

ספורטאי חובב? כך תוכל לשמור על הגוף שלך. ראיון כואב.

אין דבר יותר מתסכל מפציעה במהלך משחק או אימון. ספורטאים מקצועיים מטופלים בפיזיותרפיה באופן שוטף כחלק משגרת יום העבודה. אבל מה קורה לספורטאים חובבניים ששגרת יום מורכבת בעיקר מלהסתובב בכיסא המשרדי. כיצד הם יכולים לשמור על עצמם מפני פציעות במיוחד בספורטיאדה, טורניר המהווה את גולת הכותרת של הליגה למקומות עבודה.

אביב להב פיזיותרפיסט **מוסמך, מומחה עולמי** בשיטת מקנזי עובד 12 שנה במכבי שירותי בריאות, **בעל קליניקה אביב להב – פיזיותרפיה ושיקום בתנועה.**

כעובד מכבי, הוא גם שחקן שנבחרת הכדורסל **שלו בליגה** למקומות עבודה.

מה הפציעות הכי מוזרות שנתקלת בהם?

למרות שראיתי הרבה פציעות. הפציעה הכי מוזרה קרתה לי עצמי באחד **ממשחקי הליגה** כשפרקתי אצבע ביד שהתרוממה כלפי מעלה וראו את הגיד.

אאוצ'

אל דאגה. החזירו לי את זה למקום.

מדוע יש כל כך הרבה פציעות בספורטיאדה?

מכיוון ומדובר בטורניר, כל קבוצה משחקת הרבה פעמים בזמן קצר יחסית מה שיכול לגרום לפציעות. לכיווצי שרירים, **קרעים בשרירים, מתיחות וקריעות רצועות** לכאבי גב וצוואר ולפציעות נוספות.

מי נפצע יותר, ספורטאי מקצועי או חובבן?

ספורטאי עילית הרבה יותר מודע לגוף שלו והרבה יותר חזק ומוכן לפציעות. חלקם גם עולים למגרש בהשפעה של כדורים וזריקות אנטי דלקתיות וכולי. מצד אחד הפציעות שלהם קשות יותר אבל מצד שני הם משתקמים הרבה יותר מהר.

מדוע אתה מטפל דווקא בשיטת מקנזי?

השיטה של מקנזי לא עובדת על הסימפטום אלא על המקור ומעבירה הרבה אחריות גם למטופל לעבוד בבית, כדי לא לפתח את התלות במטפל. **המטופל מגיע למעט טיפולים יחסית ועיקר העבודה היא תרגולית עצמית, כך משלם פחות ומחלים בפחות זמן.** זה אולי פחות ריווחי לי כמטפל אבל בסופו של דבר משתלם הרבה יותר, כי מגיעים אליי מכל הארץ.

מהי למעשה השיטה?

לכל פציעה יש את הפרוטוקול התנועתי שלה. מקנזי וממשיכו גילו שברגע שמעמיסים על החוליות או על המפרק הפגוע בתנוחה או תנועה, אפשר להוריד את הלחץ מהעצב במיוחד במקרים כמו בלטי דיסק ופריצות דיסק שגם אני סובל מהם. השיטה פותחה גם לעבוד עם פציעות במפרקי הברך, המרפק, שורש כף היד, כאבי ראש וסחרחורות על רקע צווארי.

מהם סוגי הפציעות הנפוצות וכיצד ניתן לטפל בהן בתנאים של טורניר?

1. **מתיחת שריר:** אומרים "מתחתי שריר" אבל למעשה מדובר בכיווץ שיכול להיגרם מקרעים מיקרוסקופיים בשריר וכדומה: הפתרון: הפעולה ההפוכה: **מנוחה וקירור**
2. **מתיחה של רצועות:** יש לשים קרח לחבוש ולנוח
3. **תפיסות צוואר כתוצאה מנעילת מפרק-** אני ממליץ לחמם ולנוע בשכיבה על הגב ע"י הארכה של הצוואר וכיפוף של הסנטר כלפי מטה עשר פעמים בשכיבה. כל שעתיים.
4. **נקעים באצבעות:** מומלץ לחבר את האצבע לזו **שסמוכה** לידה בעזרת חבישה וקירור
5. בפציעות חמורות כמו פריקות כתף **פציעות ברך חמורות** וקרעים בשרירים מומלץ להפנות למיון או למוקד רפואי קרוב.

טיפים לשמירה על הגוף לפני במהלך ואחרי המשחקים :

אירובי בשבועות שלפני הספורטיאדה מומלץ מלבד האימונים לעשות גם פעילות מתונה ואירובית כמו הליכה, אופניים, שחייה וכו'

מתיחות רצוי לעשות מתיחות לפני ואחרי כל פעילות. במיוחד לרגליים ולגב כמו פיתולים בשכיבה או בישיבה. מומלץ לשלב בין חיזוקים בחדר כושר משקולות לבין מתיחות כמו יוגה פילאטיס פלנדקרייז וכו'.

עיסוי מומלץ עיסוי מקצועי פעם בשבוע.

מניעת זעזועים לסובלים מפריצות דיסק מומלץ ריצה על החול הרטוב של הים: בולם זעזועים מצויין. בנוסף חשובה נעל ספורט טובה ומדרסים לסובלים מבעיות כפות רגליים.

במשרד עובד משרדי שיושב רוב היום צריך לשבת עם תמיכה במותן עם גליל או מגבת מגולגלת ולקום כל שעה ולעשות תנועה לגב התחתון לסובב את הצוואר בזמן העבודה.

בזמן הספורטיאדה

אסור במהלך הטורניר מומלץ להימנע משתיית אלכוהול, עישון ובילויים "סוערים" מדי.

תזונה צריכה להיות מאוזנת ולהכיל חלבון כמו טונה, טופו והרבה ירקות ופירות.

שינה מומלץ ליצור 7 או 8 שעות שינה. שוב, לא חייבים לבלות עד השעות הקטנות של הלילה.

חימום בליגות החובבניות לא דוגלים בחימום ארוך אך לא מומלץ לעלות למגרש בלי חימום טוב בן מינימום חצי שעה לפני הפעילות. כמו ריצה קלה מתיחות רגליים ופיתולי גב.

מתיחות ועיסויים בין המשחקים: בני הזוג יכולים לעזור ולמתוח את הרגל ואת השרירים האחורי והקדמי של הירך ולעשות עיסוי של השרירים האחוריים של הרגל כלפי מעלה כולל שריר התאומים

ג'קוזי: תמיד טוב. לא יותר מעשר דקות אחרי משחק.

טיפ לסיום?

תגיעו למשחקים מחוממים גופנית לאחר מנוחה טובה ותזונה בריאה והעיקר: תהנו תנצחו ותבלו. לשאלות ניתן למצוא אותי ב- avivphysio.co.il

אביב להב : פיזיותרפיה ושיקום בתנועה

