



## "מצאנו את המתכון לקוקה קולה, ובא לנו לשתף אותו": הקשר המפתיע בין טניס שולחן לפרקינסון

המוזיקאי הקרואטי-אמריקאי ננאד באך הוא אומן גיטרה מוערך, אך מאז אובחן במחלת הפרקינסון הלך ודעך מיום ליום. גילוי מפתיע על הקשר בין המחלה למשחק טניס שולחן העניק לו את חייו מחדש, וכעת הוא מנסה להפיץ את הבשורה

המוזיקאי הקרואטי-אמריקאי ננאד באך (68), שלמרות שמו טוען שאין לו קשר למלחין הגרמני ("הוא היה גאון. אני רק קוף עם גיטרה"), הוא אומן גיטרה מוערך. תקליטיו נמכרו ברחבי העולם ביותר ממיליון עותקים, ולאורך הקריירה הוא הופיע לצד בוכו ולוצ'יאנו פברוטי. הוא היה על הבמה בפסטיבל וודסטוק ב-1994, ואף הקליט שירים עם הסקסופוניסט גארט' הדסון והבסיסט ריק דאנקו ("שניהם היו חברים בלהקת The Band ובשנות השבעים ניגנו עם בוב דילן") וכן עם הקלידן וינס וולניק ("הוא ניגן, בין היתר, גם עם הגרייטפול דד").

אבל בשנת 2010, כשבאך הרגיש "ממש בשיא הקריירה", הכל נעצר. "אני לא יודע להצביע על רגע ספציפי, אבל בשלב מסוים הרגשתי שהתגובות שלי הופכות להיות הרבה יותר איטיות", הוא אומר, "חשתי זאת כשהחזקתי את הגיטרה. משהו בנגינה לא זרם באופן שאני רגיל, והלכתי להיבדק". התוצאות היו חד משמעיות: באך אובחן כחולה פרקינסון.

את מחלת הפרקינסון תיאר לראשונה הרופא והחוקר האנגלי ד"ר ג'יימס פרקינסון בשנת 1817. בין הפרעותיה ניתן למנות האטה וירידה בתנועה, נוקשות שרירים, רעד בלתי רצוני במנוחה ובשעת לחץ, הפרעות בשיווי המשקל וחוסר יציבות בהליכה. "המחלה נובעת מתפקוד לקוי בגרעיני הבסיס במוח, שממוקמים בעומק המוח הגדול ובמוח האמצעי, ותפקידם לנהל את ההיבטים האוטומטיים של תנועותינו באופן מדויק ללא התערבות הכרתית", מסביר באך, שבשנים האחרונות חקר אותה לעומק. שכיחות המחלה עולה עם הגיל, ולאחר גיל 65 מאובחנת בקרב אחוז אחד מהאוכלוסייה. על פי הערכות, שישה מיליון בני אדם ברחבי העולם סובלים ממנה. רק בארצות הברית, מציין באך, מדובר ביותר ממיליון איש, ובישראל מוערך מספר החולים בכ-25 אלף.



בשנים האחרונות קיימת התקדמות במחקר העוסק במחלות ניווניות של המוח, והתיאוריה הרווחת כיום תומכת בסברה שלפיה הגורמים לפרקינסון הם שילוב של גורמים סביבתיים ותורשתיים. "כשאובחנתי, כל המחקרים האלה לא עניינו אותי", אומר באך, "הרגשתי שהחיים שלי הולכים ודועכים מיום ליום. נכנסתי לדיכאון קשה". תחושתו לא היתה שונה מזו של רוב המאובחנים במחלה; שיעור המתאבדים בקרב חולי פרקינסון כפול מזה של שאר האוכלוסייה. "מלבד הנסיגה המוטורית, רוב החולים בפרקינסון נכנסים למשבר מנטלי קשה מאוד", הוא משתף, "תחושת ההשפלה נוראה. לקושי העצום בביצוע פעולות בסיסיות יש גם השפעות נפשיות. אני חושב שבשלב מסוים פשוט חיכיתי למות".

הבושה הכריעה את באך, והוא צמצם מאוד את הופעותיו הציבוריות. רוב האנשים שליוו את חייו עד אז התפוגגו, חוץ מחבר אחד - שהתעקש להזמין אותו לשחק איתו פינג פונג ("בשלב מסוים כבר לא היה לי נעים לנפנף אותו והחלטתי להגיע אליו"). מאותו רגע, חייו השתנו. יום לאחר המשחק הידידותי, הוא מספר, "הרגשתי טוב יותר - וישר התקשרתי אליו לקבוע משחק נוסף". השיפור ניכר מייד: יכולותיו הקוגניטיביות השתפרו, הרעידות היו חזקות פחות, היה לו קל יותר ללכת ולדבר - והוא בעיקר חש "רצון גדול יותר לחיות".

באך הפך במהירות את הפינג פונג לחלק משגרת הבריאות שלו. "גם כשאני נמצא בנסיעות ולא יכול להגיע לשולחן פינג פונג פיזי, אני ממשיך לשחק עם שחקנים ברחבי העולם באמצעות אוזניות ומשקפי מציאות מדומה", הוא מספר. לשאלה מהו טניס שולחן עבורו יש לו תשובה ברורה: "לשחק פינג פונג עבורי זה חופש. ללא עבר, ללא עתיד. ברגע שאתה מתבונן בכדור המסתובב באוויר, אתה לא חושב על שום דבר אחר. אפילו הרופאים שלי הדגישו את ההיפוך בתסמיני הפרקינסון. הם אמרו לי 'תמשיך לעשות מה שאתה עושה, כי ברור שאתה משתפר'".



משמאל: באך, רוני גלבוש וד"ר ענת רובינסון. "לטניס שולחן יש סגולות רפואיות שנותנות מענה למניעת ההידרדרות של המחלה" צילום: Warren Rosenberg

באך היה נחוש להפיץ את הבשורה, אך התקשה לשכנע בשינוי המדעים שעבר. לפני כשש שנים, במרץ 2017, הוא השיק בניו יורק את הארגון שלו, "פינג פונג פרקינסון" (PPP). "אנחנו מאמינים שמשחק פינג פונג מגביר את היכולת לשקם את המוח ולייצר נוירונים וקשרים על ידי פעילות גופנית", הוא אומר, "התברר לי שפעילות אי-רגולרית מחדשת את המוח. כלומר המוח הוא גמיש - פעם היו אומרים שאם איבדת תא במוח, הוא לא חוזר. זה לא נכון. אני רואה על עצמי שיש אפשרות לחדש תאים ולעשות מעקפים, ואף שאזור מסוים נפגע - עדיין ניתן לשקם אותו. בשבע השנים האחרונות ראיתי לא מעט חולים משתנים באמצעות הפינג פונג. כמות התרופות שהם לוקחים פוחתת, חלקם אפילו מתחילים ללכת שוב. אפילו הבעת הפנים משתנה - הם מחייכים יותר".

בחודש שעבר הגיע באך לביקור בישראל מטעם עמותת "פרקינסון ישראל". המנכ"ל אייל לוי (58) אימץ בחום את התגלית, ולדבריו - העמותה מקיימת ליגת פינג פונג ארצית בהשתתפות כמאה מתמודדי פרקינסון ב-16 ערים שונות בישראל. "לטניס שולחן יש סגולות רפואיות שנותנות מענה למניעת ההידרדרות של המחלה", הוא משוכנע, "באמצעות טניס שולחן המתמודדים יכולים לשפר את התפקוד היומיומי, את היציבה, את הקואורדינציה, את קשר עין-יד ואפילו את הקוגניציה. העמותה ממליצה למתמודדים לעסוק בפעילות גופנית מתמשכת, דוגמת פינג פונג, ואף מסבסדת את מגוון הפעילויות הללו כדי לאפשר לחולים ליהנות מהם".



רוני גלבע, בן 68 ממושב בית הלל, מתמודד עם פרקינסון משנת 2007. כטייס חיל האוויר בעברו ומהנדס אלקטרוניקה מצליח, המחלה טלטלה את חייו. לאורך השנים הוא עסק בשלל פעילויות ספורטיביות בניסיון לעכב את התפשטותה, אבל רק כשהחל לשחק טניס שולחן חש שינוי מהותי. "המגבלה של חולי פרקינסון היא תגובה איטית וחוסר שיווי משקל", הוא מסביר, "לכאורה, הפינג פונג אמור להעצים את המגבלות כי הוא מחייב אותך להגיב מהר עם היד, לחשב את העוצמה ולא להוריד מבט מהכדור. בחוויה שלי, בניגוד לשאר פעילויות ספורטיביות שהתנסיתי בהן, קרה משהו מדהים: השתפרתי. יש המון תסכול בהתחלה כי אתה פחות מצליח, אבל ככל שהתמדתי ראיתי שיפור. התברר שהמוח מייצר מעקפים וחידושים ומגביר את מהירות התגובה".



רובינסון עם באך, בחודש שעבר בישראל. "אני מרגישה שטניס שולחן ממש מותאם כדי לסייע למתמודדים עם פרקינסון", היא אומרת צילום: enberg

ד"ר ענת רובינסון (63) מתל אביב, מנהלת מרפאות העיניים בבית החולים בילינסון, אובחנה בפרקינסון לפני כשמונה שנים. לפני כחודשיים, זכתה באליפות העולם בטניס שולחן לנשים המתמודדות עם המחלה. "אני מרגישה שטניס שולחן ממש מותאם כדי לסייע למתמודדים עם פרקינסון", היא אומרת, "זו מחלה שפוגעת בכושר התנועה. פינג פונג מייצר באלאנס וקואורדינציה בין הידיים לרגליים, ומכריח את הגוף להגיב מהר ולחשוב. זו לא רק הטכניקה, גם הטקטיקה חשובה מאוד. זה כמו לשחק שחמט ולרוץ מאה מטר באותו זמן".

למרבה התדהמה, הקשר בין פרקינסון לפינג פונג ידוע עדיין רק ליודעי ח"ן. "המטרה שלנו כרגע היא לעורר מודעות בכל העולם", אומר באך, "באליפות העולם האחרונה היו משתתפים ממדינות כמו יפן, ברזיל, ארצות הברית וישראל. אנחנו רוצים להגדיל את החשיפה. המטרה הראשונה שלנו היא פשוט לגרום לאנשים להרגיש טוב יותר, לעזור לכמה שיותר אנשים עכשיו - אנחנו לא חושבים על העתיד (או) על מציאת תרופה. המטרה השנייה היא להכניס את המדענים לתמונה, ולנסות ולהבין למה הפינג פונג עוזר כל כך".

בינתיים, הקשר בין פינג פונג לפרקינסון לא הוכח מחקרית. "אנחנו עדיין לא יודעים על קשר מדעי שכזה", מודה באך, "רק באוקטובר האחרון החל להתבצע מחקר מקיף באוניברסיטת קארדיף בוויילס שמנסה לבדוק את הקשר בקרב קבוצת מתמודדי פרקינסון. אבל עם עובדה אחת קשה להתווכח: כמעט כל מתמודד פרקינסון שהחל לשחק פינג פונג צמצם מאוד את צריכת התרופות שהוא לוקח". באך פועל נמרצות לשכנע את הוועד האולימפי להכניס את טניס השולחן למתמודדי פרקינסון כבר למשחקים הפאראולימפיים בפרז' 2024: "יש הרבה בירוקטריה סביב זה, אני מקווה שהענף שלנו ישתלב באולימפיאדה - אם לא בקרובה, אולי ב-2028. אני מרגיש שמצאנו את הנוסחה הסודית לקוקה קולה, ובא לנו לשתף את המתכון עם כל העולם".