

מניעת פציעות הנובעות משימוש יתר (OVERUSE)

לגוף האדם יש יכולת מדהימה להסתגל ללחץ ומתח. מאמץ פיזי הינו סוג של מתח, מתח בריא לעצמות, לגידים, לרצועות ולשרירים שלנו. בזמן מאמץ פיזי קיים תהליך של הרס ובניה בכל הרקמות שלנו, תהליך שנקרא "עיצוב מחודש". ככל שקיים איזון בין הבניה וההריסה, הגוף מרווח, מתחזק ונהיה בריא. כאשר קצב ההרס מהר יותר מקצב הבניה הגוף חשוף לפציעות. חוסר התייחסות לבעיות של שימוש יתר עלול להפריע להישגים של הספורטאי ולהוביל אותו לפציעות חמורות יותר.

מנגנון הלחץ הפיזי על הגוף גורם לעייפות רקמות הגוף, מנגנון שספציפי לסוג הספורט. הפגיעה יכולה להיות ברמת העצבים (דוגמא לחץ של רובה בעצבים של הגפה העליונה באזור הכתף העליון); כאבי שרירים מהפעלת שרירי לזמן ממושך (דוגמא אצן מרתון); כאבי מפרק שנדרש ממנו טווחים מעבר לרגיל (כמו בטניס או שחייה). יש מחקרים המעידים על כך שמתח נפשי, עצבנות וחוסר שביעת רצון גורמים גם הם לפציעות משימוש יתר.

חוסר איזון בין גמישות וכוח אחד מהגורמים העיקריים לפציעות מהסוג הזה. בניית תוכנית אימון משפיע על מניעת פציעות. חשוב לדאוג להעלאת קצב האימונים, משך האימונים ותדירות האימונים כך ששומרים על האיזון בתהליך עיצוב המחודש. דגש על טכניקה נכונה חיוני, בעיקר לספורטאים מנוסים. לפעמים שינויים מזעריים יכולים לגרום לבעיות קשות.

מניעה:

- מניעה פי 1000 יותר חשוב מטפול.
- להקשיב לגוף שלך – אין להתאמן כאשר יש כאב.
- החוק "10%" – ז"א להגדיל את עוצמת האימון ב-10% משבוע לשבוע. זה נותן לגוף שלך זמן להסתגל.
- לא לזלזל בחשיבות של עבודה בחדר הכושר כולל חיזוק שרירים, סבולת אירובית, וחיזוק שרירי ליבה.
- בקשר לספורט בביסא גלגלים יש להדגיש חיזוק שרירי המאזנים של חגורת הכתפיים והגפיים העליונות.
- חימום כולל מתיחות כלליות לפני כל אימון.
- שחרור כולל מתיחות אחרי כל אימון.
- לרבות שתייה בזמן האימון
- עיסוי פעם בשבוע משחרר מתח שרירים ומחזיר איזון למערכת.
- חשוב לנוח לפחות יום בשבוע כדי לתת לגוף זמן התאוששות.

טפול בפציעות:

לא לחכות – ללכת מיד לאבחון וטפול. יותר קל לטפל בבעיה חריפה מאפשר בעיה כרונית. טפול פיזיותרפיה – מומלץ אצל פיזיותרפיסט/ית שמנוסה בפציעות בספורטאים נכים. דוידה קוסף, פסיכותרפיסטית ראשית, המשלחת לפריז