

## שיטת פאולה = התעמלות השרירים הטבעתיים

פאולה גרבורג ילידת גרמניה עלתה לארץ בפרוץ מלחמת העולם השנייה, בגיל 35 אובחנה כסובלת ממחלה ניוונית והרופאים ניבאו לה ישיבה של שנים רבות בכיסא גלגלים.

פאולה הייתה אישה שסמכה על עצמה והתחילה לנסות ולשפר את היכולת התנועתית שלה על-ידי תירגול. תירגול התנועות הביאו לשיפור הדרגתי במצבה והצלחה זו דירבנה את פאולה לפתח גישה טיפולית ייחודית הקרויה על שמה: "התעמלות השרירים הטבעתיים – שיטת פאולה".

הגבי פאולה גרבורג, ממציאת השיטה גילתה כי השרירים הטבעתיים השונים פועלים כמערכת אחת הקשורה ביחסי גומלין לכל מערכות הגוף, והם המעוררים את יכולתו של הגוף לרפא את עצמו. השיטה משתמשת בעיקרון זה לשיכלול היכולת שיפור איכות החיים ולריפוי.

שיטה זו מבוססת על היכולת הטבעית של הגוף לרפא את עצמו.



חיינו מתחילים בפתיחה וסגירה ראשונה של הפה = בצעקה הראשונה של  
התינוק שרק עתה נולד , וחיינו נגמרים בנשימה האחרונה = הפה נפתח  
ולא נסגר עוד.....

כל מערכות גופנו מבוססות על רצף בלתי פוסק של סגירה ופתיחה :

- כדי לראות אנו פותחים ועוצמים עיניים
- כדי לנשום אנו פותחים וסוגרים את הנחיריים
- כדי לאכול ולשתות אנו פותחים וסוגרים את הפה
- כדי להפעיל את מחזור הדם הלב מתכווץ ומשתחרר
- עבודת מערכת העיכול נעשית בתנועות של כיווץ ושחרור  
של הקיבה והמעיים

התנועה הבסיסית והראשונית של העולם כולו של פתיחה וסגירה (כיווץ  
ושחרור) היא היסוד של החיים.

## סודם של השרירים והסוגרים שבגופנו

כל הפתחים שבגופנו (החיצוניים והפנימיים) מוקפים שרירים טבעתיים ,  
צורתם כפי שמעיד שמש , עיגול = טבעת.

לשרירים הטבעתיים שמסביב לפתחים קיים שם נוסף : סוגרים או  
ספינקטרים.

רוב הספינקטרים הרצוניים נמצאים מסביב לפתחים , בצד החיצוני של  
הגוף (פה, אף, עיניים, פי הטבעת).

הסוגרים הלא רצוניים נמצאים סביב לפתחים שבתוך הגוף: כמו השוער  
של הקיבה והסוגר של צינור המרה.

כמו-כן ישנם שרירים טבעתיים שאינם ספינקטרים ונקראים שרירים  
מעגליים , אלה הם שרירים טבעתיים לא רצוניים הנמצאים בזפנות  
הצינורות הפנימיים , כמו למשל בצינור העיכול וכלי הדם.  
המאפיין את השרירים הטבעתיים הוא בעצם היותם שרירים חלקים.....

תנועה בסיסית של שריר טבעתי היא כיווץ ושחרור , כשמערכות פנימיות  
בגופנו עובדות על עקרון זה.

המייחד את השרירים הטבעתיים הרצוניים הוא יכולת הכיווץ והשחרור  
שלהם , השרירים הטבעתיים הלא רצוניים מאופיינים בתנועה מחזורית  
המתמשכת כל החיים ובחלקם גם ללא התעייפות או צורך במנוחה.  
ביחד עם יכולת זו השרירים הרצוניים בשעת התכווצותם מעוררים  
תנועות של שרירים נוספים רצוניים ובלתי רצוניים ביחד!  
הפעלת שריר טבעתי מסוים מסוגלת לעורר תהליכי שרשרת של שרירים  
ואיברים.

## עקרונות שיטת פאולה

1- הפעלה של שריר טבעתי אחד על ידי כיווץ ושחרור גורמת

לתגובת שרשרת של שרירים טבעתיים אחרים בגוף ,  
והפעלת שרירים נוספים בגוף שאינם טבעתיים (לדוגמא  
יניקה של תינוק – בזמן היניקה מופעל הפה בתנועות של  
כיווץ ושחרור ובעקבות זאת מתרחשת תגובת שרשרת  
כמעט בכל הגוף = העפעפיים, הנחיריים, הידיים הקטנות  
מאוגרפות, מערכת העיכול וההפרשה כולם פועלים , הגוף  
כולו משתתף בפעולת היניקה דבר שמאפשר עיכול תקין  
ופיתוח מערכת שרירים ונשימה של התינוק).

2- במצב שבו ספינקטר כל שהוא שאינו במצב תקין או  
שפעילותו משובשת ניתן להחזירו לפעילות תקינה על ידי  
הפעלת ספינקטרים אחרים שמצבם טוב יותר.  
הפעלה חוזרת של הספינקטרים התקינים ותרגולם החוזר ,  
תגרום להתעוררות הספינקטר החלש לפעילות שתהייה  
לשמחתנו מחודשת ותקינה.

3- בזמן פעילות ותרגול במידה וקיימת בעיה באחד  
מהספינקטרים לא ננסה לשפר אותו באופן ישיר אלא נגרום  
לו לפעול בדרך עקיפה

4- לא להתערב בזמן תרגול בצורה בה הגוף מגיב , לדוגמא  
לא יינתנו הוראות כיצד לעמוד , כיצד להחזיק את הבטן  
או הגב , אלא יינתן תרגיל של אחד הספינקטרים שיגרום  
ליציבה נכונה

כמו-כן לא תינתן הנחייה כיצד לנשום אלא יינתן תרגיל  
המשפיע באופן לא רצוני על הסרעפת ועל השרירים הבין  
צלעיים ובעקבות התרגיל התוצאה שנקבל מכך היא  
שהנשימה תשתפר.

## חזרה לטבע

שיטת פאולה יוצרת מהלך של חזרה לטבע בתוך העולם המערבי , בתוך התרבות המדעית שלנו ומנסה גם להבין את הקשר בין עולם הרפואה והמדע לבין הידע העצום שאגור באינטליגנציה שמתחת לרמה המודעת של האדם.

אינטליגנציה זו קימת גם בחיות ובצמחים , לכל צמח יש את הקוד הגנטי המאפשר לו למקסם את עצמו לפי התנאים שבהם הוא חי. בעלי חיים רבים יודעים לרפא את עצמם מפציעות מהר יותר מבני אדם ואפילו גם בפגיעות רגשיות וטראומטיות.

לכן ברורה מאד ההבנה שהאינטליגנציה של הגוף , הקודים הגנטיים שלו יודעים לטפל בהרבה מערכות בבת אחת ובצורה מושלמת , ולכן לא ניתן לטפל בצורה מודעת רק באחת מהן (לדוגמא רק במערכת העיכול ולא לטפל גם בהיבט הנפשי ובמערכת העצבים).

הייחודיות של שיטת פאולה היא בכך שניתן לעורר ולחבר את התנועה והתמיכה שהגוף מייצר לתנועה כדי לממש ולייצר את התנועה הטבעית של החיים.

☺ בשיטת התעמלות זו לא מקפידים על סדר קבוע של תרגילים ולא שואפים להגיע למטרה קבועה , כל אדם מבצע את התרגילים בצורה ובזמן המתאימים לו לפי נטיות גופו ורוחו. כשם שספורטאי מתאמן כדי להגיע להישגים כך יש להתאמן כדי להחזיר את הגוף לבריאותו, כשם שהפגמים לא מופיעים בבת אחת כך גם התיקון אינו נעשה בין לילה אלא בהדרגה. את רוב התרגילים ניתן לבצע בכל מקום ובכל מצב כגון בישיבה בעמידה ובהליכה.

☺ כאשר כל האיברים הפנימיים מתפקדים כראוי נוכל לראות זאת בתווי הפנים של האדם.

כל סטייה או אי איזון בתווי הפנים מעידה על סטייה מהאיזון גם של אחד או יותר מהאיברים הפנימיים.

במקרים רבים נוכל לתקן סטיות אלו בעזרת תרגילי ספינקטרים מתאימים (או ע"י אורטודנט או שניהם ביחד) , חשוב לזכור שתווי הפנים גם בחזרת שרירים שניתן לאזנם ולהבריאם בעזרת התעמלות שיטת פאולה (התעמלות ספינקטרית).

☺ בעזרת מצב הידיים נוכל להבחין ולראות את מצב הגוף. לדוגמא: אם נראה את האצבע של יד ימין מתעקמת מעט לצד , הדבר יכול להעיד על עקימה בעמוד השדרה , במצב כזה ניתן ליישר מעט את האצבע (רצוי להיעזר באגודל של היד השנייה יד שמאל) , התוצאה = יישור האצבע גורם גם להתיישרות עמוד השדרה.

כל אצבע שסוטה מהכיוון הנורמאלי משפיעה על עמוד השדרה , וגם בצורה הפוכה - עמוד השדרה משפיע על האצבעות.

### דוגמא לתרגיל יסוד של הספינקטר הקדמי:

האדם שוכב על הגב , הברכיים מורמות וכפופות לחזה , המטופל צריך לכווץ ולשחרר בקצב קבוע את הספינקטר הקדמי , חשוב לזכור שעם השחרור האגן נופל בקלילות בחזרה לנקודת המוצא , התוצאה היא מעיין נדנדה של האגן המונעת ע"י כיווץ ושחרור הספינקטר הקדמי.

## סיכום מחקר שנעשה במחלקת יולדות,

### במרכז רפואי רבין בפ"ת:

שישים מטופלות הלוקות בוואגיזמוס (כיווץ לא רצוני של הנרתיק הגורם להפרעה בקיום יחסי מין) סווגו באופן אקראי לאחת מ-2 צורות טיפול :

קבוצת בקרה (30 מטופלות) קיבלו טיפול של שיטת Master ו-1 Johnson , המבוססות על הפחתת הרגישות תוך הפעלת גירויים אמיתיים ע"י החדרת מרחיבים לדניים , ואילו קבוצת המחקר (30 מטופלות) קיבלו טיפול לפי שיטת פאולה (תרגילי הרפייה וכיווץ). לאחר סידרת הטיפולים כל המטופלות דיווחו על שיפור בכל הממדים , אולם המחקר מצא ששיטת פאולה יעילה יותר באופן משמעותי בהשוואה לשיטות המסורתיות , כמו-כן ניתן היה להבחין שהמטופלות שנעזרו בשיטת פאולה היו זקוקות באופן משמעותי לפחות מפגשים כדי להגיע להשלמת הטיפול.

Liebergall-Wischnitzer M, Hocher-Celnikier D, Lavy Y, Mnor O, Arbel R, Paltiel O. Paula  
method of circular muscle exercises for urinary stress incontinence-a clinical trail. Int  
Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct. 2005 Jan 20.

## מחקר בבית הספר לאחיות , הדסה

### אוניברסיטה העברית ירושלים:

מטרת מחקר זה הייתה לקבוע את יעילותה (האפקטיביות) של שיטת פאולה - אימון שרירים טבעתיים במצב של אי שליטה על הסוגריים בלחץ של שתן.

במחקר נבדקו 59 נשים , רובן עובדות בית החולים , חלק המנשים הזמינו בצורה אקראית להשתתף בתרגילים על פי שיטת פאולה וחלק אחר מהנשים השתתפו בתרגילי אימון רצפת אגן הירכיים (pelvic floor training).

יעילות השיטה נבדקה על פי דיווח של הנשים על הנושאים הבאים:

- חוסר שליטה על הסוגרים
- איכות החיים
- חוזק שרירי רצפת אגן הירכיים
- מבחן פד

שתי השיטות (שיטת פאולה והשיטה של תרגילי רצפת האגן) הביאו לשינויים משמעותיים בדליפת השתן.

במבחן הפד הייתה ירידה מ- 9.5 ל-5.4.

כמו-כן נשים שהתנסו בשיטת פאולה במהלך הניסוי דיווחו גם על שיפור ניכר באיכות החיים.

ליברגל- וישניצר מ. , הוכנר-סלניקיר ד. , לביא י. , מנור א. , ארבל , פלתיאל א.

## לסיכום

התעמלות הספינקטרים של הגבי פאולה גרינברג מצליחה פעמים רבות במקומות שטיפולים רפואיים שונים נכשלו , לרפואה המערבית קשה להסביר את התוצאה הברוכה.

בשנים האחרונות הוקם מרכז לימודי על פי שיטת פאולה , וניתן לראות בין תלמידיו רופאים אחיות ומטפלים רבים אשר לומדים שיטת טיפול זו ונעזרים בה כדי לעזור ולהקל על מטופליהם.

הלוואי ובעתיד יותר ויותר מטופלים מטפלים ואנשי מקצוע יתוודעו ליתרונות של שיטה זו כעזרה ושיפור בחיי היומיום של רבים מאיתנו.

## ביבליוגרפיה

- 1- סוז השרירים הטבעתיים מאת גבי פאולה גרבורג
- 2- [WWW.PAULA.ORG.IL](http://WWW.PAULA.ORG.IL) , האתר הרשמי של שיטת פאולה
- 3- [WWW.ARTICLES.CO.IL](http://WWW.ARTICLES.CO.IL) , אתר מאמרים מקצועיים
- 4- [WWW.ALLABOUT.CO.IL](http://WWW.ALLABOUT.CO.IL) , אתר שמתמחה בתרגילי ספורט
- 5- עיתון "הרפואה" (עיתון ההסתדרות הרפואית בישראל"), כרך 144 חוברת ד' , אפריל 2006.