

הבעיה של הרצים החובבים: מה עושים עם הכאבים בברכיים?

גם רצים סובלים מפציעות ברכיים ובמקרה שלהם חלק מהפציעות הן כאלו שניתן למנוע. הפיזיותרפיסט עופר צחר מסביר.

אחת הבעיות השכיחות ביותר בקרב אוכלוסיית הרצים היא כאבי ברכיים. הסיבות לכך רבות וכאב שכזה יכול להיות קשור לכל אחד מהמבנים הקיימים במפרק. בענפי ספורט דוגמת כדורגל וכדורסל נראה שכיחות רבה של פציעות טראומטיות למבנים כמו המיניסקוסים והרצועות השונות בברך עקב האופי של פעילויות אלו (שינויי כיוון, שינויים דחופים בקצב הפעילות וכו'). בריצה הפעילות מבוצעת במישור תנועה סגיתי (קדימה-אחורה) בצורה די אבסולוטית ואופי הפעילות פחות יוצר מצבי טראומה אקוטיים אלא יותר עומס עקב הפעילות החוזרנית והממושכת. לכן בריצה הרבה יותר שכיחה תופעת הכאב במנגנון המיישר של הברך, שנוצרת כפציעה כרונית ולא טראומטית ותקרא גם PFPS – patellofemoral pain syndrome או ברכך רצים (Runners Knee).

תיאור התופעה

הכאב ב-PFPS ימוקם בחלק הקדמי של הברך, לרוב מתחת לפיקת הברך. הכאב יחריף בריצה, בדגש על ריצה בעלייה, מדרון כמו גם בעת עליית וירידת מדרגות. לעתים תופעה זו תלווה בהופעה של קליקים מקומיים ואף נפיחות מקומית (Berger et al., 2004).

לעתים הרץ יצביע על נקודה ספציפית בברך, לרוב בחלק התחתון של הפיקה, ולעתים יתאר כאב מפושט מסביב לפיקה בצורת מעין עיגול (Van Der Heijden et al., 2013).

התיאור Runner's Knee הנו מטרייה התוחמת תחתיה מספר בעיות ברכך הקשורות לתנועת הברך והפיקה בעת הריצה. הכאב יכול להיות קשור לסחוס המצוי בין הפיקה לירך, לגיד הפיקה המקשר את פיקת הברך לעצם הטיביה בשוק, לחוסר איזון שרירי בין ראשי שריר הארבע ראשי, לחוסר איזון שרירי נרחב יותר בין שרירי הגפה התחתונה כמכלול, בדגש על שרירי הישבן ועוד. (Dye et al., 2005). הבעיה תוחרף בעת עלייה בנפח הריצה. נמצא גם קשר לטכניקת ריצה ירודה, משטח ריצה קשיח, נעליים לא מותאמות ושרירים חלשים סביב אזור האגן, ירכיים ועמוד שדרה מותני (שרירי "ליבה" חלשים). הרבה מפציעות אלה נובעות מטווחי תנועה, תנועות וחולשה סביב מפרקי הירכיים ועמוד השדרה בחלק התחתון שלו, כמו גם ייצוב ירוד עקב חולשה שרירית מקומית (Lebaeur et al., 2018).

סימני אזהרה

חוסר איזון וליקויים ברמת איכות ויעילות התנועה המפרקית בדגש על מפרקי הירכיים (Mobility) וברמת האיזון השרירי הנם גורמים תורמים משמעותיים לכאבי ברכיים בקרב רצים ובכלל. אחד הקשיים בהקשר זה הוא שהתופעות הנ"ל מופיעות בתחילה ללא כאב ולאחר הופעת הכאבים והמגבלה חשוב לזהות את מקורותיהם. חשוב להתייחס לתופעה בזהירות הנדרשת. יש לתת דיווח לרמת ועוצמת הכאבים על פי סולם כאב של 0-10 (0 ללא כאב ו-10 כאבים חריפים מאוד). ברמות כאב נמוכות (פחות מ-3/10) ניתן להמשיך לרוץ ובמקביל לנקוט בפעולות לשיפור המצב (תרגילי חיזוק, מתיחות, שינויי בהנעלה, מקצב ריצה, משטח ריצה לפי הצורך וכו'). ברמות כאב גבוהות יותר בייחוד אם הכאב הוא חד וממוקד – יש להפסיק את הריצה.

דרכי טיפול ומניעה

חשוב לזהות ליקויים משמעותיים בתבנית הריצה ובעבודת השרירים תוך כדי הריצה. זה לרוב בא לידי ביטוי בנוקשות ונקודות תפוסות בשרירים המקומיים: הארבע ראשי, ההמסטרינגס, מקרבי הירך כמו גם שריר התאומים בשוק, שרירי בטן, זוקפי גו וכו'. (Earl et al., 2010) הטיפול בהם יכול להיות יעיל באמצעות עיסוי ממוקד לאותן נקודות רגישות בשריר (נקודות טריגר בשרירים), שימוש באביזרי

עזר לשחרור עצמי (כדור עיסוי ו/או גליל עיסוי) ובאם לא עזר – בדיקת פיזיותרפיסט ושימוש בדיקור יבש על ידי פיזיותרפיסט מוסמך לשיטה. במקביל חשובה מאוד העבודה להשגת ייצוב של הגפה התחתונה על כל חלקיה (כף רגל, קרסול, ברכי, ירך וגו'). ההשפעה של שיפור ייצוב השרשרת המפרקית בגפיים התחתונות (מגב ועד כף רגל) חשובה ביותר להתמודדות ומניעת תופעת ה- Runner's Knee ובניית מערך תרגילים שכזה בטיפול אצל הפיזיותרפיסט הנו קריטי לכך ויכול לייצר הפחתת כאב אצל רצים בצורה משמעותית עד פתרון הבעיה. (Noehren et al., 2009). החשיבות של שילוב תרגילי חיזוק ותרגילי ייצוב ושיפור שיווי משקל לרצים רלוונטית גם באלמנט מניעת למי שלא סובל מהתופעה. גיוס איכותי של שרירי הירכיים והגו תוך כדי תבנית תנועה פונקציונלית (דוגמת ריצה) מוריד את הסכנה לפציעות, דוגמת כאבי ברכיים לאורך זמן. תרגול שכזה יכלול תרגילי חיזוק, תרגילים לשיפור שליטה ותרגילים לשיפור טווחי תנועה בתוך הפונקציה הנדרשת. (Coppack et al., 2013). להקשבה שלנו לרמת הכאב שאנחנו חווים בריצה ובמקביל לפעולות מנע דוגמת תרגילי חיזוק יש משקל עצום במניעת תופעת ה- Runners Knee. גם להנעלה יש משמעות בעיקר מבחינת נוחות סובייקטיבית של הרץ. יחד עם זאת לא נמצאה יעילות ברורה לנעליים מתקנות, נעליים מחברה זו או אחרת כמו גם לנעליים מינימליסטיות (אם תמיכה מינימלית עד לא קיימת לקשתות כף הרגל) למניעת והתמודדות עם פציעות. מדרסים נמצאו בחלק מהמקרים יעילים בהתמודדות עם פציעות בכף הרגל, הקרסול והשוק. לגבי הברך – העדויות לא ברורות. (Barton et al., 2010). חימום הכולל שיפור תנועתיות ירכיים, עידוד גיוס שרירי גו וייצוב מרכז הגוף (שרירי "ליבה"), מתיחות דינמיות, תרגילי שיווי משקל ותרגילים ספציפיים הקשורים פונקציונלית לפעילות (ריצה במקרה הזה) וכדומה – נמצא יעיל להורדת שכיחות פציעות בגפיים התחתונות בדגש על מפרקי הברכיים. (Herman et al., 2012).

אם שינוי תבנית הריצה, הוספת תרגילי חיזוק, ביצוע חימום נאות וכו' לא פתר את כאב הברך הקדמי – יש לפנות לפיזיותרפיסט מוסמך. הפיזיותרפיסט יבדוק טווחי תנועה, יתרשם מהכאב, הנפיחות באם ישנה, היכולת התפקודית ויחליט על עירוב אורטופד, שליחה להדמיה רלוונטית, שלילת דגלים אדומים ובעיקר יבנה תכנית אימון מדורגת ומותאמת אישית לפתרון הבעיה.

סיכום

ריצה הנה כלי יעיל ביותר לשיפור מגוון מרכיבי כושר גופני ובריאות, לרבות תפקודים אירוביים, יחס מסת שריר-שומן, עבודת שרירים, מניעת דילול עצם, פרמטרים נפשיים ועוד. נמצא גם קשר חיובי בין ריצה משולבת בתרגילי חיזוק (בדגש לשרירי הארבע ראשי מעל הברך) להתמודדות ומניעת החרפה בעת כאבים על רקע שחיקת סחוסים בברכיים (Neal et al., 2015). יש להתייחס לרמות הכאב באם נוצר כאב בקדמת הברך לייצר חימום אקטיבי יעיל, משולב בתרגול חיזוק ושיפור גיוס שרירי הגפיים התחתונות ולבדוק את נושא ההנעלה וסרגל המאמצים הנוכחי. באם הבעיה לא עוברת – פנו לפיזיותרפיסט מוסמך המתעסק בפציעות ספורט, אשר בטיפול נכון ובבניית תכנית אמונים ושיקום מותאמת – יביא לחזרה מדורגת לשגרת הריצה ולפתרון הבעיה.

(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)