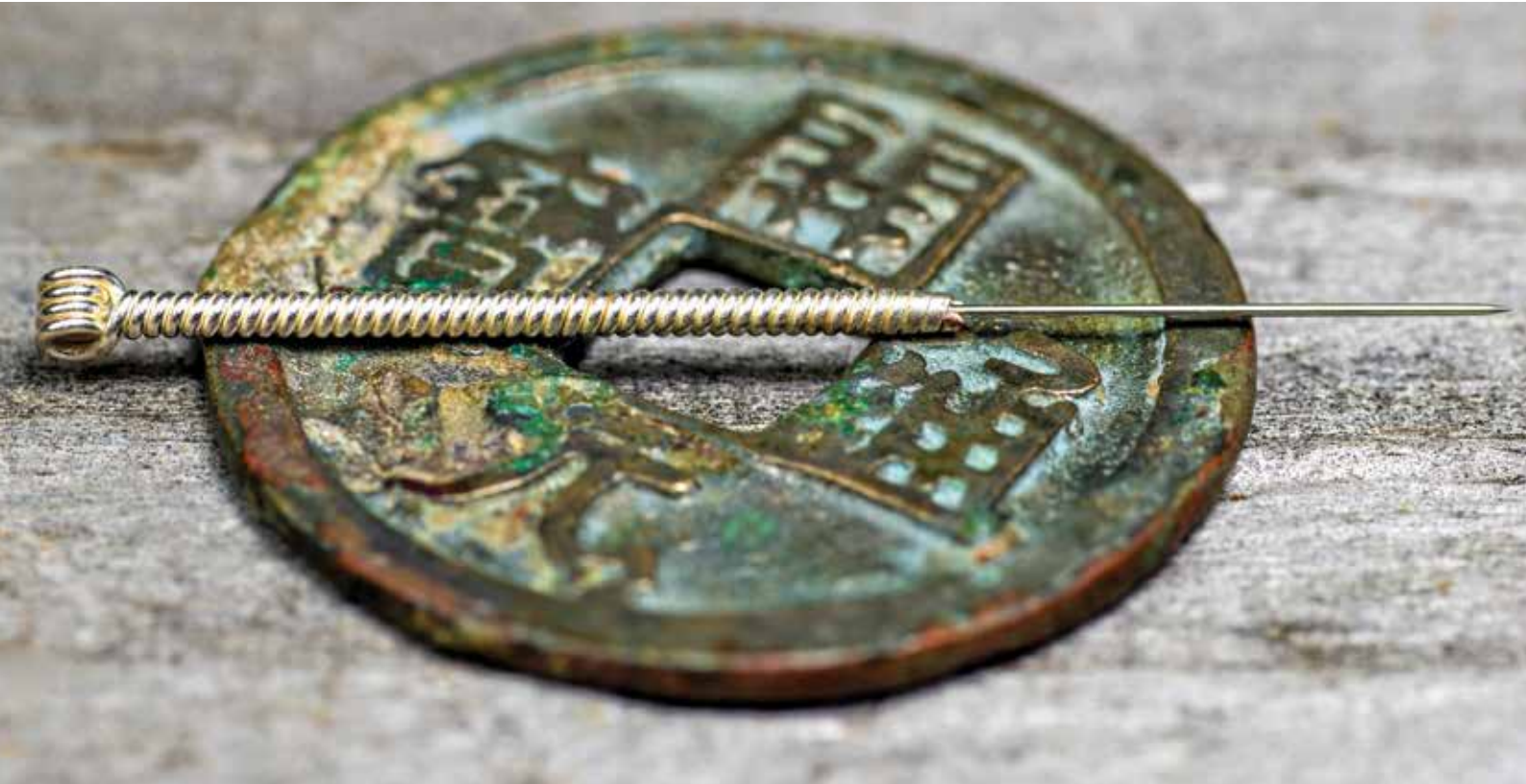
יש ספרים שאת המידע שבהם אפשר ליישם בקלות יחסית, למשל "נקודות הדיקור והלחיצה ברפואה הסינית" מאת **ד"ר משה אולשבסקי** בהוצאת אור־עם, המפרט את המרידיאנים והנקודות שעליהם. זוהי מעין אנציקלופדיה תמציתית, אבל קשה לדעת כיצד אפשר ליישם את המידע שבה. ייתכן שכמה קריאות והתנסויות עשויות להבהיר את הדברים. המעניין בספר זה הוא שבצד

דבר הנסיינית

לאחר תהליך למידה והבנה תיאורטי, פניתי להתנסות מושכלת בדיקור אצל ד"ר מירית אסייג, בתקווה שאוכל להבין מה בדיוק מתרחש בתהליך. שיערתי שהיא תודיע לי בעדינות שאין לי אנרגיה. ניוחש זה היה מושכל מכיוון שבתקופה זו אני עייפה יותר מהפעם הקודמת שבה התנסיתי בדיקור, שבה נאמר לי חד־משמעית כי אין לי צ'י.

הגעתי אל הקליניקה ונפתח לי תיק רפואי. לאחר מכן קיבלתי תרשים של גוף האדם מצדו הקדמי ומצדו האחורי, והתבקשתי למרקר את אזורי הגוף שבהם אני חשה חוסר נוחות. לאחר מכן נכנסתי לתשאול מפורט אצל הרופאה, שתשאלה אותי לגבי רוב או כל האלמנטים הפיזיולוגיים האפשריים, כולל היסטוריה משפחתית של מחלות, הרגלי שינה, פרוצדורות רפואיות קודמות ואף טיפולי שיניים. בין לבין היא נתנה אבחנות אישיות. השיחה, שהייתה קולחת ונעימה, עוררה בי כמה נקודות למחשבה ובעיקר מודעות למצב הגופני־נפשי שלי בתקופה זו.

לאחר מכן פנינו אל חדר הטיפולים. ד"ר אסייג נעצה בי במיומנות ובמהירות מחטים רבות באזורים שונים בגוף, בלי שאוכל לדעת לאילו אזורים ספציפיים הן מתייחסות, מה שמבטא את התייחסותה אל מערכת הגוף כמכלול בלי להתמקד באיבר אחד. אזכור של חולשה אנרגטית באחד האיברים הפנימיים הביא אותי לדמעות ולשיחה פתוחה על אירוע קשה שעברתי בחודשים האחרונים. גישתה המעשית לצד האמפתיות ששיררה גרמו לי לסמוך עליה והקנו ערך מוסף למפגש. התחושה הפיזית של שכיבה עם הרבה מחטים בגוף הייתה נעימה לי מאוד ועוררה בי מודעות לאופן שבו הגוף שלי פועל. ייתכן שכפועל יוצא של מודעות זו שרירי הפנים שלי נהפכו לרגועים יותר וייתכן כי התחושה הטובה היא פועל יוצא של המחטים עצמן. לסיום, קיבלתי כמה המלצות. מדובר בדברים שכבר ידעתי מראש שעליי ליישם, כגון לחזור לפעילות גופנית או לאכול בריא, אבל התוקף שקיבלתי לדחיפות שבביצועם בהחלט עזר.



דיקור עצמי

לפני כמה חודשים סבלתי מכאב ביד שבה אני אוחזת בעכבה. זכרתי שדיקור סיני יכול להיות אמצעי אפקטיבי, אבל לא רציתי להשקיע את הממון הכרוך בכך, ולכן נסעתי לחנות המוכרת ציוד למטפלים ברפואה אלטרנטיבית והתעניינתי במחטים המיועדות לדיקור. בחרתי במחטים סטריליות של אחת החברות המוכרות בתחום. המוכר אמר כי הוא לא ממליץ לי לעשות דיקור לבד, אבל גם לא הצביע על נזק ממשי שאני יכולה לגרום לעצמי. הצאתי במפות המרידיאנים באינטרנט, אבל בסופו של דבר פעלתי על פי האינטואיציה שלי ונעצתי את המחטים במקומות הכואבים ביותר, מתוך נקודת הנחה שגם אם איני ממקמת את המחט בנקודה מדויקת אני נמצאת בקרבתה. בסופו של דבר, בזכות הדיקור העצמי או שינוי מסוים בפינת העבודה שלי עבר הכאב. נראה כי קורסים או סדנאות קצרות לדיקור עצמי בבעיות יומיומיות יכולים להיות לעזר לרבים, בתקווה שמישהו ירים את הכפפה.

האינדקציה המערבית לתסמינים כגון אסתמה או כאבים בחזה, יש אינדקציה סינית המציגה את הפתרון לבעיה במונחים הלקוחים מהרפואה הסינית, למשל, "מפזרת חום ויאנג שבחזה". הדיקור הסיני מעניין כמרכיב במכלול תרבותי-רפואי-פילוסופי. על השאלה הנצחית אם הרפואה הסינית מתיישבת עם עקרונות המדע המערביים אולי לא נוכל לספק תשובה חד-משמעית, אבל נוכל להתייחס לטענות של אנשי מדע כי רפואה זו "אינה עומדת במבחנים הבסיסיים של המדע והרפואה המודרניים".

במאמר מרתק המופיע באתר של מכון דוידסון, הזרוע החינוכית של מכון ויצמן למדע, נטען כי "חקר הדיקור מוגבל מאוד ומוביל לעתים קרובות למסקנות סותרות", מכיוון שקשה לבדוק עד כמה מדובר באפקט פלסיבו ועד כמה יש לו ערך מעבר לכך. בסופו של דבר, הרפואה הסינית והדיקור הם חוויה מעניינת ומעשירה.

ד"ר מרים מירית אסייג. בפייסבוק: "ד"ר מירית מ. אסייג"

יעל סייג. www.lehavot-haviva.org.il/viewBusiness.aspx?businessID=40

על פרופ' אנטון ג'יאסוריה. www.medicina-alternativa.net/?q=node/4

מחקרים על דיקור וכאב כרוני. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Acupuncture+for+c hronic+pain

דיקור ודיכאון. journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1001518

קצה המחט, מקום המפגש של הרפואה הסינית. www.connective.org

כתבה של מכון דוידסון. tinyurl.com/jkqynzo