

תנועה ושיטת פלדנקרייז כדרך טיפול בחולי אלצהיימר

מחלת האלצהיימר גורמת לניווט המח ופוגעת בתפקוד הגופני, הרגשי והמנטלי של הסובל ממנה. הפגיעה בתפקוד מתבטאת באובדן הזיכרון, בקשיים בביצוע מטלות יומיומיות, ובהתנהגות חריגה. למרות אובדנים אלה, יכולת התנועה אצל חולי אלצהיימר נשארת לטווח ארוך. לדוגמא, חולים רבים הסובלים מאיבוד זיכרון, מחוסר התמצאות בסביבתם, ומהתפרצויות של תוקפנות – עדיין מסוגלים ללכת ולהתנועע באופן עצמאי.

שיטת פלדנקרייז היא שיטה שמטרתה לשפר את יכולת התנועה מחד, ואת התפקוד היומיומי מאידך, באמצעות פיתוח המודעות העצמית של האדם לגופו ולסביבתו. השיטה מבוססת על פיתוח וגילוי הקשרים התנועתיים של האדם בטרם סיגל לעצמו הרגלי תנועה מזיקים. כלומר, מטרת השיטה היא ליצור קשר ותיאום בין חלקי הגוף השונים, ושל האדם עם סביבתו, שיתבטא בתנועה חופשית, יעילה ונעימה.

Habilitation הנה גישה חדשנית לטיפול בחולי האלצהיימר, המתבססת על "מה שיש" במקום על "מה שאבד". דהיינו, על העצמת היכולות שנשתמרו אצל החולה, ועל בניית רשת תמיכה של הסביבה ושל המשפחה. גישה זו הוצגה לראשונה בארצות הברית על-ידי ד"ר פול ראיה וגברת קוניג-קוסטה בשנת 1996, ומאז הפכה לגישה מובילה בתחום הטיפול במחלת האלצהיימר. זהו הבסיס והרציונל לרעיון התנועה בשיטת פלדנקרייז, כאמצעי טיפול בחולי אלצהיימר.

תנועה בשיטת פלדנקרייז מבוססת על אחת מן היכולות שנשתמרו אצל חולי אלצהיימר – למידה תוך כדי עשייה, שנקראת גם זיכרון תהליכי (פרוצדורלי). למרות שמחלת האלצהיימר מתאפיינת באובדן הקשר עם העולם החיצון ושל האדם עם עצמו, יכולים החולים ללמוד ולזכור את מה שנלמד דרך זיכרון תהליכי. לעומת הפגיעה בזיכרון לטווח הקצר וביכולת לזכור אירועים שקרו בעבר, יכולים עדיין חולי האלצהיימר ללמוד תנועות מוטוריות החוזרות ונשנות, ולהשתמש בזיכרון התהליכי שנשאר לאורך זמן במהלך המחלה. שיטת פלדנקרייז מבוססת על תנועות חוזרות ונשנות, שבני האדם עושים משחר ינקותם, ולאורך ההסטוריה האנושית. לדוגמא, הליכה וכפיפה לפנים. גם הזיכרון הרגשי אצל חולי אלצהיימר נשאר לאורך זמן. כלומר, חולה האלצהיימר יזכור את התחושה הנעימה שהתלוותה לתנועה בשיטת פלדנקרייז.

פעילות גופנית באופן כללי משפרת את בריאות המוח ועוזרת להפחית את הסיכון לדמנציה בכלל, ולמחלת האלצהיימר בפרט. בנוסף, שינוי ולמידה של פעילויות חדשות משפרים עוד יותר את פעילות המוח ועוזרים

לבריאות הנפשית. אך בעוד שרוב בני האדם מסוגלים להרגיש את קצה גבול יכולת התנועה שלהם, ולא להסב לעצמם נזק, אין המצב דומה אצל חולי האלצהיימר. בעקבות הפגיעה המוחית במרכז השיפוט והבקרה, אין החולים במחלת האלצהיימר מסוגלים להבחין ולשפוט מתי הינם עוברים את קצה גבול יכולתם והם עלולים לפגוע בעצמם. שיטת פלדנקרייז מתאפיינת בתנועות שאינן מבוססות על כוח ומהירות, ובכך מונעות את אפשרות הפגיעה הגופנית. בנוסף לכך, תנועה בשיטת פלדנקרייז תסייע בהאטה של תהליך הדרדרות היכולת הגופנית, ובכך תשמר את היכולת התפקודית של החולים. גם מהבחינה הרגשית יש יתרון גדול בתנועה שמותאמת למאפייני המחלה, שכן חולי האלצהיימר יהיו רגועים יותר לאחר הפעילות הגופנית הנכונה והמתאימה להם, והתנהגויות לא רצויות תימנענה.

להלן פירוט הגורמים מדוע תנועה בשיטת הפלדנקרייז מועילה לחולי אלצהיימר:

- התרגול הינו בקצב איטי המתאים מאוד לחולי האלצהיימר. חולים אלו אינם מסוגלים לעבוד ולעכל קצב תנועה מהיר. בנוסף, אימון בשיטת הפלדנקרייז נעשה תוך מתן הנחיות בדיבור רך, שקט ואיטי המתאים מאוד ליכולת החולים.
- העבודה השקטה, תוך כדי שימת לב לפרטים ושליטה בתנועה, משפיעים על יתר שליטה ברגשות אצל החולה. התוצאה עשויה להיות הפחתת התנהגויות חריגות, ויצירת אווירה חיובית.
- השיטה מאפשרת לחולים מעבר מתנועות שאינן בריאות, מסוכנות ומכאיבות - לתנועות יותר נוחות ויעילות. הפחתת הכאב שנובע מביצוע תנועה משופרת עשוי להשפיע רבות על הפחתת התוקפנות.
- שיחזור אפקט הלמידה. השיטה מתאפיינת בתהליך בו המוח לומד לארגן תנועות מסוימות מחדש. זהו תהליך למידה שמתבסס על זיכרון תהליכי (פרוצדורלי), שנשאר לאורך זמן אצל חולי אלצהיימר.
- הקטנת מספר הנפילות אצל החולים, על ידי ביסוס תחושת האמצע וארגון הגוף טוב יותר בתנועה.
- פיתוח המודעות לסביבה יפחית את הסיכון לנפילות.
- שיפור המצב הרגשי כתוצאה מביצוע תנועות נוחות ונעימות יותר במהלך התרגול, שעשוי להביא ליתר הצלחה בביצוע מטלות ביומיום.

בנוסף ליתרונות הברורים לחולה, ישנם גם יתרונות למטפל הישיר כאשר הוא מדריך את החולה:

- יצירת אווירה נוחה לפעילות שוטפת
- יצירת מערכת של יחסי אמון הדדי
- הקטנת הצורך בעזרה להתגבר על התנגדויות ותוקפנות
- הגדלת העמידות של המטפל והפחתה בשחיקה האישית שלו

לסיום: אם במחלת האלצהיימר נפגע ההיפוקמפוס ראשון (מרכז הזיכרון במוח), הרי שעבודה על תנועה בשיטת פלדנקרייז משפרת את תפקוד הסרבולום (מרכז הזיכרון התנועתי), ובכך נוצר מעין פיצוי על מה שאבד, והתמקדות במה שנשאר.

אשמח לשוחח ולענות על כל שאלה בתחום. אתם מוזמנים לעיין באתר שלי [Alzheimer's Family Coaching](#)

בברכה
אורית שביט
מומחית לאלצהיימר