

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

סוטאי שיטת טיפול יפנית מהפכנית

סוטאי או כפי שנהוג לומר ביפנית SOTAI HO הינה שיטת טיפול מיוחדת פרי פיתוחו של דר' קייזו השימוטו KEIZO HASHIMOTO רופא יפני שנולד בשנת 1897 והלך לעולמו בשנת 1993.

דר' השימוטו הי נזיר כירורג שעבר את שתי מלחמות העולם הראשונה והשנייה כרופא בצבא היפני ולאחר המלחמות הקדיש את חייו לפיתוח השיטה מתוך הרעיון לתת מענה ראוי למטופליו ומכאוביהם.

דר' השימוטו למד רפואה סינית ושילב את כל הקונספציות הרפואיות הן ממערב והן ממזרח ויצר מתוכן את שיטת הטיפול שקרא לה סוטאי.

הפירוש של המילים הוא SO 操 = עבודה, TAI 体 = גוף, HO 法 = שיטה. שיטת **סוטאי** עובדת על פי עקרונות מאוד ברורים של קינסיוולוגיה, פיזיותרפיה, רפואה סינית והעיקרון החשוב מכולם הסינכרוניזציה בין תנועה לנשימה בחיי היו יום. עקרונות אלו באים לידי ביטוי בקליניקה בעת ביצוע התרגילים המיוחדים שפיתח דר' השימוטו שנועדו לפתוח חסימות בגוף שיוצרות מכאובים ומחלות.

התרגילים המיוחדים בסוטאי מבוצעים יחד עם המטופל בקליניקה אך ניתן ללמד את המטופל לבצעם בבית לבדו ובכך להעצים את הטיפול ולקצר את זמן ההחלמה של המטופל. התרגילים המיוחדים הללו הינם מאוד קלים לביצוע והבנה ולכן קל מאוד לבצעם בקליניקה וקל מאוד למטופל לעשות אותם משום שהוא לא זקוק לאמצעים כאלה ואחרים אלא רק לגופו ורצון להחלים.

שיטת **סוטאי** קיבלה הערכה גדולה מאוד ממשלת יפן ולכן גם דר' השימוטו קיבל הערכה כזאת. דבר מאוד חשוב בעולם היפני. השיטה מאוד מפותחת כיום במספר מדינות בעולם החל מיפן עצמה דרך קנדה, ארה"ב, ספרד, אנגליה ואוסטרליה.

אחד הדברים החשובים שרצה דר' השימוטו לעשות הוא פיתוח שיטה קלה להבנה וליישום הן למטפל והן למטופל. ואכן כך עובדת השיטה.

סיפור מקרה מהקליניקה שמראה את עוצמת השיטה והמהירות שהיא עובדת:

הגיע לקליניקה שלי מטופל בן 54 לאחר ניתוח ארתרוסקופיה בברך ימין עקב שחיקת סחוס וכאב חזק מאוד. הוא סיפר לי שעבר בדיקת MRI ובעקבות התוצאות שלה נכנס לניתוח.

לאחר הניתוח עבר שיקום פיזיותרפי אך הכאב והנפיחות בברך לא עברו והמשיך לסבול.

לאחר אבחנה מעמיקה ובדיקה מקיפה בקליניקה ראיתי שיש חסימה גדולה בברך ובצד ימין.

כשהוא שכב על הגב לא יכול היה ליישר את רגל ימין עקב החסימה בברך.

התחלנו טיפול ב**סוטאי** לפי תרגילים ספציפיים לאיזון הברך והאגן. הדבר הראשון היה לפתוח את החסימה בברך על מנת שתהיה לו אפשרות ליישר את הרגל יישור מלא. ההתחלה הייתה מלווה בכאב ביישור ועם הזמן ועם התרגילים ראינו שאפשר יותר ויותר ליישר ללא כאב.

בסוף הטיפול הראשון הוא יישר את הרגל כמעט במלואה.

בטיפול השני לאחר 3 ימים, הוא אמר שיכל ללכת מרחק גדול יותר והכאב ירד ב 40%. המשכנו טיפול בתרגילים של הסוטאי ובסוף הטיפול השני כבר יישר את הרגל עד הסוף.

בטיפול השלישי לאחר 3 ימים נוספים הוא נכנס כבר עם צליעה מינימלית מאוד. הצליעה

בהתחלה הייתה גדולה. לאחר 6 טיפולים הוא אמר שהוא כבר הולך למשך שעה שלמה ללא

כאב. הטיפול התמקד על הברך והאגן עם שילוב של הצוואר וכתפיים.

את השיטה ניתן ללמוד במסגרת **לימודי סוטאי** **בית הספר לרפואה משלימה** במכללה האקדמית ב **ינגייט**.

עדי זיו, קורס מטפלים בסו-טאי