

הראשון להביא את השיטה הזו לארץ הוא פרקליט המדינה לשעבר יהודה וויינשטיין, מתאגרף מקצועי בצעירותו, וויינשטיין התחיל לאמן חולי פרקינסון כלפני שנה בבני ברק. אקסמן שראה כתבה על עבודתו של וויינשטיין, עוררה בו השראה ללכת בדרכיו, אז כששפירא פנתה למועדון האיגרוף בירושלים אקסמן נענה ישר בחיוביות.

"עצור", אומר אקסמן למאומנו המבוגר חובש הכיפה, הוא מניח את ידיו, נושם בכבוד אבל נחוש להמשיך. "ידיים למעלה" מצווה אקסמן, המאומן נענה, "עכשיו הסתובב", התרגיל הזה עוזר למטופלים לעבוד על שיווי המשקל שלהם.

איך שהמאומן מתחיל להסתובב שפירא נכנסת לחדר קורנת מנחת, ומכריזה "לא הייתי רוצה לפגוש אף אחד מאיתכם בסימטא חשוכה."

כששפירא מסתכלת על הקבוצה של 11-13 משתתפים היא מתמלאת בתחושת סיפוק, תושבי ירושלים מקבלים את השיקום לו היו כ"כ זקוקים ונשלל מהם עד כה.

שפירא בת 64 עלתה ארצה מסן פרסיסקו וכבר גרה בירושלים ב45 שנים האחרונות. כשאובחנה בפרקינסון לפני כשלושה שנים היא למדה את המציאות המטרידה על עירה המאומצת, כמעט ואין מקומות המספקים תמיכה ושיקום לחולי פרקינסון.

"כשאתה מאובחן עם פרקינסון אף אחד לא אומר לך דבר", אומרת שפירא.

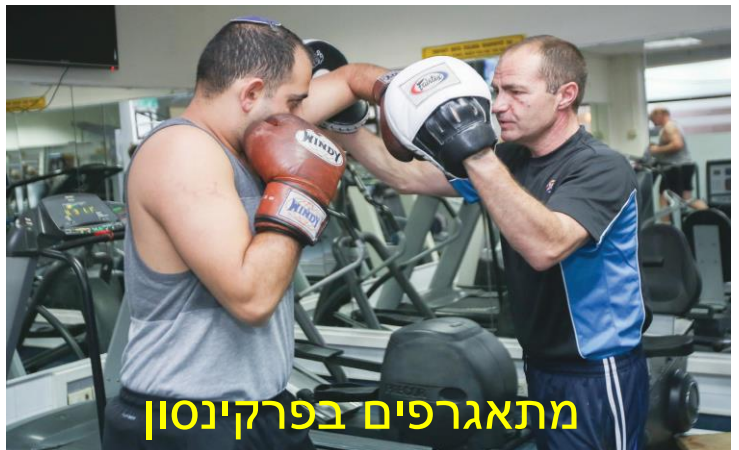
עד לאחרונה כמעט ולא היו רופאים בארץ המתמחים בפרקינסון, החולה היה נכנס לרופא לכ-15 דקות שבו היה מודיע לו על המחלה, רושם לו תרופה ואומר לו לחזור בעוד שלשה חודשים.

שפירא מספרת שהיא קיבלה אין-ספור טלפונים מאנשים שאחרי שאובחנו בפרקינסון היו בטוחים שהמוות שלהם ממשמש ובא. אף אחד לא אמר להם איך להתמודד עם המחלה, או הסביר להם עד כמה חשוב להיות פעילים, בגלל חוסר הידע הזה, היא אומרת, אנשים נשארים במיטתם וגורם למצבם להחריף ביותר.

בנוסף, לא היו משאבים מספקים המותאמים לציבור החולים, ריפוי בעיסוק וקלינאות תקשורת הם טיפולים קריטיים ביותר עבור חולי הפרקינסון, ולא היה מספיק מרכזים כאלה, הקצת שכן היה, היה בקבוצות מעורבות שהרבה מהציבור הדתי והחרדי הרגישו שם שלא בנות.

אז דבי שפירא, סבתא בת 64 החליטה לחולל מהפך.

לפני כשלושה חודשים היא פתחה את "תקווה לפרקינסון", עמותה המספקת לחולי פרקינסון תרפיות ופעילויות למיניהם המסייעים בהתמודדות עם ומיגור המחלה, המשתתפים מגיעים פעמיים בשבוע למרכז יד



## 'אגרוף עוזר לירושלמים להילחם בפרקינסון'

בנאמן דוקאס

"תחבוט ותנצח את הפרקינסון, תחבוט, תחבוט!" צועק זאב אקסמן בעברית בעלת מבטא כבד. שאגותיו המעודדות מקבילות לקולות החבטה של כפפות האגרוף שהוא בולם. אט אט הוא מסובב את רגליו תוך כדי שמאומנו אחריו וחובט "חבטה ישרה, חבטה מהצד, ישרה, לסנטר."

בן 53, אקסמן כבר מאמן אגרוף יותר משלושים שנה, בתחילה בארץ מולדתו אוקריינה, ולעשרים שנה האחרונות בירושלים. הוא מאמן אנשים בעלי גילאים ורקעים שונים, למטרות תחביביות וכן למקצועיות, עבודתו לקחה אותו הרחק, כבאקו, אזרבייז'אן לאמן בתחרויות. אבל השנה לפעם הראשונה אקסמן מאמן קבוצה של מתאגרפים לא צפויה, אנשים עם פרקינסון.

לפי "הארגון למחלת הפרקינסון", פרקינסון היא מחלה כרונית, הפרעה פרוגרסיבית כשתאי עצבים קריטיים במוח מפסיקים לתפקד עם הזמן, הסימפטומים כוללים רעד באברי הגוף, תזוזה איטית, חוסר בגמישות, איבוד שיווי משקל וקוארדינציה.

"פרקינסון היא מחלה חשוכת מרפא", אומרת דבי שפירא, המייסדת של "תקווה לפרקינסון" המבוססת בירושלים. "התרופות שכן יש, מסבירה, הם רק מיגור הסימפטומים, ולעיתים אפילו מובילות לתופעות לוואי חמורות שנראות לפעמים רק לאחר שנים, הדבר היחיד שידוע שבאמת ממגר את המחלה זה פעילות גופנית."

זה איפה שנכנס האגרוף, חברת "רוק סטדי" באינדיאונפליס, ארה"ב, חברה פורצת דרך בתחום גילתה שבוקסינג היא צורת שיקום מוצלחת לפרקינסון ההולכת ומתרחבת בשימושה, ספורט האגרוף עובד על קואורדינציה ושיווי משקל, שניהם תחומים הצריכים שיפור אצל חולי הפרקינסון.

שרה, מרכז לבעלי מוגבלויות, שם הם מחולקים לקבוצות נפרדות ומספקים במגוון פעילויות הכוללות, קלינאות תקשורת, ריפוי בעיסוק וקבוצת תמיכה.

יש גם פעילויות פחות רפואיות אבל שידועים כעוזרים לחולי פרקינסון, הגברים והנשים עושים טאי צ'י, לנשים יש גם שיעורי אומנות ושירה במקלה, שהן מתכננות להופיע בקרוב. ולגברים מכון כושר ואגרוף.

שיעור האגרוף מתקיים פעם בשבוע, ומורכבת מקבוצה של 11-13 משתתפים. רובם, אך לא כולם חובשי כיפות ולחלקם אפילו ציציות הנראות לחוץ, וכמה מהם אפילו מתגאים בזקן מגודל, כולם מעל גיל 60 ונלחמים בפרקינסון.

אסקמן מוביל את קבוצת האגרוף, תחילה בתרגילים ללא מגע פיזי, ולאחר מכן יושבים כולם במעגל ונקראים אחד אחד להתאגרף עם אסקמן או עוזרו האישי רקס מרינו.

בשונה מאסקמן, מרינו אינו מאמן מקצועי אלא עוזר אישי של אחד מן המשתתפים, אליהו מרמון. לפני עלייתו לארץ מרינו היה אלוף האגרוף בפיליפינים. כשהוא למד על התכונות השיקומיות של ספורט האגרוף הוא השקיע שעות במחקר לטכניקות המועילות ביותר, ומתאגרף עם מרמון כמעט בכל יום. כשתקווה לפרקינסון אחזו את שיעור האגרוף הראשון שלהם ביקש מרינו לעזור, שפירא נענתה מיד בחיוב.

אסקמן ומרינו לא משתמשים במרפדים, היות ויש סיכון שיפגע במשתתפים, המשתתפים מתאגרפים עם המאמנים ישירות, כל משתתף מקבל מספר סיבובים עם כל מאמן, בדרך כלל כל סיבוב לוקח כדקה.

למרות שאגרוף אינו תרופה למחלה מחקרים הוכיחו שזה מגביר את תפקוד החולים וכך גם מפחית את הסימפטומים.

"כשהוא הולך" מספר מרינו, עוזרו של מרמון, "הוא חייב הליכון, אבל כשהוא מתאגרף אינו משתמש בכל סיוע שהוא".

כצורה של אמן אינטנסיבי, אגרוף גורם לשחרור דופמין, חומר מוליך עצבי האחראי לפעילות פיזית. חוסר בדופמין

זה הגורם לפרקינסון, הרבה מחולי הפרקינסון לוקחים תוספי דופמין, אבל התרופות האלה מובילות לעיתים לתופעות לוואי חריפות ולפעמים אפילו מסוכנות. לפי שפירא האגרוף מהווה תרופה טבעית למחלה, וקורה הרבה שלאחר אימון מדלגים החולים על התרופות שלהם לגמרי.

"זה מהמם, לא משנה כמה הוא עייף, או סתם לא חש טוב, זה עובד." אומרת אשתו של מרמון, אילנה.

יש עוד הרבה שאפשר לעשות לכמעט ה-11,000 חולי הפרקינסון בירושלים והסביבה. שפירא מנסה לגייס כספים למרכז "תקווה לפרקינסון", שיהא לו שירותים המתאימים לשיקום לפרקינסון, מקום לצוות מקצועי ליום שלם, וספרייה שתעשיר הידע על איך להמשיך לחיות חיים תפקודיים ומלאי משמעות עם מחלת הפרקינסון.

אסקמן בירושלים ווינשטיין בבני ברק בינתיים עדיין היחידים בארץ המשתמשים באגרוף כשיקום לפרקינסון. שניהם מקווים כי הידע על השיטה יתפשט ובקרוב יסופק לכל החולים ברחבי הארץ.

"אני חושב שכולם צריכים לעשות את זה, פעילות גופנית היא חיונית ביותר לבריאות חולי הפרקינסון" אומר ווינשטיין, "ואחד האימונים הטובים והמוכחים זה אגרוף, זו הסיבה שאני רוצה שזה יהיה בכל עיר ובכל מקום".

אגרוף משפיע יותר מרק פיזית על המטופל, הרבה שחולים במחלות ניווניות חיים איכות חיים ירודה וכתוצאה מכך דיכאון עמוק.

"האגרוף עוזר לנו עם הביטחון העצמי" מספר דני לוני, אחד מן המשתתפים בשיעוריו של אסקמן.

בשביל אסקמן החלק הריגשי הוא החשוב ביותר, "אני לא יודע עד כמה זה באמת עוזר להם פיזית, אבל מה שבטוח זה שזה מעלה להם חיוך על הפנים".

למידע נוסף היכנסו לאתר

[www.tikvah4parkinson.org](http://www.tikvah4parkinson.org).

או שלחו מייל ל [tikvah4parkinson@gmail.com](mailto:tikvah4parkinson@gmail.com)