

דרך"הגב" - זה יכול לגמור לשחקן את הקריירה

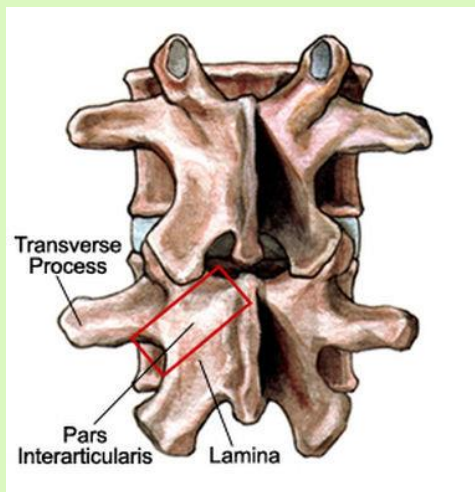
כדורגל, מעצם היותו ספורט המערב תנועות או/ו מגע גוף אינטנסיבי, מביא למרבה הצער, גם לפציעות. כאבי גב תחתון אינה פציעה אופיינית לכדורגל, אולם על המעורבים בענף, ובעיקר הצוות המיקצועי, להכיר את התוצאות החמורות במיקרים של חוסר תשומת לב והתנהלות חסרת אחריות. בסקרים שנערכו בקרב שחקנים צעירים (עד גיל 19-18) הנמצאים באופן סדיר במסגרת אימוני כדורגל נמצא שעד כ- 50% מהם מתלוננים בשלב זה או אחר על כאבי גב תחתון. חשוב לציין שהנאמר במאמר זה אינו מתייחס לכאבי גב תחתון המופיעים אצל שחקן במיקרה חד פעמי אלא לכאבים המופיעים מספר פעמים ברצף בזמן, או לאחר אימון או משחק. נוכחתי במיקרים רבים ששחקנים מתלוננים בפני המאמן על כאבי גב תחתון והמאמן פותר אותם במשפט סתמי כגון "אתה צריך לחזק את שרירי הבטן או /ו את שרירי הגב ויהיה בסדר" או, "זה כנראה כאבי גדילה-תמשיך להתאמן, זה יעבור". נכון, במיקרים מסוימים "הדברים" מסתדרים. אולם במרבית המיקרים ה"דברים" לא מסתדרים- המצב מדרדר והשחקן מוצא את עצמו מחוץ למסגרת הכדורגל ופעמים רבות גם על שולחן הניתוחים.

מדוע "זה" קורה ומהם גורמי הסיכון לכאבי גב תחתון?
להלן 2 הסיבות העיקריות:

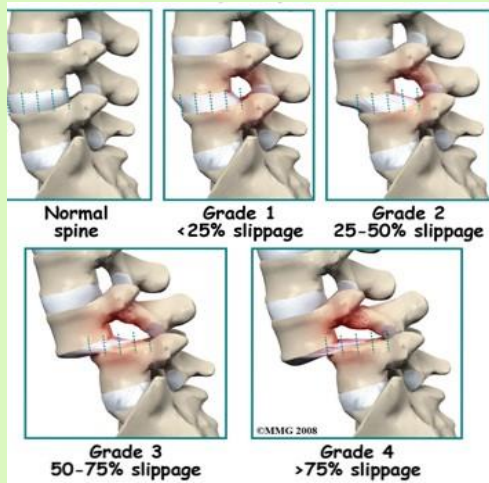
1. חוסר בתוכנית אימון הכוללת באופן קבוע סדרה של תרגילים גם לאזור הגב התחתון במטרה להשיג גמישות נאותה, טווח תנועה טוב (כולל בתנועה סיבובית של המותנית) וחיזוק שרירי הגב (מוגדרים גם שרירי הליבה).
2. חוסר תשומת לב ספציפית ו-אי הפנייה לאורטופד במיקרים של תלונה חוזרת מצד השחקן מביאה, כמעט תמיד, להחמרת המצב בטווח הקצר ופגיעה רצינית בתפקוד היום-יומי ובאיכות החיים בטווח הארוך.

בניגוד לדעה הרווחת בקרב מאמני הכושר ומאמני הכדורגל, בסקירות ובמחקרים שונים נמצא שקרוב ל-50% מהשחקנים המתלוננים על כאבי גב תחתון מתמשכים, סובלים מתופעה המוגדרת כ-ספונדילוליסיס (spondylolysis) ורק אצל כ-6% נמצא כוץ שרירים רגיל (משתחרר תוך מספר ימים) כתוצאה מאימון אינטנסיבי לשרירים אלה.

אבל מה זה ספונדילוליסיס ומה קורה אם לא מטפלים כראוי? הסבר קצר



ידועים מספר גורמים לכאבי גב תחתון אצל צעירים העוסקים בכדורגל כאשר הגורם העיקרי הינו - אזור גב תחתון נוקשה המלווה בגמישות גרועה ושרירים חלשים. במצב זה המשך רגיל של אימונים ומשחקים יביא במיקרים רבים להדרדרות במצב. בשלב ראשון, מתהווה בחולית הגב עצמה מצב הדומה במידה רבה ל-שבר מאמץ (בתרשים משמאל-ראה חץ בתוך המסגרת באדום). במידה ובשלב זה ממשיך השחקן להתנהל כמקודם קיים סיכוי סביר רב להדרדרות במצב כמתואר בסדרת התמונות מטה.

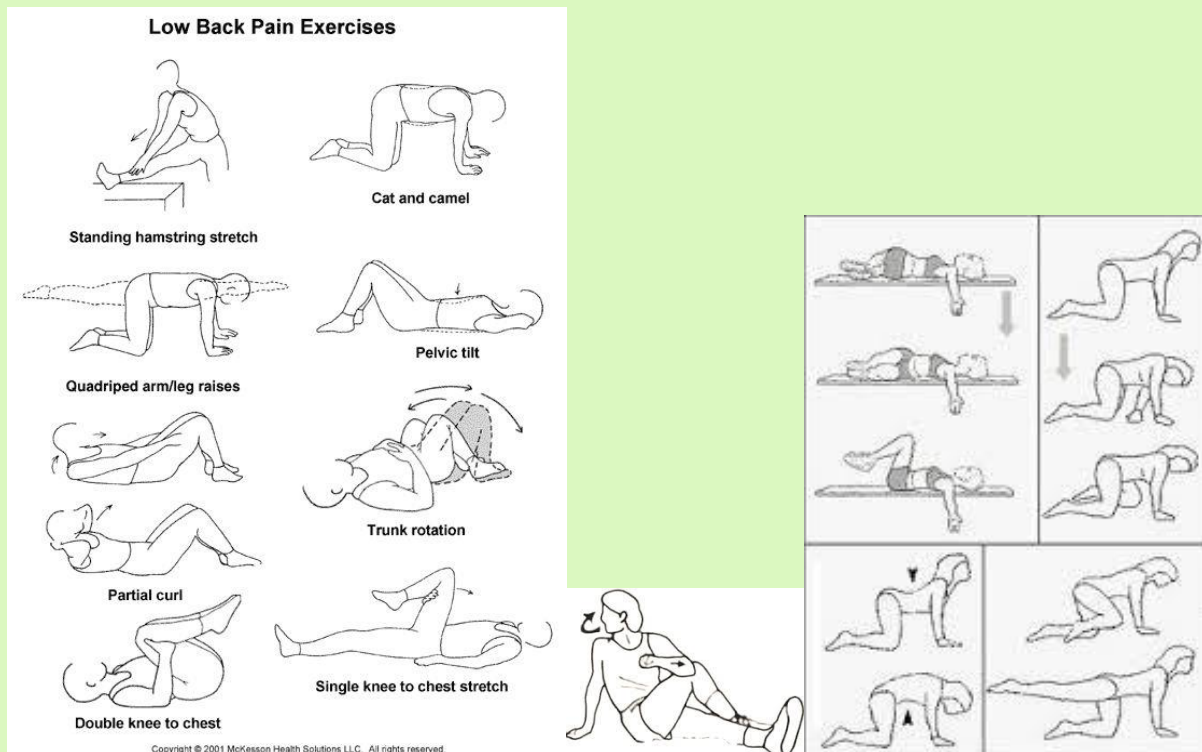


(מצב נורמלי - ראה שורה עליונה תמונה שמאל:
 מצב גרוע מאד - ראה שורה תחתונה תמונה ימין).
 גם בעין לא מיקצועית, יכול כל אחד להבחין בחומרת המצב שנוצר שהינו פגיעה גופנית לכל החיים.
 ##. התהליך המתואר כאן מתרחש לרוב באזור חוליות הגב התחתון - מוגדר L3 - L5 .

מה לעשות על מנת למנוע מלכתחילה פציעה זו, או לא לתת למצב להדרדר?

1. להתייחס בכל כובד הראש לתלונה חוזרת של שחקן על כאבים באזור הגב התחתון. חובה לציין שהמאמן לא נדרש כאן לידע מיקצועי מיוחד, אלא לתשומת לב לתלונה חוזרת של השחקן הצעיר. אז מה לעשות?, מבחינת המאמן, לידע את הצוות המיקצועי (רופא או/ו פיזיותרפיסט המועדון), את הורים ולהמליץ בפניהם להפנות את השחקן לרופא המשפחה או לאורטופד. בנוסף, לשקול הפסקת אימונים, או לפחות הורדת משמעותית באינטנסיביות, עד לקבל תשובה מהרופא - ההורים.

2. לכלול באופן סדיר תרגילים לחיזוק, מתיחה וגמישות לאזור הגב התחתון - ראה תרשימים מטה.



ד"ר אפרים בן-ארי, פיזיולוגיה של המאמן
 054-4773623
 Email: efraimbenari@gmail.com
www.superfit.co.il

