

מדוע סוג הנעל, היציבה וחיזוק שרירי הליבה חשובים לריצה שלכם?

עד כמה חשובים המדרסים, הנעליים המתקנות וחיזוק שרירי הליבה? הפיזיותרפיסט עופר צחר סוקר מאמרים חשובים שענו על השאלות האלו ועל עוד כמה נושאים בוערים

ריצה הנה פעולה טבעית שכל אדם ללא מגבלה פיזית משמעותית יכול לבצע. מחקרים מראים לנו את יתרונות הריצה לאנשים בריאים, ואף לאנשים עם פציעות ולקויות גופניות שונות. נושא היציבה הנו נושא עתיק יומין שמוזכר רבות בהקשר ליעילות תנועתית ולמניעת פציעות. מלבד היתרון האסתטי הברור מהקניית הרגלים ליציבה יותר "טובה" – המחקר לא יוצר קשרים חזקים בין יציבה הנחשבת יותר מיטבית לבין הורדת שכיחות ופציעות שונות באזורים שונים בגופינו. (Roffey et al., 2010). אך האם יש קשר בין היציבה שלנו לריצה? האם יציבה וחיזוק שרירים ספציפיים יכולה ליעל את סגנון הריצה שלנו? אולי להשפיע לטובה על מהירות הריצה ולהוריד סיכוי לפציעות? בכתבה הבאה אסקור מספר מאמרים שמאששים ומפריכים טענות אלו.

גב ישר או מוטה לפניכם?

מחקר בדק את הקשר בין מיקום הגב שלנו במהלך הריצה להיווצרות כאבי ברך קדמיים. המחקר הצביע על קשר חזק בין ריצה זקופה עם גב ישר להתפתחות כאבי ברכיים קדמיים (PFPS – Patello femoral pain syndrome) לעומת אחוזים נמוכים משמעותית בריצה עם הטיית גו לפניכם. מסקנת המחקר היתה להמליץ על ריצה עם הטיית גו קלה להפחתת סיכויי התפתחות תופעת ה PFPS השכיחה במפרקי הברכיים בכלל ובריצה בפרט (Powers et al., 2014).

פלטפוס ברגל – חייבים מדרס

אחת הדעות הרווחות עד היום היא שכל אדם בשלב כלשהו יצטרך מדרסים ובוודאי כל מי שרץ כחלק משגרת הפעילות שלו. טענה הזו הנה שגויה מהיסוד ומקורה במחשבה השגויה שליקוי יציבתי בגופינו (במקרה זה כף רגל שטוחה = פלטפוס) זו בעיה המחייבת התערבות טיפולית כדי "לתקן את הליקוי שיצר קלקול". כל עוד אין פגיעה המתבטאת בכאב, מגבלה בטווח תנועה וירידה תפקודית והפגיעה קשורה לליקוי המדובר – אין צורך בכל התערבות לרבות מדרסים. מחקרים בהחלט מראים על שינויי בגיוס השרירים סביב מפרקי הקרסול, הברך ואזור האגן ועמוד השדרה המותני לאחר הכנסת מדרסים – אבל השינויים לא קבועים ובמקרים רבים נוצרים שינויים לא רצויים (Murley et al., 2008). החלטה על מדרסים צריכה להתבצע כאמצעי התמודדותי ולא כאמצעי מניעתי, והמשפט המתאר זאת היטב הוא – If it's not broken – don't fix it. סוג הנעל וסבירות לפציעה : אחד הנושאים ה"חמים" בשנים האחרונות הוא נושא הנעליים המתקנות. גם כאן בדומה למדרסים – שינוי לנעל מתקנת יתבצע לפי צורך ולא לפי אלמנט מניעתי שלא ניתן להוכיח את נחיצותו ולרוב איננו נחוץ כלל. הנוחות של הרץ בבחירת נעלי הריצה הנה קריטית וחשובה ביותר. ניתן גם להתייחס לפרמטרים אנטומיים מסוימים כמו קריסת מתפתחת של כף הרגל תוך כדי הריצה – דבר היכול להיבחן מעבדתית בלבד (Cowley et al., 2013).

האימפקט בריצה גבוה אצל נשים

הזעזוע שגופנו סופג בכל פעם שכף רגלנו נוחתת על הרצפה בהליכה ויותר מכך בריצה, נספג על ידי מערכות מייצבות פסיביות שונות (העצמות, המיניסקוסים בברכיים, הדיסקים הבינחולייתיים בעמוד השדרה וכו'), אך עיקר העומס נספג והעומסים מתפזרים בצורה יעילה דרך ספיגתם על ידי המערכת המייצבת הדינמית – כלומר השרירים. קיימת דעה רווחת שבגלל אלמנט זה ספיגת העומסים תהיה טובה יותר אצל גברים לעומת נשים. הנחה זו לא עומדת בראי המחקר, אך יש לציין שהעומס האנכי והכוח השקול המגיע מהקרקע (GRF – Ground reaction force) בהליכה מהירה (Jogging) היה גבוה יותר לעומת ריצה מהירה והליכה, שם ספיגת העומס היתה יעילה יותר (Keller et al., 1996).

אני רץ טוב מלידה או יכול לפתח את היכולת הזאת?

מחקרים רבים מראים על נתונים גנטיים או נרכשים כאלו ואחרים, שמאפשרים עמדת פתיחה יעילה יותר ליעילות ופיתוח מהירות בריצה – במרחקים שונים ועל משטחי ריצה שונים. ישנם הבדלים בין רצים מתחילים לרצים ותיקים, הבאים לידי ביטוי בעיקר בהתאמת סגנון הריצה ומכניקת הגוף למשטח הריצה, השיפוע שלו ואף אורך הצעד בתוך הריצה (Losier et al., 2015). מסקנה חשובה כאן היא שאין זמן מאוחר מדי להתחיל לרוץ ואיכות הריצה על כל מרכיביה יכולה להחלט להשתפר עם הזמן.

האם חיזוק שרירי הליבה חשוב לריצה?

נצפתה יעילות הדגשת חיזוק שרירי הליבה (מונח המתייחס לשרירי מרכז הגוף בדגש על שרירי הבטן) ושיפור מהירות ריצה לרצי 5,000 מטרים, אך לא נצפה שינוי בבלימת הזעזועים ובעומס הנספג מהרצפה (GRF). יש חשיבות לשילוב תרגילי חיזוק בדגש על שרירי הרגליים ובצורת עבודה הדומה לפונקציית הריצה (עמידה, עמידה על רגל אחת, נחיתה וכו') ותרגול שרירי הליבה בהחלט יכול להיות חלק מתרגול זה אך אין לו יעילות רבה לעומת תרגילים אחרים המדגישים את צרכי הרץ (sato et al., 2009).

האם יש קשר בין שרירי הירך והאגן לפציעות ברך שונות?

לא כל פציעות הברך קשורות לתפקוד שרירי האגן והירך. באותה נשימה אפשר לומר שמהמחקר עולה תמונה ברורה שבהרבה מקרים ופציעות שונות יש הלימה בין גיוס מיטבי וחיזוק של שרירי הישבן (העכוז התיכון והעכוז הגדול בהדגשה – Gluteus maximus & Gluteus Medius) לבין מניעת פציעות והורדת סבירות לאותה פציעה בקרב רצים. הדגש הוא על פציעות בעלות מאפיינים כרוניים, כגון PFPS שהוזכרה לעיל (Powers et al., 2010) ופציעה הקשורה למחתלת הצדית בירך ובחיבורה לברך (ITBFS – Ilio tibial band friction syndrome) כמו גם חשיבות מתיחות של האזור הלטראלי (החיצוני) של הירך על כל השרירים המצויים שם (Foch et al., 2015).

(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)