

13/02/2017



### כאבי ברכיים בקרב רצים למרחקים ארוכים

בשנים האחרונות התפתחה והתקדמה משמעותית המודעות לריצה למרחקים ארוכים. קבוצות ריצה רבות מתאמנות לקראת מרוצי אולטרה-מרתון, מרתון, חצי מרתון, ו-10 ק"מ. מדובר באימונים והכנות כמעט סיזיפיים, במיוחד עבור הרצים שאינם מגיעים מרקע של ריצה מגיל צעיר. רובם עסוקים בעיקר בקריירה, עבודה, משפחה וכו', מה שמונע מהם לתת את הדעת יותר על היבטים משמעותיים בעולם הריצה, כמו פציעות ותוכניות אימון.

עלייה בנפחים, ברמת האיכות ובדרישות הגבוהות מהגוף, ללא תחזוקה שוטפת (טיפולים, שיפור טכניקה, חיזוקים, הורדת עומסים וכו') עלולה להביא למצב של פציעות רבות ומגוונות. אחת השכיחות מבין הפציעות בקרב אוכלוסיית הרצים היא פציעת ברכיים.

קיימים גורמים פיזיולוגיים רבים, שיכולים להוביל לפציעות ברך: קריסה של כף הרגל, השטחת הקשת של כף הרגל ( פלטפוס), קיצור שרירי ה-Hamstring, עומס, חולשת שריר הארבע-ראשי ועוד. מנגד, קיימים פתרונות שנועדו להתגבר על הפציעה.

הנה מספר טיפים, שעשויים להקל על הברכיים בתקופת ההכנה ליעדים השונים:

- עבודה על יציבה נכונה: תירגול שיבוא לידי ביטוי בהמשך, בהתקדמות תנועתית, הנכונה פונקציונאלית לתנועות הריצה
- חיזוק שרירי כף הרגל והשוקיים: בדגש על תרגילים מותאמים לריצה ולטווחי תנועה מלאים
- עבודה על שרירי הישבן והגב: במנחים נכונים וזוויות שונות. דגש על טווח תנועה מלא ונכון, ללא קריסה, העברת משקל גוף נכונה ומבוקרת.
- מתיחות לשרירי הארבע-ראשי והישבן, כחלק משחרור איכותי לשרירים העמוסים וכחלק מפתיחת טווחי תנועה; דגש על מתיחות דינמיות כהכנה ושחרור לקראת ולפני אימון.
- חימום דינמי, הכולל שילוב יציבתי ותנועתי: הרמות ברכיים מבוקרות, עקבים לישבן, תרגילי כף רגל, לפי תוכן האימון.
- טיפולים תחזוקתיים להפגת המתח השרירי וזרימת דם גבוהה.
- נעל נוחה ומתאימה; מדרס במידת הצורך.

יש להדגיש, שבנוסף לעומס הגבוה שקיים על מערכת השלד-שריר במהלך הריצה, גם המפרקים והשרירים אינם עובדים בטווחי התנועה התקינים, המלאים והרצויים. לכן, רצוי לחזור לבסיס העבודה ולתרגל את אותה מערכת במנחים השונים, תוך מתן דגש על איכות התנועה - מחשבתית ותנועתית.

עמרי הרוש - ספורט ותרפיה  
טיפול בכאב ובפציעות ספורט  
כתובת הקליניקה: טשרניחובסקי 24, בניין לב השרון, כפר סבא