

כל מה שיש לדעת על טיפול ואטו

ואטו הוא טיפול שמתרחש במים חמים, הוא מכונה גם טיפול הידרותראפי, והוא כולל מסאג', מתיחות ולחיצות אקופונקטורה לאורך המרידיאנים

המונח ואטו מורכב משילוב המילים Water וגם Shiatsu שיאטו היא טכניקת טיפול יפנית מסורתית אשר משתמשת בלחיצות כדי להפיג מתחים ולהביא לרגיעה, הפירוש של המילה שיאטו ביפנית הוא finger pressure

שיטת הטיפול ואטו נוצרה בארצות הברית בשנת 1980 על ידי הארולד דאל, טרפיסט שיאטו ומסאג', שהביא את המטופלים שלו לבריכה מחוממת וגילה שבמים החמים השרירים והרקמות של המטופלים שלו רפויים יותר וללחיצות השיאטו יש השפעה אפקטיבית ביותר כאשר הן מתרחשות בסביבה מימית חמה.

טיפול הואטו באופן כללי משמש להקלה בכאבים וחוסר נוחות הנגרם מטווח נרחב של מכאובים ומחלות. הרעיון הוא שההתנגדות של המים בתנועה של הגוף במסגרת הטיפול מרגיעה מתח פיסיולוגי ומעודדת רגיעה, שתומכת באופן כללי בבריאות.

איך זה עובד?

ואטו מתרחש בבריכה המחוממת לטמפרטורה של 35 מעלות צלזיוס, טמפרטורה הקרובה מאד לטמפרטורת הגוף. במהלך הטיפול המטפלת מניעה את הגוף בעדינות במים. זהו טיפול פאסיבי מכיוון שהמטופל אינו יוזם תנועה אקטיבית במהלך הטיפול. המטפלת נמצאת במים יחד עם המטופל, ומזיזה את גופו של המטופל בתנועות ספציפיות, שעשויות לכלול:

טויסט עדין

נענוע וכרבול

מתיחות

מסאג'

לחיצות על נקודות טצובו – נקודות לחץ לאורך המרידיאנים אשר לחיצה עליהן מביאה לאיזון הצ'י בגוף (אנרגיית החיים)

המטרה היא הרפיית מתחים בשרירים וברקמות הפאשיה, ועידוד זרימה בריאה של האנרגיה בגוף (צ'י)

למה זה משמש?

כטיפול תארפי ואטו משמש להפחתת כאב ולהפחתת מתח. אנשים משתמשים בואטו גם על מנת להעשיר את התנועה בגוף ואת תנועתיות המפרקים. ואטו עשוי להביא הקלה לאנשים הסובלים מ:

מתח גבוהה בשרירים

כאבי גב תחתון

כאבים כרוניים

פיברומיאליגיה

חוסר נוחות במהלך הריון

הפרעה פוסט טראומטית

חרדה

דיכאון

שינה לא סדירה

מצבים הקשורים למתח \ לחץ

טרשת נפוצה

פגיעות בעמוד השדרה

שיקום מפציעה

מה הם היתרונות?

למרות שהואטו החל בשנות ה 80 , לא נעשו מחקרים רבים על השפעות הואטו. נכון להיום, יתרונות הואטו המבוססות על מחקרים הם :

הקלה בכאב

נמצא קשר חיובי בין סדרת טיפולי ואטו לבין הקלה בכאב. במחקר שנעשה ב 2015 תשע נשים בריאות בהריון העידו על הקלה בכאבים לאחר טיפולי ואטו, החוקרים הצביעו על ההשפעה החיובית על מפרקים בשילוב הטיפול עם הטבילה במים .

מחקר משנת 2013 הגיעו לתוצאות דומות, לאחר סדרה של 15 טיפולים, 12 אנשים הסובלים מפברומיאלגיה דיווחו על הפחתה בסימפטומים של כאב. בשנת 2019 קבוצת ילדים הסובלת מדלקת מפרקים כרונית של גיל הילדות חוו הפחתה ברמת הכאב לאחר קבלת ואטו.

הסבר לכך יכול להיות השפעת המים החמים על קולטני הכאב, במחקר משנת 2019 גילו שהלחץ וצמיגות המים מורידים את גירוי הרצפטורים של הכאב במערכת העצבים, וכך מורידים את תחושת הכאב.

הציפה במים מנטרלת את כוח הכבידה ואת הלחץ על השרירים ועל מבנה השלד, בכך מקדמת הרפיה לטונוס השריר. זה מביא לתוצאה של הפחתה ברמת הכאב.

הפחתה בחרדה

כאב, באופן ישיר, מביא לעלייה ברמת החרדה. אולם, בטיפול ברמת הכאב באמצעות ואטו ניתן להקל על החרדה ולהפחיתה.

בדוח מקרה משנת 2014, אדם הסובל מתסמונת מפרק הלסת חווה רמת חדרה מופחתת בעקבות ואטו. החוקרים קישרו תוצאה זו לתוצאות החיוביות שיש לואטו בטיפול בכאב.

לדברי חוקרים חרדה ולחץ יכולים להעצים את תחושת הכאב, אולם טיפולים מרגיעים כגון ואטו יכולים לעזור בשיפור את תחושת תפיסת הכאב.

קבוצת הנשים בהריון מהמחקר בשנת 2015 דיווחו גם על שיפור במצב הרוח בעקבות הואטו.

בדוח מקרה משנת 2018, אישה קיבלה ואטו כחלק מתהליך שיקום לאחר תאונת דרכים קשה. אישה זו חוותה "שיחרור רגשי" שהיה מלווה בתחושה של קבלה עצמית שלה ושל הגוף שלה לאחר קבלת ואטו.

למרות שממצאים אלו מעודדים, יש לציין שמדובר במחקרים בסדר גודל קטן, יש צורך במחקר נוסף על מנת להוכיח את תוצאותיו החיוביות של טיפול הואטו על הפחתת חרדה.

תנועתיות גוברת במפרקים

כמו טיפולי הידרותראפיה אחרים, ואטו עשוי להועיל בשיפור טווח תנועה במפרקים.

במחקר משנת 2019 המצוין למעלה, 46 ילדים הסובלים מדלקת מפרקים כרונית של גיל הילדות קיבלו טיפולי הידרותראפיה או ואטו. החוקרים בדקו את טווח התנועה של המפרקים לפני ואחרי הטיפול. לא נמצא הבדל סטטיסטי בין שני סוגי הטיפולים, מכך ניתן להסיק שהשפעת טיפול הואטו

דומה ביתרונותיה ליתרונות הטיפול ההידרותראפי. יחד עם זאת החוקרים הכירו בכך שתנועות אקטיביות כגון אלה הנדרשות מהמטופל לבצע בטיפול הידרותראפי יתכן שאינן אידיאליות לטיפול בדלקת מפרקים כרונית של גיל הילדות, הפאסיביות של המטופל בטיפול ואטסו לעומת זאת עשויה להביא לתוצאות טובות יותר במקרה זה.

למרות שיש צורך במחקר נוסף על מנת להוכיח את יעילות הטיפול ואטסו בנושא גמישות ותנועתיות המפרקים, הידרותראפיה באופן כללי מומלצת לשיפור טווח התנועה במפרקים.

האם יש תופעות לוואי?

יש חסרונות לטיפול ואטסו, כמטופל פאסיבי אין אפשרות להשתתף באופן פעיל בתנועה במהלך הטיפול, יש צורך לתת למטפלת להניע אותך כמטופל במים, ויש צורך להיות נכון לתת למטפלת לטפל בך. בטיפול ואטסו יש קרבה פיזית ומגע בין מטפלת למטופל, יש אנשים שירגישו חוסר נוחות.

יש להימנע מטיפול ואטסו במקרים הבאים:

חום

אפילפסיה בלתי נשלטת

מחלות לב חמורות

פצעים פתוחים

זיהום בעור

דלקת חמורה בדרכי השתן

אי שליטה בהטלת צואה

מחלות בדרכי הנשימה

אלרגיה לכימיקלים של בריכות

יש צורך לעדכן את המטפלת למשנה זהירות גם במקרים של :

אוסטאופורוזיס (בריחת סידן)

בעיות בעמוד השדרה

בעיות בשיווי המשקל

לנשים בהריון מומלץ להתייעץ עם רופא המשפחה או הרופא המלווה לפני טיפול ואטסו. נשים בהריון רבות נהנות מההקלה בכוח הכבידה ובתחושת הציפה על פני המים בזמן ההריון, אולם יש לוודא מול הרופא המטפל שאכן טיפול זה מתאים.

מה מתרחש בטיפול ואטסו טיפוס?

טיפול הואטסו יותאם לצרכי המטופל, ולתנאים הספציפיים איתם כל אחד ואחת מגיעה לטיפול. הטיפול יכלול מסאג', מתיחות, ותנועות המיועדות לטפל בסימפטומים איתם המטופל מגיע.

למרות שטיפול ואטסו יהיו שונים בין טיפול לטיפול ובהתאם לצרכי המטופל, הנה כמה דברים שניתן לצפות להם במהלך טיפול:

1. יתכן והמטפלת תשתמש במצופים על גבי הרגליים או הידיים של המטופל
2. המטופל יכנס למים ויצוף על גבו, לאורך כל הטיפול המטפלת תיתן תמיכה לראש ותשמור שדרכי הנשימה יהיו פתוחות. החלק האחורי של ראשו של המטופל יהיה נתמך על ידי המטפלת, לעיתים גם החלק האחורי של הברכיים או תחתית הגב.
3. המטפלת תניע את המטופל במעגלים גדולים ולפעמים תבצע רוטציות.

4. המטפלת תבצע תנועות של הרחקת וקירוב הזרועות ותניע את המטופל במים בצורה מעגלית
5. המטפלת תניע את ידי ורגלי המטופל בצורה תבניתית רפטיבית. המטפלת עשויה לכופף, להרים, או לבצע טוויסט לחלקים שונים בגוף המטופל.
6. המטפלת עשויה להניח את ראש המטופל בכף ידה, על כתפה או על מרפקה כאשר ידו של המטופל מונחת מאחורי גבה של המטפלת.
7. לאורך הטיפול המטפלת תבצע מסאג' בנקודות לחץ (pressure points) לאורך הגוף
8. טיפול אורך בדרך כלל בין 50 דקות לשעה

איך מוצאים מטפל ואטסו?

אם תרצה טיפול ואטסו חשוב למצוא מטפלת ואטסו מוסמכת, ניתן לבדוק במועצת הבריאות הממלכתית, לטיפול במצב בריאותי מסוים נסה למצוא מטפלת עם נסיון בטיפול במצב בריאותי מסוג זה. ניתן לחפש מטפלים ב:

Watsu.com

Massagebook

Spafinder

ניתן גם לחפש במקומות הבאים:

ספא מקומי

מרכז בריאות

מרכזי טיפול הידרותראפי

חיפוש ואטסו בגוגל או ברשתות החברתיות

לסיכום

בטיפול ואטסו, מטפלת מניעה את המטופל בעדינות במים חמים. במהלך הטיפול המטפלת תבצע מסאג' ולחיצות המבוססות על שיאצו, האופי הפאסיבי המרגיע של הטיפול עשוי לעזור בהפחתת כאב והפחתת לחץ וחרדות. אין הרבה מחקר מדעי על תחום זה, יחד עם זאת נעשה שימוש רב בואטסו לשיקום מפציעות, להתמודדות עם מצבים בריאותיים כגון פיברמיאלוגיה, טרשת נפוצה וחרדה.

לפני טיפול ואטסו, בדוק עם הרופא שלך שטיפול זה מתאים ובטוח לך.

זה היה מאמר מתורגם מתוך כתב העת המדעי Healthline

נבדק מבחינה רפואית על ידי ד"ר דבורה רוז וילסון, נכתב על ידי קירסטן נונץ, 10.3.2020

<https://www.healthline.com/health/watsu>

מקורות

6 sources expanded

Healthline has strict sourcing guidelines and relies on peer-reviewed studies, academic research institutions, and medical associations. We avoid using tertiary references. You can learn more about how we ensure our content is accurate and current by reading our [editorial policy](#).

- Barbosa GAS, et al. (2014). Effect of Watsu therapy on psychological aspects and quality of life of patients with temporomandibular disorder: case report. DOI: [10.1590/1981-86372014000300000122409](https://doi.org/10.1590/1981-86372014000300000122409)

- Leite JRS, et al. (2013). Watsu therapy in the treatment of fibromyalgia syndrome. DOI:
[10.1016/j.sleep.2013.11.424](https://doi.org/10.1016/j.sleep.2013.11.424)
- Schitter AM, et al. (2015). Effects of passive hydrotherapy WATSU (WaterShiatsu) in the third trimester of pregnancy: Results of controlled pilot study. DOI:
[10.1155/2015/437650](https://doi.org/10.1155/2015/437650)
- Schitter AM, et al. (2018). Passive hydrotherapy WATSU® for rehabilitation of an accident survivor: A prospective case report. DOI:
[10.1159/000487768](https://doi.org/10.1159/000487768)
- Shiatsu. (2018).
cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/treatment/complementary-alternative-therapies/individual-therapies/shiatsu
- Watsu. (n.d.).
nhpcanada.org/for-the-public/holistic-health-guide/index.html?char=W&id=73