

9 סיבות מוזרות לכאבים בזמן ריצה

לא הכל מסתכם בדלקות שמשביתות אותנו מפעילות. למה למשל יש רצים שסובלים מגרד ברגליים או מכאבי שיניים בגלל הריצה? עופר צחר מסביר ומציע פתרונות

ריצה הנה פעילות שלעיתים מובילה לפציעות. בנוסף לפציעות שכיחות במפרקי הברך, כף הרגל והירכיים כמו "ברך רצים" (Runners' Knee), שין ספלינט ופלנטר פשיאיטיס – ישנן תופעות מציקות ואף מכאיבות שעלולות להפריע ואף להשבית מפעילות. אם יש לכם כמה תהיות בעניין, אז כנראה שכאן תמצאו את התשובות.

1. כאב בין בהונות כף הרגל

לרוב נובע מליקוי בטכניקת הריצה (אורך/תדירות צעדים) או בנעל לא מתאימה (קטנה או עם אזור קופסת בהונות צרה מדי), דבר שעלול ליצור לחץ על קצוות עצבים ולגרות כאב ונימלול מקומי. תופעת כאב מתחת לבהונות, בדגש על הבוהן הגדולה, יכול להיות מקושר לריצה על קדמת כף הרגל (Fore foot running), בייחוד אם זהו סגנון חדש בריצה שלכם. פתרון: התאמת נעלי הריצה למבנה כף הרגל וסגנון הריצה שלכם. נעל עם תמיכה לקשת כף הרגל, קופסת בהונות רחבה יותר – יכולה להוביל להיעלמות תסמין זה. בנוסף באם החלטת לעבור לריצה על קדמת כף הרגל – יש לבצע את המעבר לסגנון זה בצורה מדורגת ומותאמת ליכולת הנוכחית.

2. טעם מתכתי בפה

טעם מתכתי או טעם דמוי דם בפה יכול לנבוע מביצוע פעילות גופנית מעבר ליכולות הגוף להתמודד. במצב זה יכולה להיות עלייה והצטברות של כדוריות דם אדומות (המכילות ברזל) בריאות. חלק מכדוריות אלו עוברות מעלה לפה דרך ליחה, דבר היוצר את הטעם המוזר המדובר. פתרון: סרגל מאמצים מושכל שימנע עלייה חדה מדי בעומסים (מבחינת נפח ועצימות הריצה). אם מתווספות תופעות כמו קוצר נשימה, יש לפנות לבדיקה רפואית ולשלול ממצא לבבי.

3. כאבים באזור חגורת הכתפיים והשכמות

תנועת נדנוד הזרועות בזמן הריצה עלול לייצר עומס על שרירים בין השכמות למרכז עמוד השדרה כמו גם על שרירים בין החלק העליון הפנימי של השכמה לצוואר. כיווץ ממושך באחד מהשרירים האלו עלול להוביל להיווצרות טריגר מקומי ולכאב. פתרון: שיפור היציבה ככלל ובריצה בפרט, בדגש על טכניקת תנועת הזרועות בריצה יכול להביא לפתרון הבעיה. בנוסף דגשים על שחרור, חיזוק ושינוי מודעות יציבתית בבדיקה אצל פיזיותרפיסט מוסמך המתעסק עם רצים יכול להוביל לשיפור ולפתרון הבעיה.

4. רטיבות ונזלת מהאף

אם כל הזמן האף "נוזל" במהלך הריצה שלכם ושללתם בעיה רפואית כלשהי שיכולה להסביר תופעה זו, כמו למשל: אלרגיה, זיהום מקומי או פוליפים באף, ניתן להניח שיש לכם דלקת מערות אף תלוית פעילות גופנית (exercise induced rhinitis). התופעה נראית כנזלת אלרגית ויכולה להיות מלווה בהתעטשויות וגודש באף.

התופעה שכיחה יותר בחורף, בקרב אלו הרצים בחוץ. אין בנזלת זו פוטנציאל נזק, אך היא מפריעה עד משביתה מריצה ומחייבת מטפחת נייר צמודה בכל עת. פתרון: בנוסף לקינוח האף, ניתן להשתמש בספריי לאף לפני הריצה כמו גם להשתדל לרוץ במתחם סגור. אם מתעקשים לרוץ בחוץ – השתדלו לרוץ רחוק מרחובות עמוסים במכוניות שם עשן המכוניות עלול לגרות את התופעה.

5. גרד ברגליים

יכול להתרחש בפעילויות אירוביות ובהן ריצה. לאחר שלילת סיבות כמו אלרגיה מקומית, מחלת עור, זיהום או בעיה עצבית מקומית – התופעה מקושרת לעליית קצב הלב בפעילות מוגברת, דבר המוביל לזרימת דם מוגברת ולהרחבת נימים ועורקים בשרירים. לעתים התרחבות כזו של כלי דם יוצרת לחץ מכאני על קצוות עצבים סמוכים, תופעה שהביטוי שלה יכול להיות נימלול ותחושת גרד מקומית.

פתרון: התופעה שכיחה אצל רצים חדשים או כאלו שהחלו לרוץ לאחר הפסקה ממושכת. ומכאן הפתרון הוא הגברת נפח הריצה השבועי, דבר שיוביל להסתגלות גופנית. תופעות נוספות כגון: קושי נשימתי, התנפחות הלשון, שלפוחיות בעור וכדומה – מצריכות ברור רפואי. ברוב המקרים – התופעה ברת פתרון ולא מדאיגה.

6. כאב בצוואר

כאב בבסיס הצוואר נובע לרוב עקב יציבה והחזקת ראש לקויה בריצה, בה הראש והסנטר נוטים קדימה בשילוב עם רכינה קדימה של הגוף. ההדגשה של הקמר במרכז עמוד השדרה (היפר-קיפוזת טורקלית) מובילה כאמור להדגשה של הקער באזור הצווארי (היפר-לורדוזה צווארית), כדי לאפשר להישיר מבט קדימה, ועם הזמן יכולה לגרום לחוסר איזון שרירי, עומס על שרירי הצוואר וכאב. פתרון: שיפור יציבתי בריצה. גשו לפיזיותרפיסט מוסמך לבדיקת היציבה בריצה. הפתרון לרוב יהיה הרפיית הכתפיים, פתיחת בית החזה במקביל לתרגילי חיזוק ייעודיים לשיפור היציבה בפלג הגוף העליון בדגש על רכיב הסיבולת והאיזון של שרירי הצוואר וחגורת הכתפיים.

7. כאבי שיניים

כאבי שיניים בריצה הנם תופעה מעניינת. ברגע שנשללות הסיבות הברורות מאליהן על ידי רופא שיניים, יכול בהחלט להיות שכאב השיניים בריצה נובע מחריקת שיניים או ברוקסיסם (Bruxism). תופעה זו שכיחה בעת שינה, אך מתרחשת גם בסיטואציות עם סטרס מוגבר, כולל פעילות גופנית כמו ריצה. חריקת השיניים, מלבד הכאב המקומי בשיניים, יכולה לגרום כאב ראש וכאבים בשרירי הפנים והלסת. פתרון: הקפדה על תרגילי נשימה והרפיית שרירי הלסת יכולה מאוד להועיל. לעתים יהיה צורך בשחרור שרירי צוואר, פנים, לסת וראש במקביל לחיזוק שרירים מייצבים. בחלק מהמקרים מגן שיניים המונע חריקת שיניים ללבישה בעת הריצה יהיה הפתרון המתאים.

8. כאב בחלק הפנימי של האוזניים

זו תופעת לוואי די שכיחה בקרב רצים, בעיקר בריצות ארוכות בתנאי מזג אוויר קר ובגובה. הריצה בגובה מייצרת שינויי לחץ שעלולים להתבטא בכאב אוזניים. בנוסף אוויר קר מצר כלי דם מקומיים, מקטין את זרימת הדם המקומית ומגרה כאב. פתרון: כיסוי אוזניים במקרה של קור חשוב ויכול להביא לפתרון מיידי. לעתים לעיסת מסטיק מסייעת עקב גירוי מערכת האוזן התיכונה והאף ואיזון הפרש הלחצים במקום.

9. נפיחות בקצות אצבעות הידיים

תופעה שכיחה בכפות הידיים כתגובה לעליית לחץ דם בעת פעילות גופנית, כמו ריצה. בכפות הידיים כמות גבוהה של כלי דם אשר מתרחבים בעת פעילות גופנית. סיבות נוספות יכולות להיות שתייה מוגזמת של נוזלים (משבשת את איזון המלחים ויכולה להוביל לנפיחות, לרבות נפיחות באצבעות הידיים). פתרון: להימנע מאגרוף אצבעות הידיים תוך כדי הריצה – פעולה היכולה ליצור חלץ על כלי הדם ולעודד נפיחות מקומית, ולמנוע מנפיחות להיעלם. בנוסף פתיחת וסגירת אצבעות כף היד יכולה לסייע. שיטה נוספת יכולה להיות הרמת הזרועות מעלה וסיבובי זרועות לפנים לעידוד סירקולציית



דם לגפיים העליונות. בנוסף יש להקפיד על משטר נוזלים בייחוד ברצים למרחק עם התאמה של כמות מלחים ושילוב משקאות איזוטוניים לפי צורך.

(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)