

אפרת סביר

הבשורה על פי רוטר

מחלת הקרוהן שתקפה אותו לפני שש שנים הפכה אותו מיועץ עסקי מוערך לשבר כלי * אחרי שהצליח לעצור את ההידדרות בעזרת שיטה אלטרנטיבית ורגע לפני שהוא משתתף בתחרות "איש הברזל", חולק ערן רוטר, תושב כפר הס, את הסוד: "במקום להילחם במחלה החלטתי לקבל את המקום שהיא תופסת בחיי"



רוטר, "הגוף ניסה לאותת לי תקופה ארוכה, אבל פשוט לא קראתי את האותות"



ר לפני 6 שנים חי ערן רוטר (41), תושב כפר הס, חיים שגרתיים של איש משפחה יועץ עסקי מוערך. אך כל זה השתנה כשהתפרצה בגופו מחלת הקרוהן (מחלת מעיים רלקתית, כרונית וחשוכה מרפא) שאיימה לבלות את אושרו. הוא נאלץ להפסיק לעבוד והתאשפוז תכופות, רבר שהוביל להרדרי רות כלכלית וכמעט עשה שמות גם בחי' סים עם אשתו.

רק אימון בריאות אלטרנטיבי שעבר (כשילוב עם טיפול קונבנציונלי תררי פתי) בלבם את ההידדרות במצבו. כיום הוא מלווה חולים יחידים וקבוצות ומתאמן לאחת מתחרויות הספורט הקשות ביותר - "איש הברזל".

הגעתי לכיתו בצפייה לפגוש איש כחוש, רבר המאפיין פעמים רבות את החולים במח' לה. החזות הצעירה ומבנה הגוף האתלט, שלא מזכיר ולו ברמז את מה שהתחולל בתוכו בשנים האחרונות, הפתיעו אותי. לא היה כל סימן ל-14 הקילומטרים שאותם הספיק לגמוא לפני הפגישה ורק הבית השטף והנקי העיר

על ההספק שלו בשעות הבוקר המוקדמות. כשטף כמעט חסר מעצורים שטח רוטר את סיפור חייו, תוך שהוא מתבל אותו בתוכנות שרכש במהלך החיים.

גר בשירותים

רוטר גרל בכפר שמריהו כבן בכור למש' פחה של חמש נפשות, וכשהיה בכיתה ג' נסע עם משפחתו, בעקבות עבודתו של האב, להתגורר בטורקיה, שם למד בבית הספר האמריקאי.

כשנה לאחר מכן המשיכה המשפחה כנדר ויה לארצות הברית והתגוררה בנוסטון ובניו יורק. לאחר שסיים את התיכון חזר רוטר לארץ להכנות ולגיבושים לקראת הגיוס המיוחל לצה"ל. כמה שנים לאחר מכן הוא נישא לרויק, חברתו מגיל 18, ויחד הם הביאו שלושה ילדים ובנו את ביתם בכפר הס. החיים שלו היו שגרתיים למדי, עד לפני שש שנים, אז תקפה אותו מחלת הקרוהן. "בריוק עזבתי את תפקידי כסמנכ"ל שיווק חו"ל במפעל יצרני במרכז הארץ ויצאתי לדרך עצמאית כיועץ עסקי", הוא מספר. "ואז, במרחק פסיעות ספורות משמבר גיל

40, הרגשתי שהגוף פשוט כווגר בי. זו היי' תה תקופה אימונה. סבלתי יום ולילה מכאבים עזים. מרגע שפוצת המחלה, מרובר בעליות וירידות במצב הפיזי והבריאותי ובכאבים חרים ובלתי נסבלים. במצבים הגרועים ביר' תר אהה לא נכנס הרבה לשרותים, אהה פשוט גר' שם ומפעם לפעם יוצא החוצה".

כשכלבים הראשונים של המחלה האמין רוטר כי טיפול תרופתי יכניע אותה, עד שרביין כי מרובר במחלה מורכבת מאוד שמצריכה טיפול והתייחסות אחרת. האסי' מון נפל כשהוא לא הצליח לסיים את מירוץ רעננה והוכהל ממסלול המירוצים מיובש וסובל מרלקת ריאות הישר לבית החיר' לים. "הגוף פשוט לא יכול היה לשאת את העומס. הוא ניסה לאותת לי תקופה ארוכה ולא קראתי את האותות. המערכת החי' נית שלי הייתה חלשה מאוד בגלל הטיפול התרופתי שקיבלתי", הוא מסביר.

במשך תקופה ארוכה חי רוטר בהכחשה גמורה של המחלה, הוא לא היה קשוב לגופו ולא באמת התמודד. מצב בריאותו הרעוע המשיך להחריף והוא נאלץ להפסיק את עבודתו כיועץ עסקי, רבר שפגע במצבה הכלכלי של משפחתו, הוביל גם להידררי

רות נפשית וכמעט עלה לו כווגיות ארוכה השנים עם אשתו.

"הרגשתי שאני נופל לתרום", הוא אומר. למרות המחלה, הוא ניסה להמשיך ולנהל אורח חיים תקין ככל שהתאפשר ומפעם לפעם היה מקבל תזכורת מגופו שהוא עדיין לא בריא ושלא ניתן יהיה להמשיך ולהתעלם מהמצב לאורך זמן.

במקביל לטיפול התרופתי הקונבנציונלי, החלו בני הזוג רוטר ללכת לאימון וזוגי כמט' רה לשקם את חיי הגישושים שהלכו וגוועו בעקבות מחלתו. "מרר מאוד הפך האימון הזוגי למחלה האישית שלי. רבנתי שרק בעוד רת אימון עצמי ופיתוח סובלנות והקשבה לגוף שלי אוכל לשפר את מצבי ובמקביל לשיפור העצמי גם חיי הזוגיות ישתפרו, וכך אכן היה".

לימודי האימון, שהחלו אצלו במטרה לחזק לעולם העסקי ולתפקידו כמנהל שיווק, גרמו לו לשיפור נפשי, גופני ומנטלי.

הוא החל בריאטת פחמימות שסייעה לו לשמר את רמת החירקים הנמצאים במע' רכת העיכול ושיפרה את המצב ררלקתי. במקביל, האימון גרם לו להיות מודע יותר לתהליכים המתרחשים בגופו. בזו אחר זו התחרה מאז בתחרויות ריצה שונות ובכריאת'

החלו התוכנות להפוך למעשים ורוטר הרגיש כי השליטה על גופו שבה אליו.

"שמת'י לב שעד לאותו שלב התנהלתי מתוך פחדים וכעסים, רבר שרק החליש אותי ואת בריאותי שהייתה כמצב רעוע ממילא. מרגע שהתחלתי את האימון לקחתי מחרש אחריות למצבי".

תקשיבו לגוף

כפעם הראשונה בחייו ניצבה מולו מראה גדולה והפעם הוא בחר שלא להמשיך ולהת' עלם ממה שקורה לו, אלא לקחת אחריות על מצבו ולפעול באופן אקטיבי לשיפור המצב. הוא הסתייע באימון לבריאות ובטיפול ברמיון מודרך ולמד את הדרך לחיות בשלום עם המחלה. אז גמלה בלבו ההחלטה לאמן ולסייע גם לחולים נוספים. בשנה האחרונה הוא ממשיך ומפתח את שיטת אימון הבריו' אות ומלווה קבוצות וסרנאות בבתי חולים כרתי הארץ יחד עם ערי' זוסמן, ריאטנית קלינית, שאותה הכיר במהלך אחר מקוד' סי האימון שעבר בעצמו. הוא חזר להתאמן כשחיה, ריצה ואופניים באופן שוטף וכבר יום וכסר הוביל כ-15 שעות שבועיות. "הגוף שלנו הוא מכוונה מופלאה", הוא

"האימונים ממלאים אותי. זה הדבר היחיד כמעט שאני עושה נטו עבור עצמי. זה עוזר לי להרגיש חי. אני לומד ליהנות מהדרך ומתפנה במהלך התחרות והאימונים להסתכל גם על העצים ולהקשיב לציוף הציפורים"

לון. בימים אלה הוא מתאמן לתחרות הספורט הקשה מכולן "איש הברזל".

הטריאתלון ואיש הברזל הן תחרויות שמצריכות תעצומות נפש אדירות, ריבה וכוח רצון לשרוק זמן ארוכים. אך צילחים תחרות אינטנסיבית כזו?

"לפני תחרות גדולה למרתי להביא את עצמי למצב מריטטיבי כמעט, שבו הגוף רפוי ורגוע וכך גם הנפש. האימונים ממלאים אותי. זה הרבר החיר כמעט שאני עושה נטו עבור עצמי וזה עוזר לי להרגיש חי ולהתחבר לכאן ועכשיו. אני לומר ליהנות מדרך ומתפנה במהלך התחרות והאימונים להסתכל גם על העצים ולהקשיב לציוף הציפורים".

הוא ממשיך להחזיק את השיטה שלו של מיוני התרופות, הוא הפסיק לגמרי ליטול אותן ומגדיר עצמו כאדם בריא שלמד לחיות בשלום ובריוקים עם המחלה הכרונית שלו. הוא חזר למירוצים ולתחרויות שבהם השתתף לפני המחלה ואף שיפר את ביצועיו באופן מרשים. הוא מתאמן לפחות שלוש פעמים בשבוע ומשלב אימוני ריצה, שחיה ואופניים. לפני תחרויות גדולות הוא מתאמן כמעט כל יום וכסר הוביל כ-15 שעות שבועיות. "הגוף שלנו הוא מכוונה מופלאה", הוא למתאמן ולדרך שהוא עובר. רק מי שחווה

מסכם. "הוא נותן סימנים מובהקים למה נכון לנו ולמה לא וכל שעלינו לעשות הוא ללמוד לקרוא את הסימנים האלה ולהתייחס אליהם".

השילוב הנכון בין תזונה נכונה, אימוני ספורט ואימון בריאות שיפר את מצבו וכיום הוא מבקש להעביר את המסר שקיבל לאח' רים באימון בריאות - שיטת אימון המשל' בת תזונה, אורח חיים בריא ומודעות. השי' טה החלה בארצות הברית ובשנים האחרונות היא תופסת תאוצה גם בארץ. האימון מתחלק לשלושה תת-אימונים: אימון לניהול סטרס, כושר וספורט ואימון לניהול התזונה.

מה מוביל את האימון שלך משיטות אימון אחרות?

"אני מתאים את האימון באופן ספציפי למתאמן ולדרך שהוא עובר. רק מי שחווה

ועדיין חווה על כשרו את השיבות האיוון ואת קו התפר רדיק בין גוף ונפש יכול ללוות אנשים בדרך שלהם ולקחת אותם שלב אחר קרימה בדרך להחלמה. עם זאת חשוב להבין שאימון בריאות לא מתיימר לרפא מחלות, אלא לעזור לחולה באמצעות תהליך תרוע' תי ורגשי לקבל את עצמו ולהבין את המקום שהמחלה תופסת בחייו, במקום לבנו אנרגיה ולהילחם בה".

אפשר לומר שניצחת את המחלה?

"עדיין לא. הנטייה למחלה עדיין קיימת, אך מרגע שלקחתי בחזרה את האחריות על גופי ומאחר שאני כבר יודע מה לעשות כדי לרפא את עצמי מרגשת החולי, אני ארם אחר. זה הניצחון הפרטי שלי".

הסנהדה של ערן רוטר תיפתח ב-6 בנובמבר בבית הספר לשיעור בבית החולים מאיר בכפר סבא