

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

קסם המים

אסנת פליס-דואר, יועצת אקדמאית, לימודי הידרותרפיה במכללה האקדמית בוינגייט

ההידרותרפיסטים נדרשים לעבוד שעות רבות במים תוך כדי החזקת מטופל בידיהם. הייחוד של טכניקת ג'הארה הוא בכך שהיא שומרת ודואגת לגופו של המטופל, כך שגם מתן 5 טיפולים ברצף ויותר, אינו מביא לתחושת כאב ואי נוחות בקרב המטופלים. בטכניקת הג'הארה, המטופל נמצא כשכתפיו במים, וכל גופו **נתמך** על ידי המים כך שלמעשה המים הם אלו שנושאים את רוב משקל גופו של המטופל. בטכניקת הג'הארה אין הכרח לעבוד על פי פורום קבוע של תרגילים. בידי המטופל ניצבת הבחירה באילו תרגילים לבחור. המטופל יכול לבחור את התרגילים **שיתאימו** למטופל הספציפי עמו הוא עובד ולסיטואציה העכשווית. בטכניקות בלימודי ג'הארה אנחנו עובדים על יצירת התרחבות, התארכות והתפשטות (**expansion**) אצל המטופל תוך כדי שאנחנו מקפידים על מנח גוף נכון של המטופל. אחת התפיסות המרכזיות בג'הארה היא עבודה **ללא מאמץ** המחייבת את המטופל לבצע את התנועות עם זרימת המים, ללא חיכוך ובהפעלת רק השרירים הרצויים לצורך התנועה הנעשית. (selective holding) לכן, הטכניקה הזו הינה כלי שימושי ביותר כדי לשמור על גוף המטופל לאורך שנים.

שנית, בראיה הידרותרפית-שיקומית, טכניקת הג'הארה, הנלמדת במסגרת לימודי הידרותרפיה במכללה האקדמית בוינגייט מתאימה למגוון גדול של אוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים.

אם נסתכל על מכה משותף של פתולוגיות גופניות, נוכל למצוא בין היתר חוסר איזון ואסימטריה, בעיות בטונוס, חולשה שרירית, ירידה בטווחי תנועה, קיבועים, קונטרקטורות, בעיות הקשורות ביציבה ושיווי משקל, ירידה בתנועתיות ועוד. כמו כן, בהיבט הנפשי, רבים מהמטופלים סובלים ממתח, חרדה, פחדים, חוסר שביעות רצון וכך, בהיבט הרחב יותר יש פגיעה באיכות החיים well being של האדם, המביאה לעיתים קרובות להסתגרות והימנעות.

עקרונות הטיפול בלימודי ג'הארה יכולים להשתלב ולתת מענה לכל אחד מהסעיפים האלו. בעזרת ה תמיכה נכונה ומדויקת מתחת לראש והצף (TA) מתחת לברכיים, אנו יוצרים תמיכה. תמיכה זו כה מתבקשת בקרב המטופלים. הטרקשיין (traction) מעביר מסר סימטרי למערכת הפרופיוספטית, טמפ' המים, ההולכה לכיוון הראש, בקצב קבוע, בזרימה ובתנועתיות מעגלית מפחיתים מתח וטונוס, גופני ונפשי. ישנן תנועות רבות הנרכשות ככלים בלימודי ג'הארה שהן יעילות ביותר לשימור ושיפור טווחי תנועה במפרקים השונים המונעות קיצורים וקונטרקטורות. בטכניקת הג'הארה ישנם **תרגילים אקטיביים** אשר מתאימים ביותר ללימוד יציבה נכונה, לחיזוק שרירים ולשליטה והתארגנות גופנית. המטופל הופך להיות אקטיבי, אחראי לגופו וכך הוא עובר תהליך העצמה באמצעות השליטה הגופנית.

ובנוסף לכל אלה, קשר, מגע, עידוד נשימה, שיפור ההרגשה הכללית, הפחתת כאבים – כל אלו טמונים בטכניקת הג'הארה ולכן, מבחינתי אין שיטה מתאימה ממנה [לימודי הידרותרפיה](#). כאשר הם חולמים ונמצאים בתהליכי שינוי, התמודדות, תמיכה והעצמה.