



שיטת פאולה – הטיפול היעיל לדליפת שתן/ מאת: סילבי חורב, מטפלת מוסמכת בשיטת פאולה

דליפת שתן היא תופעה שכיחה מאוד ומציקה מאוד השכיחה במיוחד אצל נשים (אך קיימת גם אצל גברים). על פי מחקרים אחרונים כ 7 אחוז מן הנשים עד שנות ה 40 סובלות מתופעת דליפת שתן, מגיל 40 עד גיל 63 כ 23 אחוז סובלות מכך, והאחוז עולה עד מעבר ל 32 אחוז לנשים בגילאי 60 עד 80.

הסיבה לכך נעוצה בהיחלשות הספינקטר הקידמי (שהוא השריר הטבעתי הסוגר את מוצא השלפוחית אל צינור השתן). היחלשות השריר אצל נשים נגרמת בעקבות לידות, עליית הגיל, ניתוחים, לחץ וכד'. נשים רבות לומדות "לחיות" עם הבעיה תוך שימוש בפדים מתאימים וכשהבעיה אקוטית רבות מן הנשים פונות להתערבות כירורגית.

שיטת "פאולה" – פותחה על ידי **פאולה גרבורג** ומושתתת על עיקרון פשוט – בגוף בריא כל השרירים הטבעתיים פועלים בהתאמה, כלומר, הפעלת שריר טבעתי רצוני גוררת תגובה בשרירים טבעתיים נוספים. לדוגמה, הפעלה מודעת של העין יכולה לעורר את פעילותו של ספינקטר שלפוחית השתן. העקרון המוביל בשיטה הוא שעל ידי עבודה ותרגול של השרירים הטבעתיים הרצוניים (כמו עיניים, אף ופה) ניתן לפתור בעיות בשרירים טבעתיים אחרים (הספינקטרים הקידמי והאחורי). מאחר ועל פי שיטה זו מופעלים בעת התרגול שרירי גוף נוספים ישנה השפעה עקיפה אך משמעותית מאוד גם על יציבה נכונה ועל איזון בכל מערכות הגוף, ולכן ניתן להשתמש בשיטה להרפיה ולהרגעת כאבי שרירים, גב, ופרקים.

השיטה מתאימה לגברים ונשים כאחד, ומשמשת הן כרפואה משקמת והן כרפואה מונעת על ידי תרגול וחיזוק מערכות השרירים שנחלשו. הטיפול הינו פרטני ומתייחס לכל אדם תוך ראייה מערכתית של הגוף ולא בהתייחסות נקודתית לסימפטום זה או אחר של המטופל.

סיפור מקרה :

אשה בשנות ה 40 לחייה סבלה מחולשה של השריר מדליפות שתן במאמץ (בעת התעטשות, צחוק, שיעול). התגברות הבעיה הביאה לידי כך שתכיפות מתן השתן הייתה פעם בשעה. מובן מאליו שזה היה מצב מעיק שהצריך מחשבה נוספת לפני כל יציאה מהבית. מהם מיקומי השירותים? האם יש מספיק פדים להחלפה? האם יש מקום מתאים להחלפת הפדים? וכו' לאחר 5 טיפולים בשיטת פאולה שינתה המטופלת את גודל ה"פד" לפד עם יכולת ספיגה מינימלית, ולאחר 10 טיפולים המטופלת יכלה לצאת לטיול לארופה מכיוון שתדירות מתן השתן ירדה בצורה דרסטית. בסוף הטיפול, כבר לא הזדקקה המטופלת לפד ספיגה כלל.

דוגמה קטנה זו ורבות כמותה, מראה כי בעזרת תרגול מודרך של עבודה על השרירים הטבעתיים, ניתן לפתור את הבעיה ולרפאה לחלוטין. ניתן להמנע מהצורך ב"פדים" בגדלים שונים, ניתן לחסוך את "הריצה המטרפת לשרותים" עקב חשש של דליפה, והכי חשוב – אפשר וצריך להמנע מניתוחים פולשניים כאשר יש פתרון אחר.

המסר העיקרי של פאולה ושל השיטה בכללה הוא שבעבודה מדוייקת על השרירים ובמתן יכולת למטופל להקשיב לגופו הוא ניתן לשקם את הגוף אף ללא התערבות חיצונית. הטיפול בהשגת התוצאה המבוקשת – הוא הפרס של המטופל והמטפל כאחד.