

## עקמת ! המוט ככלי טיפולי

### סדרת המוט

את סדרת המוט פגשתי לראשונה בוויטנאם בכפר דייגים על שפת הים. עוד לפני עלות השחר בטרם בצבצו באופק קרני החמה, בעלטה כמעט מוחלטת, עמדו עשרות סינים בשורות אוחזים במוטות כמו בחרבות ותרגלו סדרה של כעשרה תרגילים ברצף.

לימים, כשחזרתי ארצה איירתי את התרגילים על מנת שאזכור אותם. באחד מהטיפולים שלי בדיקור, הגיעה אלי ילדה חמודה וצעירה בת 10 עם עקמת של 35 מעלות בגב תחתון. שמת לב לתופעה מעניינת - היא יודעת שיש לה עקמת אך לא מרגישה אותה. מובן שהיא גם סבלה מדימוי עצמי ירוד. מצאתי כי על אף שכולנו נושאים משא של אוויר במשקל של אטמוספירה אחת, ברוב מקרי העקמת התלונה השכיחה היא : שהחיים כבדים מנשוא ועמוד השדרה לא עומד בנטל ומתעקם.

חיפשתי תרגילים בתנועה שיגרמו לה לחוש את חוסר האיזון בין הצדדים. אז צץ לי רעיון להשתמש במוט כסמן מכוון- שבהנחתו על הכתפיים "באחיזת רועה" בסיבוב לשני הצדדים מומחש ההבדל במתח בין צד ימין לצד שמאל שבגופנו.

כך החלה "סדרת המוט" להוות כלי טיפולי לעקמת למטופלי. השימוש בה הפך חלק משלים לטיפול בדיקור, והוא מהווה גורם מאיץ לשיקום. הבאתי רעיון זה לתלמידי במגמה לצי' קונג בוינגייט כאמצעי טיפולי ממדרגה ראשונה לכל בעיות הגב ובעיקר לעקמת.

אגב, אותה בחורה צעירה, נמצאת היום כבר אחרי הצבא. לעקמת של אז אין זכר על אף שלדברי הרופאים הפתרון הקונבנציונאלי שהיה עבורה אז היה ניתוח או סד שילווח אותה לזמן ארוך. למותר לציין שנחסכו ממנה שני אלו.

סיני הראל

[sinaiharel@gmail.com](mailto:sinaiharel@gmail.com)

052-2526674

