

עלון העמותה

אפריל 2014

שלום לכולם,

אנו שמחים לצאת עם עלון נוסף.

בעלון זה תמצאו כתבות על: עלון מגוון ומעניין.

היכוננו! היכוננו!

אנו מזמינים אתכם לכנס השנתי של העמותה, שיתקיים ביום רביעי, 23.04.14 בבית השחמט, רמת-אביב, ת"א. הפעם הכנס יהיה מעט חגיגי לכבוד יום הולדת 10 לקיום העמותה!!! הזמנות יישלחו בהמשך. מקווים לראותכם.

נשמח מאוד אם תיענו לבקשה ותכתבו לנו מרשמים בריאים למייל של העמותה. קראו ותיהנו.

עמותת לימפדמה בישראל (ע"ר)

אצל: איילת אלבלה קיבוץ מעגן מיכאל ד.נ. מנשה 37805

איילת – 052-5258745

סימה – 03-6739861

E-mail : www.ial.org.il

אתר: ial_lymph@walla.com

הניקוז הלימפאטי הידני

יחזקאל לניאדו-ארנון, פיזיותרפיסט מטפל בלימפאדמה

מרבית קוראי שורות אלה יודעים היטב שהטיפול בלימפאדמה מורכב מאלמנטים רבים, ומלווה כמעט כל רגע מהחיים. חבישות וגרביים, פעילות גופנית ותזונה, הגבלות על סחיבות ועל סאונות, הם רק חלק מתוך הטיפול היומיומי. בכתבה זו, אבקש להתמקד באחד ממרכיבי הטיפול, הוא הטיפול הידני (עיסוי) לניקוז לימפאטי.

בשנות ה-30 של המאה הקודמת, שהה בריבירה הצרפתית דר. אמיל פודר (Dr, Emil Vodder), מעסה דני בעל תואר באומנות, כשהוא מנסה למצוא מזר לבעיית הסינוסיטיס ממנה סבלו רבים מאורחי המלונות שם. בשנת 1933, הוא נוכח שהנעה עדינה מאד של עור הפנים באופן קצבי בלא החלקת הידיים על העור, גורמת לשיפור במצב המטופלים. והימים, ימי שנות השלושים, היו ימים בהם מערכת הלימפה כמעט ולא נודעה. (אחת הסיבות לעובדה, נעוצה אולי במחקר האנטומי המבוסס על נתיחת גוויות. מערכת הלימפה מורכבת מכלים קטנים ועדינים הקורסים לתוך הרקמה עם הפסק החיים.) כשנוכח דר. פודר בשיפור אשר חוו מטופלי הסינוסיטיס בהם טיפל, הוא החל לבנות את שיטתו הטיפולית. דר. פודר סבר שאם נפנה את הפסולת בסביבת החיים של התא, נוכל לשפר את תנאי החיים שלו ולתרום לבריאותו. כיום אין סימוכין במחקר לתיאוריה זו, אבל כאשר מטפלים בכיבים אשר נגרמו מחוסר אספקת דם ולימפה, 'ניקיון' הרקמה המתבצע על ידי הפעלת המערכת הלימפאטית, מאיץ את החלמת תאי העור ואת הפצע.

טכניקת העיסוי הידני בשיטת 'פודר' מפחיתה כאב. הסיבה ניתנת להסבר בתיאוריה המכונה 'תיאוריית שער הכאב'. בעור ישנם סיבי תחושה המעבירים למוח תחושת כאב, וסיבים המעבירים תחושות של שינוי בלחץ (תחושות לא כואבות כמו לבישה ופשיטה של חולצה). בשיטת העיסוי המיוחסת לדר. פודר, המגע מאד עדין והלחץ משתנה כל הזמן. תחושות השינוי בלחץ 'תופסות' במוח את התחושות הכאב, וכך אנו חשים בו פחות (תיאוריית שער הכאב מורכבת יותר, אבל זהו הסבר בסיסי).

אפקט נוסף (מוכח מחקרית בשיטת דר. פודר) של השיטה הוא הרגעת המערכת הסימפתטית. אסביר: בגופינו פועלת מערכת עצבים 'בלתי רצונית'. רוחב אישון העין, כמות הדם המוזרמת למערכת העיכול, קוטר כלי הדם ותפקודים 'אוטומטיים' נוספים, מווסתים על ידי מערכת עצבים הנקראת 'אוטונומית'. מערכת העצבים הסימפתטית היא מערכת העצבים המופעלת במצבי מתח. הטיפול שלנו מרגיע את הפעילות שלה ומביא לרפיון של כלי דם ולימפה, המביא בין היתר לשיפור בניקוז הלימפאטי. טכניקת 'פודר' היא איטית, מונוטונית ונעימה, מפנה 'פסולת' מהרקמה ומפחיתה כאב, ולכן, מרגיעה את מערכת העצבים האוטונומית. האפקט הזה חשוב, לדוגמה, לאחר ניתוח ברך. העור מתוח ואדום, כל נגיעה קלה כואבת, ולא נעים להניע את המפרק. טיפול לימפאטי יוכל להרגיע את כל אלה ולהשיב את המנותח לפעילות מהירה יותר. ישנן מדינות בהן כל מנותח ברך עובר סדרת טיפולים למפאטיים.

האפקט הרלוונטי לטיפול בלימפאדמה, הוא אפקט הגברת הניקוז הלימפאטי. בעלון לפני האחרון של 'דפי מידע', כתבתי על אודות הלימפאנגיון, אותו סוג של כלי לימפה תת עוריים המשנעים לימפה בגופינו. סביב כלי לימפה אלה ישנה שכבה שרירית. הנעה עדינה של העור בשני כוונים, גורמת למתיחת השכבה השרירית הזו ולפעילות מואצת יותר של מערכת הלימפה (עד פי 5 ביחס למצב מנוחה). הרפיית כלי הלימפה (מערכת אוטונומית), גורם להם להתמלא בצורה יעילה יותר ולשפר את הניקוז.

חבל, אולי, שלא מספיק לטפל בלימפאדמה רק עם עיסוי לימפאטי, אלא שצריך גם לחבוש ולא להיכנס לסאונה כשיש לימפאדמה ולבצע תרגילים כל ערב...



-

מרשם בריא

בישול עם ברוקולי

המצאתי מנת בישול המכילה כמות גדולה של ברוקולי. הברוקולי מכיל כמויות גבוהות יחסית של סלניום. הסלניום הינו מעכב חמצון אשר מאמרים רבים ייחסו לו השפעה מעכבת על תופעת עיבוי העור בלימפאדמה. מנה פיקנטית בנוסח אסיאתי, פשוטה להכנה וטעימה.

מרכיבים: בכלי נפרד משרים לעשרים דקות:

700 גרם פילה פרגית חתוך לרצועות

3 קישואים קלופים וחתוכים

מיץ מחצי לימון

כוסית רוטב סויה

במחבת על אש בינונית שמים: 1 כף שמן שומשום

כפית שטוחה של מלח גס

קמצוץ זרעי חרדל שחורים

3 שיני שום קצוצות

תבלינים: מעט פלפל שחור, פלפל

אדום, מעט כורכום וכמון.

לאחר מספר דקות מוסיפים את השכבה החיצונית בלבד (ללא

הגבעולים/ענפים) של ברוקולי גדול אחד. מטגנים כ 10 דקות, מוסיפים את הפרגיות והקישואים המושרים עם הנוזלים, ובמחבת הפתוח מבשלים עד אשר נתחי הפרגית מוכנים.

בתיאבון!

יחזקאל לניאדו- ארנון





קבוצת תמיכה למטופלים עם לימפדמה

מטרות ומהות של קבוצת תמיכה

הזדמנות לאנשים עם בעיה משותפת :

- לפגוש אחרים במצב דומה להם, ליצור קשר אישי פנים אל פנים
- לגלות שאינם לבד • לשתף אחרים בדרכי ההתמודדות עם הבעיה
- ליצור לעצמם פרספקטיבה ביחס לבעיה עמם מתמודדים • לקבל ולתת הבנה ועידוד לבעיה • לקבל ולתת חיזוקים וביטחון לגבי התמודדות עם הבעיה • לזכות ב "אוזן קשבת" מצד אחרים ולשמש לאחרים "אוזן קשבת" • להתעשר בידע שצברו אחרים מתוך התמודדותם עם הבעיה • לזכות במסגרת התייחסות על בסיס שוויוני עם עמיתים להם בעיה דומה

בתל אביב מופעלת קבוצת תמיכה המרוכזת על ידי גב' איילת אלבלה והפיזיותרפיסטית אלה מצקין. הפגישות מתקיימות בבית תמי שברחוב מרכז בעלי מלאכה 16 תל-אביב, בימי שלישי ב 17.00 אחת לחודש. הפגישות הקבוצתיות מנוצלות להפעלה ותרגול מותאם למטופלי לימפדמה, לשמיעת הרצאות רלבנטיות, לדיון בבעיות המועלות על ידי המשתתפים, לתרגול עיסוי וחבישה עצמית, ולהיכרות עם שיטות טיפול חדשות.

התאריכים לשנה הקרובה הם:

, 8/4/14 , 11/3/14 , 11/2/14 , 14/1/14 , 10/12/13 , 5/11/13 , 8/10/13
10/6/14 , 13/5/14

המעוניינים יפנו לאיילת בטלפון 052-5258745



קיימות קבוצות תמיכה נוספות :

ברחובות מתקיימת קבוצת תמיכה הנפגשת אחת לחודש, בימי שלישי האחרון של כל חודש, בקפה "עלה", ברחוב לוי אפשטיין ברחובות. קבוצה זו מנוהלת ומופעלת ע"י ורדה מור והפיזיותרפיסטית טלי מורי. כל המעוניין להצטרף מוזמן ליצור קשר עם ורדה מור בפלאפון 054-4554686

קבוצה נוספת ללימפאדמה ראשונית מתכנסת אחת לחודש בימי שלישי לפי תאריך שנקבע בכל מפגש. קבוצה זו מנוהלת ומופעלת ע"י איילת אלבלה והפיזיותרפיסטיות דפנה פוליטי ונועה אייזנברג. מקום המפגש: בקליניקה של דפנה פוליטי, רחוב שרה אהרונסון ברעננה. כל המעוניין להצטרף מוזמן ליצור קשר עם איילת אלבלה בפלאפון 052-5258745

קבוצה נוספת מתקיימת בחדרה, בימי חמישי. תאריך המפגש נקבע בכל מפגש. קבוצה זו מנוהלת ומופעלת ע"י איילת אלבלה והפיזיותרפיסטיות אילנה יושע וג'יל ברכה. כל המעוניין להצטרף מוזמן ליצור קשר עם איילת אלבלה לפלאפון 052-5258745

קיימות גם קבוצות הפעלה, אותן מפעילות פיזיותרפיסטיות לימפטיות בקופות החולים השונות. גם הן מהוות סוג של קבוצות תמיכה. כדאי להתעניין בהן דרך הקופות.



חיים אלון סוכנויות בע"מ
Haim Alon Agencies Ltd



יבוא ושיווק סיטונאי של עזרי אורתופדיה, שיקום
ופיזיותרפיה

Wholesaler of **Orthopedics,**
Rehabilitation, Physiotherapy



משווקים מגוון רחב של גרבי לחץ לטיפול
בלימפאדמה הכולל



גרביים, שרוולים וכפפות לרגליים ולידיים, במוצרי
מדף ולפי מידה.
משווקים גם פרוטזות סיליקון לשד לאחר ניתוח
וחזיות תואמות

ניתן להשיג את מוצרינו במוקדי מכירה בכל רחבי
הארץ!
התקשרו למשרדינו לקבלת הפנייה למקום הקרוב
ביותר למקום מגוריכם
טל': 03-5756866