

פעילות גופנית וכאב

(מתוך הספר לא על השריר לבדו)

שלומית רייפמן - לויצקי – 050-8802201 shlomitr@013.net

www.shlomitr.com

מקובל לחשוב שכאב הוא חלק בלתי נפרד מפעילות גופנית. "מוכר" במיוחד כאשר מדובר באדם לא מאומן המתחיל בשגרת אימונים, בקבוצת ספורט החוזרת לפעילות אחרי פגרה או אפילו בשיעורי חני"ג בביה"ס בתחילת שנת לימודים (אחרי חופשת הקיץ הארוכה).

תפיסה זו בטעות יסודה! ניתן להתחיל בפעילות גופנית בכל רמת כושר בלא שהפעילות תגרור אחריה כאבים - אלה המופיעים ביום או יומיים שלאחר הפעילות וגם אלה הקיימים תוך כדי הפעילות (לגביהם יש התייחסות מעט שונה).

"הכאב הוא התנסות תחושתית ורגשית סובייקטיבית בלתי נעימה הקשורה בהרס רקמות אמיתי או פוטנציאלי או מתוארת במושגים של הרס כזה"
(הגדרת IASP – האיגוד הבין-לאומית לחקר הכאב).

- **הכאב הוא מנגנון הגנה של הגוף.**
- בהקשר לפעילות גופנית - הוא בא להתריע על **קיום בעיה**, על **סיכון לגוף** בתנועה ועל **הסתכנות בגרימת נזק אם התנועה תימשך**.
- **יש להקשיב לגוף** וללמוד להבין את המסרים המועברים ממנו. מאפשר ללמוד לקרוא את הכאב ולהבחין בין **תחושת אי-נוחות** (כאב קל מאוד שאינו מעיד על סיכון מתקרב), לבין **תחושת הכאב** כמנגנון הגנה.
- **לעיתים המשמעות היא הפסקת הפעילות/תנועה.**
- **הליכה נגד הגוף תוביל לתחושת אי-נעימות מתגברת, לסבל ולנזקים מיותרים.**
- היות שתחושת הכאב היא סובייקטיבית, קשה לדרג אותה ולתת הנחיות מדויקות לגבי עוצמתה כחלק מעבודת הגוף. דורש לימוד אישי – כל אחד לגופו.
- **סף הכאב של ספורטאים גבוה** יחסית לזה של האוכלוסייה הרגילה. בנוסף, ספורטאים נוטים להתעלם מסימני האזהרה ומתקרבים יותר לסף הסיכון. (לפעמים 'מנטרלים' את מנגנון ההגנה - הכאב – ע"י קירור המקום, הרדמה מקומית, הזרקת חומרים המעלימים אותו ומאפשרים המשך עבודת הגוף במצב המסכן את בריאותו. מוביל לפגיעות גופניות רבות ולשחיקה גופנית מתקדמת.
- לעומתם, האנשים שאינם עוסקים בפעילות גופנית כאורח חיים עלולים לפרש גם את 'תחושת העבודה' הקלה ביותר ככאב (צריכים ללמוד להתייחס נכון לתחושות גופניות ולהבחין בין כאב מתריע לבין תחושת עבודה).

סוגי כאב הקשורים לפעילות גופנית

- **כאב הנובע מעבודת שריר** – 'תחושת אי נוחות' המתלווה לעבודה של שריר והנובעת מחוסר חמצן בשריר ו/או עלייה חדה בטמפרטורת השריר. יש שהכאב נעלם לחלוטין או נחלש תוך כדי העבודה, כאשר מסתדרת הספקת החמצן לשריר המתאמץ ובמקביל נכנס לפעולה מנגנון פיזור החום מהשריר. ניתן לכנות כאב זה 'תחושה של עבודה השריר'. במתכונתו הקלה אינו גורם לנזק, ובדרך

כלל ייחלש ואף יעלם בהמשך. אם הכאב מתחזק עד כדי תחושת בעירה בשריר, יש להפסיק את הפעילות הגורמת לו.

- **כאב של מתיחה** – כאב שמופיע כאשר מותחים שריר או קבוצת שרירים, ונובע ממתחת עצבים המגיבים למתיחתם או למעיכתם ביצירת כאב. כל עוד מדובר באי נוחות קלה ולפרקי זמן קצרים לא ייגרם מכך נזק ולפיכך ניתן בעדינות להמשיך לעבוד. אם אי הנוחות הופכת לכאב מתחזק יש להפסיק מיד את המתיחה.
- **כאבי שרירים המופיעים יום או יומיים לאחר הפעילות**. יופיעו בדרך כלל במקרים בהם השריר איננו מורגל לרמת הפעילות ולסוג הפעילות אליה נחשף. מקורם בנזקים מיקרוסקופיים לרקמת השריר (דלקות, קרעים). **אינו מחויב המציאות!! ניתן לשפר כושר גם ללא גרימת כאבים בשרירים!** הפעילות צריכה להיות מותאמת לרמת הכושר בה נמצאת הקבוצה/מתאמן. פעילות שגרמה לתופעות לוואי לא הותאמה ליכולת הגופנית.
- **כאבים הנובעים מדלקות מקומיות** (במיוחד אלה שאינם עוברים במנוחה). אלה דורשים פנייה לעזרה רפואית שכן פעילות במצב עלולה לפעמים להחריף את הבעיה.

חשוב להבין את השפעת הכאב הקשור לפעילות גופנית על הרצון להתמיד בפעילות. כאבים המתלווים לפעילות ובעיקר אלה המאוחרים (יום יומיים אחרי הפעילות), עלולים להרתיע אנשים מסוימים מהמשך העיסוק בפעילות גופנית היות שזו נקשרת אצלם לתחושת אי נעימות ולכאב. אם כוונתנו לעודד פעילות גופנית כאורח חיים, צריך להוכיח שהפעילות משפרת את ההרגשה הכללית ולא מחמירה אותה.

האחריות להתאמת הפעילות ולהשפעתה על המתאמן היא של המורה/המאמן. הוא איש המקצוע ועליו מוטלת חובת התאמת הפעילות לקבוצה, בדרך בריאה ולא מזיקה.

לסיכום:

בהקשר לפעילות גופנית צריך לזכור שהכאב הוא מנגנון הגנה ומהווה התראה על סיכון פוטנציאלי לגוף. הוא אינו חייב להיות חלק מתהליך בניית כושר. אין להתעלם ממנו. יש להכיר את המסרים המועברים באמצעותו ולהתייחס אליהם בהתאם.