

21.4.24

ערב פסח, תשפ"ד

קוראים וקוראות יקרים,

## גוף ונפש

בגיליון הקודם, שיצא לאור לפני ארבעה חודשים, הייתה בליבנו תפילה כי הגיליון הזה יתפרסם כשהמלחמה הארוכה שנכפתה עלינו בשמחת תורה, כבר מאחורינו, וכי את חג הפסח, חג החירות, נחגוג כשהחטופים והחטופות שבו בשלום לאהוביהם, כשהמפונים והמפונות מהצפון ומהדרום חזרו לשגרת חייהם בבתיהם, וכי לא נשמע עוד את ההודעה המבעיתה "הותר לפרסום". אך למגינת ליבנו לא כך המצב, וגם היום אנו חיים בצל הטראומה, הפחד, החרדה ואי-הוודאות מפני הבאות.

בדבר העורכת של הגיליון הקודם תיארתי בקצרה, וכמתבוננת מן הצד, מקצת מגילויי ההתנדבות המרגשים של עמיתינו הפיזיותרפיסטים והפיזיותרפיסטיות, את העשייה האדירה והייחודית של רבים מאיתנו, אשר רתמו את מומחיותם לטובת הציבור שנפגע מן המלחמה. עשייה זו באה לידי ביטוי במערכות הבריאות השונות, במיזמי התנדבות מגוונים ובהרצאות וקורסים בחסות העמותה לקידום הפיזיותרפיה אשר ממשיכים להעשיר את כולנו בכלים המאפשרים לתת טיפולי פיזיותרפיה מיטביים גם בימים קשים אלו.

בדבר העורכת של אותו גיליון פניתי ב"קול קורא" לציבור הפיזיותרפיסטים לשלוח לכתב העת מאמרים וכתבות המתייחסים למצב הייחודי שאנו ממשיכים לחוות. ואכן הייתה היענות לפנייתי. כפי שתראו בגיליון זה הנושאים במדורים הקבועים: 'רואים עולם', 'מדור האתיקה', ו'כלי מדידות והערכה' עוסקים בהיבטים שונים המאפיינים עיתים אלו. נוסף על כך, מתפרסם המאמר 'לתת יד לכאב - טיפול במפונים מעוטף עזה ומשדרות במלונות ים המלח ואילת' שנכתב על ידי נוגה גל ועמיתיה, שהתנדבו במלונות בים המלח ובאילת. המאמר מתאר בגוף ראשון מערך התנדבותי מורכב שנועד לסייע למפונים ולמפונות השוהים באופן "זמני" מחוץ לבתיהם. חשוב לי להדגיש שאין זה המערך ההתנדבותי היחידי שהקימו פיזיותרפיסטים בימים קשים אלו. ברשתות החברתיות וגם בעיתונות פורסמו כתבות שונות המתארות

את פועלם של אנשי מקצוע הפיזיותרפיה אם כחלק ממערכת הבריאות ואם בפרויקטים התנדבותיים (ראו למשל המקורות המצ"ב<sup>1,2</sup>).

כפי שצינו נוגה גל ועמיתיה במאמרם, לקשר שבין גוף ונפש יש השלכות חשובות על תהליך השיקום. על משמעות הקשר הזה כבר כתב רבי משה בן מימון (המכונה הרמב"ם), מגדולי הפוסקים ביהדות, אשר ידוע כאחד מגדולי הפילוסופים ואנשי הרוח שקמו בתרבות הערבית ובתרבות האירופית במאה ה-13. כיוון שהיה מדען ורופא הוא חיבר ספרים רבים בנושאי בריאות ורפואה, וביניהם הספר "הנהגת הבריאות" (Regimen of Health) שבו הרחיב רבות על הקשר שבין מצבו הנפשי של החולה לתחושותיו הגופניות. אין ספק כי המשמעות והשלכות של קשר זה עולות ביתר שאת כשהפגיעה הגופנית מתלווה לטראומה נפשית קשה, כמו זו שחוו הפצועים, המפונים ובעצם כל עם ישראל כתוצאה מההתקפה הרצחנית של 7 באוקטובר 2023. יפה הראו כותבי המאמר כי הניסיון והאינטואיציה של המטפלים סייעו להם להתמודד עם מצבם הרגשי של הפונים לטיפול. אנחנו כאנשי מקצוע הבריאות חסרים במידה רבה ידע וכלים בתחום. ההכרה בחוסר זה הובילה לכך שרבים מן הפיזיותרפיסטים והפיזיותרפיסטיות פנו לאנשי מקצוע מתחום הפסיכולוגיה כדי לקבל הנחיות שישפרו את יכולתם להתמודד עם מטופליהם הנמצאים במצב נפשי קשה, וגם עם סערת הנפש שלהם עצמם. אני מקווה שנדע ליישם ניסיון זה בהכשרת הפיזיותרפיסטים בעתיד.

לסיום, משפט אחד בכתבי הרמב"ם משך את תשומת ליבי וריגש אותי במיוחד:

*"לעולם יקפיד אדם על התעמלות כל אבריו. המשובח שבמיני ההתעמלות הוא שיתעמל עד שיגיעת הגוף תעורר גם את הנפש. כי שמחת הנפש והתעוררותה תבריא הגוף ורבים סרו מחלותיהם בסיבת שמחת הנפש בלבדה".*

לא רק שהרמב"ם הכיר בקשר בין בריאות הנפש והגוף, הוא גם האמין שפיזיותרפיה - התעמלות עד שיגיעת הגוף תעורר את הנפש - היא הפתרון האולטימטיבי!

בתפילה לבשורות טובות, ישועות ונחמות, במהרה בימינו,

## מקורות

1. שלי בר סלע, 18 למרץ 2024, הורדה ב-17.4.2024  
[https://www.facebook.com/story.php?story\\_fbid=pfbid02Kj6EcGYxu7mgAhE5J2AgBbwWmCBnGnwb98VMhRHcNN1AEwjAXtarFS11K33CaRJl&id=100007188167741&sfnsn=wa&mibextid=VhDh1V&\\_rdr](https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02Kj6EcGYxu7mgAhE5J2AgBbwWmCBnGnwb98VMhRHcNN1AEwjAXtarFS11K33CaRJl&id=100007188167741&sfnsn=wa&mibextid=VhDh1V&_rdr)

2. סיירת הפיזיותרפיסטים: "הלוחמים התרגשו שאזרחים עם כרס נכנסו לעזה בשבילם", 1 מרץ, 2024  
הורדה ב-17.4.2024  
<https://www.ynet.co.il/activism/article/hyxiig62a>

יוכי

**יוכבד (יוכי) לויפר**

עורכת כתב העת לקידום הפיזיותרפיה  
פרופ' (אמריטה), החוג לפיזיותרפיה, אוניברסיטת חיפה  
[yochy.laufer@gmail.com](mailto:yochy.laufer@gmail.com)

