

## **תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

### **fascia** - מערכת רקמות חיבור של גוף האדם

פאשיה הינה מערכת רב מימדית של רקמות חיבור שונות שנוצרו ונוצרות מרגע לידתנו ועד מותנו.

היא בנויה ופועלת כמטריקס אנושי בגוף האדם באופן רב מימדי.

במערכת התנועה היא חצי נוזלית (נוזל סינוביאלי) ובנויה בדחיסויות חלבוניות שונות אותן אנו מכירים בשמות: עצם, רצועה, גיד, קפסולה, מעטפות מערכות העצבים והאברים של כל גוף האדם.

הפאשיה משמשת כ'דוברת והמנהלת' של מערך התקשורת של הגוף (רשת האנרגיה), עוברת ברציפות מהראש עד הרגליים, מהבטן עד הגב וגם רוחבית ואלכסונית ומקשרת, בכל רמות התפקוד, את תהליכי הכאב, הזיכרונות והרגש בין המוח לגוף.

הפאשיה מהווה כ- 40% ממשקל הגוף הכולל ו- 30% ממסת השרירים. היא פלסטית ואלסטית בהתאם למבנה ה Mezzoderm (אלסטין וקולגן בהתאמה) ורגישותה הרבה מאפשרת לה להשתנות במהירות רבה בתגובות לחום ולקור (הפוגעים הן בצורתה והן ביכולת תפקודה).

כשהפאשיה מתייבשת אנו מאבדים את טווח תנועה, מופיעים כאבים וכמובן דלקות.

### **לפאשיה שני תפקידים מהותיים:**

1. יצירת המבנה/התצורה של מכלול גוף האדם.
2. איפשר תנועת גוף האדם (היא מאחסנת בתוכה את סיבי השרירים ומאפשרת להם לנוע ובכך להניע את השלד. באם היא דבוקה אנו מאבדים טווחי תנועה).

### **מהן ההשפעות הפיזית והאמורפית (רגשות, מחשבות, התנהגות) של הפאשיה על קיומנו:**

ברמה הפיזית – כשהפאשיה מתייבשת היא הופכת, יחד עם תאי השומן, לדבק המגביל את תנועת הסיבים ואז אנו מאבדים את טווח התנועה, נוצרת ירידה במכלול מערכת התנועה ומופיעים כאבים וכמובן דלקות... הפאשיה צריכה להיות רטובה (נוזל סינוביאלי) וזאת כדי לשמור על האלסטיות והתנועתיות שלה. במצב של פאשיה מקוצרת או מתוחה, בשל התייבשות, תהיה מיד השפעה ישירה על האיבר/חלק אותו היא עוטפת. כשמדובר בסיבי שרירים, ההידבקויות יגרמו להגבלת תנועתם ולשימורם במצב המקוצר, יקטינו את טווחי תנועתם וטווחי תנועת המפרקים.

ברמה האמורפית - כשהפאשיה מתייבשת היא 'לוכדת וכולאת' בתוכה את הכאבים, זיכרונות התנועה והרגשות. המובילים להיווצרות דלקות, לשינויים ביכולת תנועת הגוף ויצירתו ומשם אל שיבוש אורך החיים ואיכותו.

האמורפי והפיזי פועלים האחד עם השני, בסנכרון מתמיד ללא הפסקה, לאורך כל חיינו.

כל פעולה המכוונת אל הפיזי תשפיע על האמורפי ולהיפך.

רוצים לדעת עוד? הצטרפו לקורס [הכשרת מטפלים בשיטת פאשיקום](#) של כותב הכתבה טל זיו, בבית הספר לרפואה משלימה במכללה האקדמית [בוינגייט](#).