

נפצעתם? 6 פציעות שכל ספורטאי חובב חייב להכיר

פציעות בשין ספלינט ובהמסטרינג יכולות להשבית רצים ורצות לאורך זמן, הנה עוד מספר פציעות נפוצות שכל ספורטאי חייב להכיר

בין אם אתם ספורטאים מיומנים או רק עכשיו התחלתם לעסוק בפעילות גופנית, פציעות יכולות לתקוף בכל שלב. לצערנו הרב, ספורטאים רבים סובלים ממגוון רחב של פציעות, חלקן משביתות מפעילות לתקופה קצרה או ארוכה, וחלקן אפשר לרפא בעזרת פיזיותרפיה או משחות כגון סטילאר, משחה שמסייעת ומקלה במחלות מפרקים, משפרת את תפקוד המפרקים וכושר התנועה ומפחיתה כאבים. אולם ישנן פציעות המחייבות התערבות כירורגית ותקופת החלמה ארוכה. אז הנה 6 פציעות נפוצות הכוללים טיפים שיעזרו לכם לזהות אותן.

1. תסמונת הכאב הפטלופמורלי

תיאור: ברוב פציעות הריצה והאופניים מעורב פלג הגוף התחתון ובמיוחד אזור הברך. אחת הפציעות הנפוצות ביותר בקרב רצים הינה התסמונת הפטלופמורלית. המקור לתסמונת אינו ידוע, אך המטופל מדווח בדרך כלל על כאבים שמקורם במפרק הפטלופמורלי המורכב מהפיקה ועצם הירך והמבנים התומכים שלו. לעתים נקראת התסמונת גם "כאב ברך אנטרירי", כלומר קדמי. אחד מהגורמים לתסמונת זו הינו חוסר איזון בכוחות המופעלים על מפרק זה, מה שמביא איתו עלייה בעומס על הרקמות הרכות סביב הפיקה, עלייה במתח על המפרק הפטלופמורלי או שניהם יחדיו. ישנם מספר גורמי סיכון אפשריים לתסמונת: שימוש יתר, חולשת שריר הארבע ראשי ונוקשות רקמות רכות. גם חבלה בברך מנפילה יכולה לגרום לתסמונת הנ"ל. קבוצות הסיכון: תסמונת פטלופמורלית שכיחה מאוד בקרב רצים. תנאי דרך משופעים גורמת ככל הנראה למנחים מסוימים העלולים להגביר את הסיכון ובנוסף, תסמונת זו נפוצה יותר בקרב נשים. אופן הטיפול: לאחר האבחנה, מומלץ לבנות תכנית פיזיותרפיה בה הדגש הוא על חיזוק שריר הארבע ראשי, מתיחות ועוד. מריחה של משחת סטילאר על הברך, יכולה אף היא לסייע בשיקום יעיל של האזור הפגוע והורדת הכאבים ללא תופעות לוואי הנגרמות ממשחות ממשפחת ה-NSAID.

2. פגיעה בכתף

הכתף היא מפרק עליו מופעל לעתים כוח רב במהלך פעילות או אימון ולכן היא חשופה לפגיעות מסוגים שונים. פציעות כתף רבות נגרמות כתוצאה מחוסר גמישות, כוח או ייצוב המפרק. במידה ואתם סובלים מכאבים בכתף הנמשכים למעלה משבועיים, מומלץ לפנות לאיש מקצוע או לרופא על מנת לאבחן ולטפל בבעיה.

3. מתיחה בהמסטרינג

תיאור: שריר ההמסטרינג (Hamstring) ממוקם בחלקו האחורי של הירך. למרבה צערם של רצים וספורטאים רבים, שריר זה עלול לגרום לפציעה וכאב הנובע ממתחה. לעתים, הספורטאי שנפגע עלול לראות חבורה באזור המתוח, בחלקה האחורי של הירך או הברך. אופן הטיפול: מנוחה וקרח על המקום הכואב הן טכניקות הטיפול הראשוניות במקרים מהסוג הזה. אחרי שהכאב יורד, מומלץ להיבדק אצל איש מקצוע לקבלת טיפול ותכנית מתאימה שיכולה לכלול מתיחות עדינות וחיזוק על מנת למנוע פציעה חוזרת בעתיד.

4. שין ספלינט

תיאור: ספורטאים הנפצעים והאבחנה שקיבלו מאיש המקצוע היא שיש להם שין ספלינט (Shin Splints), מדווחים בדרך כלל על כאב בעצם הרגל התחתונה או באזור עצם הטיביה (אחת מעצמות השוק). התופעה נפוצה מאוד בקרב רצים או אנשים המשתתפים בפעילויות הכרוכות בריצה מרחקים ארוכים. ספורטאים אשר נוטים להגדיל את מרחקי הריצה שלהם מהר מדי עלולים למצוא עצמם עם פציעה שכזו. אופן הטיפול: הטיפול הטוב ביותר לפציעה כגון זו, היא מנוחה, שימוש בקרח ולהגדיל בצורה איטית, מתונה ומבוקרת את מרחקי הריצה. כמו כן, יש להקפיד על בחירת נעליים מתאימות שיתמכו בכף הרגל יכולה לעזור להתאוששות טובה יותר במקרה זה. 5. קרע ומתיחה ב-ACL תיאור: ACL הן ראשי התיבות של הפציעה Anterior cruciate ligament injury, שזוהי הרצועה הצולבת הקדמית. מדובר על רצועה מייצבת גדולה הממוקמת באזור הברך. אחד הגורמים הנפוצים לפציעה זו היא שינוי כיוון פתאומי של מפרק הברך. תלונה על חוסר יציבות של המפרק בזמן הליכה או ריצה, נפיחות מוגברת באזור יהיו בדרך כלל הסימן הראשון למתיחה או קרע ברצועה זו. אופן הטיפול: מומלץ להניח קרח על האזור הפגוע ולבצע מנוחה. ישנם מקרים בהם יהיה צורך בהתערבות כירורגית לתיקון הנזק.

6. מתיחת כופי הירך

תיאור: כופי הירך הינם שרירים הנמצאים בחלקה הקדמי העליון של הברך. עיקר תפקידה הוא בהרמת הברך לכיוון הגוף וכן לסייע בהזזת הרגל השנייה לכיוון הרגל הנגדית. מכופי הירך יכולים להיות חלשים ומתוחים אצל אנשים בעלי מנח ישיבה לא תקין. קבוצות בסיכון: אנשים אשר נוטים להיפצע בשריר זה הינם רצים, או רצים הנוהגים לרוץ בירידה, או כאלו שעוסקים בספורט עם פניות מהירות וחדות. הסימפטומים הנפוצים הם מתיחה וכאב כאשר מעלים את הרגל, כמו בעת טיפוס מדרגות או יציאה מהרכב. אופן הטיפול: מנוחה תהווה את הטיפול הטוב ביותר. במהלך 48-72 שעות הראשונות מומלץ לקרר את המקום בעזרת קרח למשך 15-20 דקות כל פעם. מומלץ ללכת לבדיקה, אבחון וטיפול אצל פיזיותרפיסט או רופא מומחה, על מנת לקבל הדרכה ותרגילים ספציפיים לחיזוק הירך על מנת להחזיר את הכוח ואת טווח התנועה.

(כל המאמרים בתחום זה שייכים באופן בלעדי לאתר שוונג. מאמרים אלו נכתבו על ידי אנשי מקצוע המועסקים על ידי אתר שוונג. עמותת המסלול מגישה את התוכן המקצועי לחניכיה מתוך כבוד ליוצרי המאמרים בלבד, אין בשיתוף מאמר זה בכדי להעתיק)