

כיצד ספורטאים יכולים להפחית את הסיכון לפציעה?

עם כל הכבוד ליכולת ולכישרון הספורטיבי, פציעת ספורט היא הבעיה הראשונה של כל מי שהינו ספורטאי מקצועי או ספורטאי חובב. הנה הטכנולוגיה שתמצער אותן

אחד המכשולים של ספורטאים מקצועיים וחובבים בדרך ליעד שלהם הוא לא העדר מוטיבציה או רצון להשיג מטרות, אלא דווקא בעיות אובייקטיביות המוגדרות "פציעות ספורט". עם כל הכבוד ליכולת ולכישרון הספורטיבי, פציעת ספורט היא הבעיה הראשונה של כל מי שהפך את הספורט לתחביב העיקרי שלו ועל אחת כמה וכמה עבור ספורטאי מקצועי. פציעת ספורט עלולה לגדוע קריירות ו"חוזים שמנים" אצל מקצוענים ולכן למקום הזה נכנסה הטכנולוגיה ששואפת לכמת את הסיכונים המצטברים אצל ספורטאים ולתרגם אותם למודל חד וברור שניתן לניתוח. כיום המערכת שמבצעת את הניתוח הזו ונותנת למאמן ולפיזיותרפיסט נתונים אמיתיים על מצב הספורטאי נקראת "פיזימקס", שהינה מבוססת על תשתית טכנולוגית ישראלית ומצליחה לחבר בין אבחון השלד והשריר אצל הספורטאים, לבין אימון ותרגול אישי.

כך נתונים הופכים למדע

המערכת נראית אמנם עתידנית, אך בסופו של דבר היא מבוססת על נתוני אמת הנסרקים מהמטופל. אין ספק שכל אחד זקוק לעבור בדיקה שכזו במידה והוא מקדיש את חייו לספורט בין אם באופן מקצועי ובין אם באופן חובב-מקצועי, שכן בהחלט ניתן לצמצם הסיכון לפציעה ולשפר על ידי כך את היכולת האתלטית. כיוון שפציעה אצל סגל ספורטיבי בכיר כמו בכדורגל כדורסל היא קריטית, אזי בדיקה שכזו תצמצם למעשה את הסיכוי לפציעה ותציב על המגרש ספורטאים שיוכלו להתחרות על ציר זמן ארוך יותר ובריא יותר – חלומו של כל מאמן. למעשה בעת ביצוע הבדיקה שעברתי אצל הפיזיותרפיסט אלון עקיבא במדיקס, הצלחתי לראות כיצד נתונים, הופכים בסופו של דבר למדע שמסייע לפתור בעיות אקוטיות שסביר להניח שרוב הספורטאים נתקלים בהם. בעת ביצוע הבדיקה עומד הנבדק מול מצלמה תלת-ממדית הסורקת את הגוף בזמן תרגילים אותם הוא מבצע בחזרתיות. סקוויטים, סקוויטים על רגל אחת, ניתור ממדרגה, טווח תנועת הרגליים, קפיצה על רגל אחת ועוד, הם רק חלק מהתרגילים אותם יש לבצע בהוראת הפיזיותרפיסט שמתחיל לקבל אינפורמציה על התנועות או הנחיתה של הספורטאי על המשטח. טווחי התנועה והיציבות נסרקים ונמדדים ומנותחים על ידי תכנת הפיזימקס ויתקבל דו"ח המעיד על פוטנציאל של גורמי סיכון. את הנתונים הנשענים על מדדי סף שונים, משווה המכשיר לנתונים של ספורטאים אחרים הנמצאים אצלו במאגר וקובע באופן יחסי איפה אתה עומד ביחס לאחרים ומכאן מציג הצעות לפתרון.

צמצום טווח הפציעות

אבל זה לא הסוף, אלא רק חלק מהתהליך. כעת, לאחר שהנבדק עבר את סט התרגילים המגוונים והמותאמים לסוג הספורט שלו (רץ, טניסאי ושייט ייבדקו באופן שונה), מעובד כל המידע והתוצר החדש הוא סט תרגילים אותו הספורטאי צריך לעשות על מנת לחזק ולייעל את המקומות בו הוא נמצא בעל סיכון או סיכוי להיפצע. החלק האחרון הוא למעשה השלב הביצועי שבו הספורטאי מבין מה התרגילים שעליו לעשות ועל איזה שרירים לעבוד על מנת לצמצם את הפציעה שלו ולהביא את היכולות הספורטיביות שלו לכדי מקסום. מדובר בבדיקה שיכולה להציל קריירה אצל ספורטאים מקצועיים, אבל לא פחות מזה יכולה לשפר ולסייע גם לספורטאים חובבים שהינם חסרי מעטפת מאורגנת של מאמן אישי וצוות רפואי, להגיע להישגים ללא פציעות שיעצרו אותם מהתחביב האהוב עליהם.



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