

רוצים לשפר ביצועים גופניים ותפקוד פיזי? דמיינו שאתם זזים

דמיון מוטורי הוא אימון מנטלי שבו אדם מתבקש לדמיין תנועה או משימה גופנית, והוא עשוי לסייע לחולים ובריאים כאחד

שאל נבון 14.11.2017 08:59

לעתים המוח האנושי אינו מבדיל בין מציאות לדמיון, ולכן הדמיון יכול להשפיע בעוצמה על הגוף והנפש. בייחוד דמיון מוטורי - אימון מנטלי שבו אדם מדמיין תנועה או משימה גופנית מבלי לבצע בפועל - שעשוי לשפר משמעותית את התפקוד הפיזי. מחקרים הוכיחו כי בעת הפעלת הדמיון המוטורי (למשל, דימוי של יד מתרוממת באוויר או של התחושה שפעולה זו גורמת), מופעלים האזורים במוח שאחראים על מוטוריקה, מה שגורם ל"אפקט אימון" בדומה לביצוע ממשי של פעולות/תנועות.

במחקר שפורסם ב-2004 Physical Therapy בכתב העת כתב שדמיין תנועות טובה יותר הצליח לשפר אותה; מדובר בגבר בן 69 שעבר שבץ מוחי ונותר עם חולשה בפלג הגוף השמאלי. הוא הודרך בדמיון לשיפור התנועה במשך שישה שבועות. במהלכו נתבקש לדמיין צורת הליכה טובה יותר – למשל מהירה או יציבה יותר - בדגש על הגפה התחתונה המשותקת. נמצא כי לאחר תקופת האימון חל שיפור ב-23% במהירות ההליכה, וחלה ירידה של 13% בתמיכה שנזקק לה בהליכה. כמו כן חל שיפור בטווח התנועות של ברכיו. מסקנת החוקרים היתה כי דמיון מוטורי יכול לשפר את יכולת ההליכה לאחר שבץ מוחי.

מחקר שהתפרסם בשנת 2015 בכתב העת Journal of Rehabilitation Medicine בחן 44 חולי שבץ מוחי עם שיתוק בפלג הגוף השמאלי או הימני שהתקשו בהליכה. כדי לבחון את הליכתם ולשפרה, חולקו הנבדקים לשתי קבוצות שוות ואומנו במשך שישה שבועות: קבוצה אחת אומנה בדימויים תנועתיים וקבוצה שנייה אומנה בתרגילי הרפיה שרירית בלבד. לאחר מכן ערכו החוקרים מבחן - מדידת מהירות ההליכה לאורך עשרה מטרים. נמצא כי אצל קבוצת הדמיון המוטורי חל שיפור משמעותי במהירות זו בהשוואה לקבוצה השנייה.

גם אנשים בריאים, ספורטאים ורקדנים למשל, נעזרים בדמיון מוטורי לשיפור הישגים. במחקר ישראלי שהתפרסם ב-2016 בכתב העת Medical Problems of Performing Artist, במסגרת החוג לפיזיותרפיה באוניברסיטת חיפה, נכללו שני רקדנים ושלוש רקדניות. הם הודרכו בדמיון מוטורי לשיפור פוזיציות Eleve - עמידה על קצות האצבעות, תנועת ליבה שדורשת את הטווח התנועתי הגדול ביותר של הקרסול ומשמשת רקדנים בכל הרמות. באימון, שנערך פעמיים בשבוע במשך שישה שבועות (בשאר הזמן נשמרה שגרת אימוני המחול), שכבו הרקדנים על הרצפה והאזינו למשפטים שנאמרו להם, כגון "דמיינו כיצד העקב מתנתק מהרצפה כאשר אתם מבצעים את התנועה; שימו לב למפרק הירך ולאגן, לפיקת הברך ולצוואר ודמיינו שהם נשאים ישרים בזמן הזה, כאשר אתם עולים על קצות האצבעות". לאחר מכן נמדדו טווחי התנועה של פשיטת הקרסול (Plantar Flexion) (באמצעות מערכת לניתוח תנועה בתלת-ממד) בשתי משימות: עשר התרוממות על קצות האצבעות ולאחר מכן התרוממות למנח זה והישראלות בו למשך עשר שניות. זוויות הקרסול שנמדדו טרום האימון בדמיון המוטורי היתה 169.20 מעלות בממוצע במשימה הראשונה ו-168.36 מעלות בממוצע במשימה השנייה. לאחר האימון המנטלי חל שיפור בטווח התנועה והוא עמד על 170.28 ו-170.74

מעלות בממוצע בשתי המשימות, בהתאמה. לדברי החוקרים, שיפור זה עשוי להיראות זניח, אך כאשר מדובר ברקדנים מקצועיים, כל שיפור, ולו המזערי ביותר, הוא משמעותי. ועכשיו לקליניקה, ולאופן שבו ההיפנוזה יכולה לשפר את התנועה וההליכה בדומה לדמיון מוטורי: מופיע אצלי אדם בן 80 ומספר לי שהוא מתקשה ללכת זה כשנה. זאת מכיוון שהוא סובל ממחלת עורקים היקפית ברגליים - המתבטאת בהיצרות של העורקים בהן - תופעה אופיינית לגיל המבוגר. הוא מספר שהוא כל יום מטייל בפארק שליד ביתו ורק כאשר הוא צועד על הדשא הליכתו יציבה; הוא אומר לעצמו שאם ייפול – זה יקרה על משטח רך. כאשר הוא צריך לצעוד על שביל אספלט או על מדרכה – הוא נעזר במקל הליכה. טיפולי בו בהיפנוזה. הוא נכנס לטראנס היפנוטי - במצב כזה נחלשת התנגדות אפשרית של המטופל לחוויות שהוא עומד לעבור, ולכן האפקט הטיפולי עשוי להיות חזק יותר משימוש בדמיון מוטורי. בעת הטרנס נותני לו להחזיק ביד ימין (היד שבה הוא אחז במקל ההליכה) ידית קטנה בצורת אצטרובל - כלי טיפולי המשמש בדרך כלל בריפוי בעיסוק לצורך הגברת התחושה בכף היד. ההשאות (סוגסטיות) שנאמרו לו בזמן זה היו "תחזיק חזק את האצטרובל בכף היד ודמיינ שהוא המקל שתומך בהליכה שלך. בכל פעם שתחזיק אותו ביד ימין תוכל ללכת ללא קושי וביציבות – על הדשא, על אספלט ועל המדרכה. האצטרובל נותן לך ביטחון ויציבות, רוגע ושלווה". כעבור שבוע שבו אחז באצטרובל בעת הליכתו, דיווח לי שנטש אותו ואת מקל ההליכה והלך בחופשיות וביציבות על כל סוגי המשטחים.

ד"ר שאול נבון הוא פסיכולוג רפואי מומחה-מדריך, מורשה להפנוט ולמחקר מדעי בהיפנוזה