



# הטיפול הקרניוסקראלי

## The CranioSacral Therapy



ג'יורא שגב - מוסמך לטיפול קרניוסקראלי על ידי מכון אפלגר ארה"ב

אתר: [www.giorasegev.com](http://www.giorasegev.com), מייל: [sgvgiora@gmail.com](mailto:sgvgiora@gmail.com)

### הטיפול הקרניוסקראלי - כללי

הטיפול הקרניוסקראלי שואף למצוא ולטפל במגבלות בכל מערכות הגוף. זאת שיטת טיפול מגע עדינה ורגישה שפותרת בעיות מורכבות. עוזר להקל על כאבים ומגבלות פיזיות ורגשיות כאחד. בחרתי להיות מטפל קרניוסקראלי אחרי שלמדתי שיטות טיפולי מגע רבות, מפני שזהו טיפול מיוחד שמשלב טיפול פיזי, טיפול רגשי וגם מבוסס על מחקרים מדעיים. להבדיל מרוב הטיפולים האחרים, בהם המטפל מבצע טכניקות טיפוליות על גוף המטופל במטרה לעזור עם הידע שלו וכישוריו, הטיפול הקרניוסקראלי מיוחד בכך שמבוסס על יכולת הגוף לרפא את עצמו ואינו מתבסס על הידע של המטפל.

### עדויות מהקליניקה שלי

הגעתי אל ג'יורא כי היו לי כאבים במשך הרבה שנים ברגליים ובמותניים. הכאבים היו בעיקר בעונות המעבר או במזג אוויר קיצוני. הייתי אצל הרבה רופאים כדי למצוא פתרון אבל הכאבים המשיכו. כאשר אני בהתקף של כאבים אני "מטפסת על הקירות". הטיפול אצל ג'יורא בשיטה הקרניוסקראלית שינה לי את איכות החיים. כמעט שאין לי כאבים. לריסה

לפני מספר חודשים נקלעתי למשבר נפשי שהתבטא בתופעות של דיכאון וחרדה. אני נעזרת בטיפול פסיכיאטרי ופסיכולוגי במשולב. פניתי לסיועו של ג'יורא שגב.

הטיפול של ג'יורא תורם לי באופן משמעותי. מסייע לי לייצר מצבי רגיעה שמאד נחוצים לי. הקשב האינטואיטיבי שלו ואף המילולי לצד הרגישות שלו ויכולת המגע במקומות שזקוקים לכך, מלמדים אותי כיצד להקשיב לתופעות השונות ולהתמודד אתן גם מעבר לטיפול המיטיב והמרוכז שלו. רחל

אני מטופל אצל ג'יורא לפי הצורך כבר 4 שנים ובתקופה זו הוא עזר לי בדלקות גידים בידיים, כאבי ראש כרוניים, כאבים בלסת, מתח נפשי ועוד. זכיתי לאכפתיות גדולה, בידי זהב, מקצועיות ורגישות. נועם

### המערכת הקרניוסקראלית (CSS) – תיאור כללי

כינו השיטה: קראנו סקראל" מזכיר שני איברים בגוף: הקראניום (הגולגולת) והסקרום (עצם העצה). הם ממוקמים בשתי קצוות עמוד השדרה, ושלושתם (הגולגולת, עמוד השדרה והסקרום), אורזים בתוכם את מערכת העצבים המרכזית. בתוך המבנה הגרמי, קיימת הגנה נוספת: שלוש שכבות של קרומי המוח (Meninges). החיצונית שביניהם נקראת Dura mater. היא בלתי חדירה למים ולוכדת בתוכה נוזל הנקרא Cerebro Spinal Fluid (CSF) שמהווה עבור מערכת העצבים המרכזית סביבה נכונה לתפקודה האופטימאלי. ה-Dura, ה-CSF ועצמות עמוד השדרה והגולגולת אליהם ה-Dura מחוברת מהוות את מערכת הקרניוסקראלית – (CSS) cranio sacral system. (איור מס. 1).



1 - המערכת הקרניוסקראלית

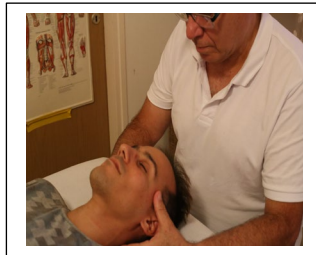
### נוזל המוח ושל חוט השדרה (Cerebro Spinal Fluid- CSF) והמקצב הקרניוסקראלי

המערכת הקרניוסקראלית, CSS, שתוארה בסעיף הקודם, היא מערכת חצי סגורה. תפקידה הראשוני היא יצירת של נוזל ה-CSF מהדם בחדרי המוח - ventricles, הזרמתו במעטפת המוח ושל חוט השדרה, וספיגתו בחזרה אל מערכת הדם. בעת היצירה, המערכת מתרחבת ובעת הספיגה חזרה המערכת מתכווצת. מחזוריות זו היא 6-12 פעמים לדקה. זהו המקצב הקרניוסקראלי. התנועה הזאת ניתנת לזיהוי בכל מקום בגוף תוך מישוש על ידי המטפל. אחד הכלים בהם מצטיידים מטפלים קרניוסקראליים במהלך הכשרתם היא ההקשבה ברגישות גבוהה ל CSS. לומדים להקשיב לתנועה המחזורית של המערכת באזורים שונים של הגוף ומסוגלים לקבוע פרמטרים כמו תדירות, איכות, מידת הסימטריה במקרה של איברים זוגיים והאמפליטודה. אלה הם חלק מהנתונים בעזרתם המטפל מבצע

אבחון וטיפול. אליהם מתווספים מדדים נוספים כמו אנרגיה בתדרים גבוהים המשודרת מציסטות אנרגטיות (Energy Cysts), תחושות שונות ועוד... עליהן לא ארחיב במאמר זה.



3 - מדידה מדעית של המקצב הקרניו סקראלי



2 - מדידה ידנית של המקצב הקרניו סקראלי

המקצב הקרניו סקראלי מסקרן מדענים רבים. דר גון אפלגל (John Upledger) מייסד השיטה, חקר את התופעה בשנות השבעים בעזרת צוות חוקרים שכלל גם את דר צבי קרני מהטכניון שבחיפה (1,2\*). ניתן למצוא מחקרים רבים שנערכים גם בשנים האחרונות. בתמונה מס. 2 אפשר לראות שיטה ידנית / טיפולית למדידת המקצב הקרניו סקראלי ובתמונה מס. 3, ניתן לראות שיטה מדעית למדידת המקצב במחקר שבוצע לפני שנתיים ב: Chicago College of Osteopathic Medicine, Midwestern University במחקר זה, Cyrus Huselbly, Jillian Smith וחברי מחקר נוספים הגיעו למסקנה שניתן למדוד את המקצב הקרניו סקראלי ברגישות של ננומטרים (3\*), ושברגישות מדידה זו, המקצב הזה מצטרף למקצבים המוכרים בגוף: הלב והנשימה. מסקנה זו מהווה אישור מחזק נוסף ומצטרף למסקנות זהות ממחקרים אחרים דומים.

## פרוטוקול 10 הצעדים

הגאוניות של דר אפלגר, ממציא השיטה הטיפולית, היה בפשטותו. הוא פיתח פרוטוקול של 10 צעדים שמהווה אחד הכלים הבסיסיים לאבחנה וטיפול בשיטה הקראניו סקראלי. הוא תמיד אמר "תעשו הכול פשוט".

הצעדים הראשוניים של הפרוטוקול מתייחסים לטיפול של הממבראנות הרחוביות שתומכות במערכת הקרניו סקראלית. אלה הם מבנים אנטומיים רוחביים שמשמשות כדיאפרגמות באזור האגן (pelvic diaphragm), הסרעפת (respiratory diaphragm), באזור בסיס הצוואר (thoracic inlet diaphragm) ובאזור העליון של הצוואר (hyoid diaphragm) ובבסיס הגולגולת (cranial base diaphragm). בהמשך, בצעדים הבאים משחררים את המפרק 1S-5L, בודקים ומשפרים את התנועה המסונכרנת בין הסקרום לגולגולת ובודקים ומשפרים את התנועה החלקה של חוט השדרה בתוך עמוד השדרה. בהמשך הצעדים הבאים מוודאים שכל עצמות ולוחות הגולגולת נעות בחופשיות אלה ביחס לאלה. שחרור המפרקים מאפשר בהמשך שעצמות הנ"ל ישמשו כידיות לטיפול ושחרור ה-Dura, וגם של הרקמות הרכות שמסביב.

## השחרור הרגשי (SER) Somato Emotional Release

מרכיב חשוב בטיפול הוא שחרור המתחים ממערכת הקראניו סקראלית ומכל הגוף. הרחבה של הטיפול הקראניו סקראלי היא שיטת השחרור הרגשי (Somato Emotional Release), שעוזרת לגוף ולנפש להשתחרר משאריות של טראומה, זיכרונות, אמונות ורגשות מתקופת הילדות ועד היום. לפעמים הם יכולים להיות חלק מהסיבה המקורית למצבו של האדם. השחרור מלווה בתנועות ספונטאניות של הגוף ו/או בשחרור רגשות. הטיפול הרגשי (Somato Emotional Release) הוא תהליך טיפולי בו משתמשים גם במגע של הטיפול הקרניו סקראלי וגם בדיאלוג הטיפולי ומיושמים בו עקרונות מתורות Jung, Psychosynthesis ו Gestalt. המטפל תומך במטופל ועוקב אחרי השינויים בגוף ובמערכת הקראניו סקראלית. המידע המתקבל, מהגוף הוא זה שקובע את מהלך הטיפול (ראה בהמשך פרק: "הרופא הפנימי"). בעקבות השחרור הפיזי והרגשי, מתעצמות בגוף האנרגיות חיוביות, תחושת הרוגע והרווחה. בסוף הטיפול, לרוב, מגיעים לתובנות לגבי החיים. **בזה אני רואה את מהותו של הטיפול "גוף-נפש" האמיתי.**

## הרופא הפנימי

מרכיב נוסף של הטיפול הקרניו סקראלי אותו ייסד דר גוהן אפלגר הוא עבודה עם ה"רופא הפנימי" שבתוכנו. "הרופא הפנימי" יודע בדיוק מה נחוץ כדי לשפר את מצבנו. ידוע לכולנו שאנשים אופטימיים ושמאמינים ביכולת גופם ונפשם להירפא, מבריאם מהר יותר ממחלות שונות ואפילו הקשות ביותר לעומת אנשים פסימיים ומיאואשים. כלומר אצל אנשים אופטימיים, בא לידי ביטוי מנגנון הבראה שטמון בגופם ושלא בא לידי ביטוי אצל פסימיים. הטיפול הקראניו סקראלי מתבסס על העובדה שבגופינו קיימת כל האינפורמציה הנחוצה לטפל בליקויים ושעדיף להשתמש בחכמה זו ולא בחוכמת המטפל. תפקידו של המטפל להנחות את הטיפול ולאפשר ל"רופא הפנימי" לבצע את עבודתו.

## טיפול קרניוסקראלי למבוגרים

הטיפול, אפקטיבי עבור מגוון רחב של בעיות רפואיות וליקויי תפקוד.



4 – טיפול במבוגר

- מיגרנות,
- כאבי ראש,
- בעיות מוטוריות,
- כאבי בטן,
- בעיות מערכת העצבים המרכזית,
- בעיות אורתופדיות,
- פגיעות מוח,
- פגיעות עמוד השדרה,
- היפראקטיביות,
- עייפות כרונית,
- בעיות רגשיות,
- מצבי מתח,
- פיברומיאליגיה,
- בעיות פה ולסת (TMJ),
- בעיות שאחרי ניתוח,
- איזון גוף נפש.

## טיפול קרניוסקראלי בילדים

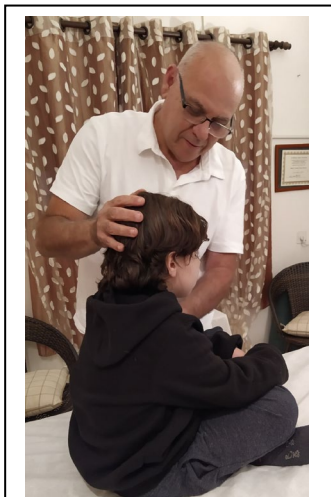
הטיפול הקרניוסקראלי הוא טיפול עדין ורגיש ולכן הוא טוב גם לילדים ולתינוקות.

הטיפול בתינוקות מתאים למקרים של :

- בעיות שנוצרו בזמן הלידה הלא טבעית (וואקום, ניתוח קיסרי, שימוש בכלי עזר שונים)
- בעיות של שינה
- טורטיקוליס – נטייה לסובב את הראש לכיוון אחד.
- גולגולת בצורה לא אופיינית
- בעיות מערכת העיכול.
- עיכוב בהתפתחות.
- דלקות אוזניים.
- אי שקט

הטיפול בילדים מיועד עבור:

- בעיות למידה
- בעיות התנהגות,
- הפרעות קשב וריכוז
- היפראקטיביות,
- כאבי מפרקים ושרירים
- כאבי ראש, מוגרנות
- בעיות פה ולסת (TMJ sindrom).
- בעיות פציעה ונפילות.
- בעיות שמיעה
- בעיות דיבור
- בעיות מוטוריות



5 – טיפול בילד

## פיתוח השיטה הקראניוסקראלית

הטיפול הקראניוסקראלי פותח עם התפתחות האוסטאופתיה הקראניאלית ב 75 השנים האחרונות. ב 1948 דר וויליאם סאטרלנד, פרסם בפעם הראשונה מאמר בו הוא דן באנטומיה של הגולגולת והתנועה הפיזיולוגית של לוחות הגולגולת אלה ביחס לאלה. הוא קרא לזה הנשימה הראשונית. שיטת הטיפול פותחה על ידי רופא אוסטאופט דר גון אפלגר (Dr. John Upledger), על בסיס לימודים ומחקרים מדעיים שניהל בין השנים 1975 – 1983. את עיקר פעילותו האקדמית ביצע ב Michigan State University שם הוא שימש כחוקר ומרצה לביומכניקה. דר גון אפלגר ייסד את Upledger Institute שמשמש עד היום מקור ללימוד, פיתוח והפצת תורתו (4,5\*). שלוחותיו של המכון הגיעו אל רוב מדינות העולם. אחד השותפים בצוותי המחקר היה דר צבי קרני שלימד ביוטכנולוגיה בטכניון – חיפה. דר אפלגר ביקר בארץ וניהל מחקרים עם ילדים אוטיסטיים בבית חולים לוינשטיין רעננה.

## טיפול קרניו סקראלי- כיצד הוא מתבצע

הטיפול הקראניוסקראלי עוזר לגוף להשלים את תהליך הרפואי הטבעי וגם משמש כטיפול מונע על ידי הגברת התנגדות הגוף למחלות. בכול זמן הטיפול המטופל לבוש בלבוש מלא. כך המטופלים מרגישים נוח יותר, מוגן ובטוח. זה עוזר להפחית את גירוייה של המערכת הסימפתטית. הטיפול מתחיל עם שכבת המטופל על גבו על מיטת הטיפולים, המטפל מבצע הערכה ואבחון בדרך עדינה ביותר במטרה למצוא מגבלות במערכת הקראניוסקראלית והפאשיה של כול הגוף. הטכניקות הטיפוליות כוללות לחיצות עדינות ביותר של כ 5 גרמים, משיכות עדינות באותה מידה ולפי הצורך עבודה אנרגטית. במהלך הטיפול המטפל תומך במטופל ומנווט את הטיפול בהתאם למידע התחושתית שמקבל מגוף המטופל דרך כפות ידיו ובהתאם לרגשות שעולים. בטיפול הזה הרופא הפנימי של המטופל מבצע את הטיפול ולא הידע של המטפל. על תוצאת הטיפול אפשר לקרוא בעדויות שבראש המאמר הזה.

## סיכום

הטיפול הקראניוסקראלי בשיטת אפלגר אפקטיבי לאוכלוסייה רחבה ולמגוון רחב של מחלות. הטיפול הלא פולשני, העדין ובלבוש מלא מבטיח שהמטופל ירגיש מוגן ובטוח. המטפל הקראניוסקראלי מצויד בידע ובמיומנויות רבים בתחומים: אנטומיה, פיזיולוגיה, פסיכולוגיה, מגע ברגישות גבוהה, אינטואיציה, הכלה... בזמן הטיפול, המטפל משמש כתומך, קטליזטור, עוזר, וכל זה במטרה לאפשר לגוף ולנפש המטופל למצוא את המחסומים ואת דרך הטיפול בהם.

בסיום אחד הטיפולים, המטופל ירד ממיטת הטיפולים והתיישב בכיסא. מבטו היה ממוקד, מופתע, חולם, עדיין באווירה של סיום הטיפול. שאלתי " מה שלומך?" הוא ענה לי " גיורא, חיי השתנו אחרי הטיפול הזה". – זאת דוגמא אופיינית.

זוהי שיטה מרתקת, מרגשת ומעשירה הן עבור המטופל והן עבור המטפל.

## ספרות:

1. J.E. Upledger, Zvi Karni – Mechano-electric patterns during craniosacral osteopathic diagnosis and treatment - J Am Osteopath Assoc. 1979 – iahe.com.
2. W.L. Johnson, Zvi Karni, FL. Mitchell, JE Upledger – Classification of diagnostic tests used with osteopathic manipulation. – JAOA 1980 – iahe.com.
3. Cyrus Huselbly, Jillian Smith – Cranial Motion- Assessment of cranial oscillation with Interferometry - Chicago College of Osteopathic Medicine, Midwestern University 2018 – power point presentation.
4. J.E. Upledger, J.D. Vredevoogd – Craniosacral therapy – 1983 by Estland Press, Inc,
5. J.E. Upledger, - SomatoEmotional Release – 2002 North Atlantic Books.