



## שיחות עם כתף כואבת

" הכאב בכתף לא עוזב אותי כבר כמה חודשים! נמאס לי ממנו! נמאס לי מעצמי מתמודד עם זה! ועכשיו גם היד מצטרפת לכאב! קשה לי להרים חפצים, לפתוח או לסגור מכסה של צנצנת, לסגור חזייה, ועוד פעולות פשוטות..."



החלטתי לנהל שיחה כנה ואמיתית עם כמה כתפיים כואבות, לבדוק מה הסיבות לכך, מה יש להן לומר לי בקשר לכאב הזה, מה לא הבנתי עד כה שאיפשר לכאב הזה

להתפרץ.

הכתפיים של תמר אמרו שהן מרגישות שהן נותנות את עצמן ומעצמן לשתי בנותיה הבוגרות, שמאד זקוקות לתמיכה: האחת מדוכאת עקב סיום מערכת יחסים עם בן זוג, והשניה עוברת טיפולי פוריות ומתמודדת עם כל הקשיים הפיזיים והרגשיים המעורבים בכך. תמר אמא מאד דאגנית, חשה את הרגשות של הבנות שלה, זה נופל על הכתפיים שלה וגורם לכאב גדול.

הכתף של דינה, בת 63, סיפרה שהיא מלאה ברחמים עצמיים כי היא משרתת את כל בני המשפחה, היא סוחבת את הקניות, מבשלת, מנקה, מטפלת בנכדים ועוד. בני המשפחה מקבלים את השירות כמובן מאליו, לא עוזרים, אף אחד לא שם לב אליה ולא מתעניין בשלומה! הכתף שלה עייפה, כואבת, מאוכזבת ומרחמת על עצמה.

הכתף של טופז סיפרה על האחריות הכבדה והפחד שהיא חשה כאם חד הורית לילד קטן - היא מחנכת, מפרנסת, דואגת לכל צרכיו - יש לה תחושת אחריות והישרדות יומיומית: מי יטפל בו אם חלילה קורה לה משהו? אם היא תחלה? אם יפטרו אותה?

הכתף השמאלית של אפרת, בת 47, התאבנה כמעט עקב מתח רב: אפרת עמדה לפגוש את בעלה לשעבר עם זוגתו החדשה באירוע משפחתי. הכעס עליו מן העבר הציף אותה, המתח והחשש מהפגישה עלו והצטברו בתור כאב עצום בכתף.

שתי הכתפיים של ירון, אופנוען בן 34, נשברו בתאונה שעבר לפני כשבוע. הכאבים עקב השברים הפיזיים מאד חזקים. זוהי טראומה פיזית ונפשית קשה, התאונה הזו יכלה להסתיים יותר גרוע ומעלה הרבה פחד מאיבוד שליטה, פחד מוות וכעס שזה קרה. כל כתף והסיפור הכואב שלה...

## מה עושים? איך אפשר לעזור לכל הכאבים האלה?

יש מספר פתרונות שעדיף לשלב ביניהם, עם דגש על השיטה הדומיננטית המתאימה ביותר לכל סוג של כאב:

✓ במקרה של ירון, לאחר תאונת דרכים, כלומר פגיעה פיזית, צמח הארניקה בפוטנציה הומאופטית יעזור מיד להצמצמות שטפי הדם וריפוי הטראומה הפיזית.



- ✓ צמח הקומפרי מזרז איחוי עצמות (אין לשכוח שיש גם התוויות נגד, הוא לא מתאים לכולם).
- ✓ פרחי באך תומכים במצבו הנפשי של ירון.
- ✓ הרבה הילינג (ריפוי אנרגטי) נחוץ כדי לרפא את הטראומה, לשחרר את הכעס, החרדה והפחדים ולשפר את הביטחון העצמי. הילינג עוזר לפרום, לדלל ולשחרר מהתת-מודע והמודע את החומר הרגשי, המחשבות והאמונות שמצטברים ומחזיקים את הכאב במקום. הילינג מטפל במקור הבעיה. הטיפול מתבצע כשהמבריא שוכב או יושב, האנרגיה זורמת לתוך המערכת האנרגטית שלו ללא מגע, לפעמים ע"י שאלות מנחות מביאים את תשומת לבו לרגשות או נושאים המהווים מוקד הכאב וע"י הזרמת אנרגיה מתאימה מחוררים אותם.
- ✓ גואשה: שיטה סינית עתיקה. בעזרת כלי בעל קצוות מעוגלים מגרדים את אזור השריר הכואב. זה משחרר את החומצה הלאקטית שהצטברה בו, יש יותר זרימת דם לאזור ולכן חל תהליך של ריפוי. לאחר הטיפול הזה נשארים סימנים על העור למשך מספר שעות.
- ✓ גם דיקור סיני יכול לטפל במצב הדלקתי של השרירים, אינו כואב ואינו משאר סימנים.
- ✓ תמציות פרחי באך ואוסטרליה עוזרים באספקט הרגשי לטפל בקשר הפיסי-רגשי, להקל על הסבל, התסכול, הכעס, העצב, הדאגה, הפחד שהכאב לא יחלוף. אלו הן תמציות אנרגיה של פרחים שהמבריא נוטל מתחת ללשון מספר פעמים ביום, מעין "שיעורי בית".
- ✓ קרם נגד כאבים על בסיס פרחי באך ואוסטרליה - ניתן לרכישה אצלי.
- ✓ גם עיסוי מקומי, פיזיותרפיה וטווינא (עיסוי סיני) הן שיטות טיפול מתאימות.

באופן אישי אני מעדיפה טיפול המשלב במספר שיטות, בהתאמה למבריא ולמצב בו הוא נמצא.

אם גם אתם סובלים מדבר מה -  
אין צורך להמשיך לסבול - אפשר לעזור לכם!

פנו אליי בהקדם, ובעזרת טיפול מתאים - אוכל לסייע גם לכם!

כאן בשבילכם,  
רונית.