

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

אם ריצה מהירה יותר באמת מזיקה יותר לברכיים?

ריצה עלולה להוביל לפציעות בשיעור של עד 38 פציעות לכל 1000 שעות ריצה, כאשר מפרק הברך הוא אחד המפרקים הרגישים ביותר לפציעות במסגרת הריצה בדגש על פציעות כגון כאב פטלו-פמורלי, דלקת בגיד הפטלו-פמורלי ו-ITBS. ידוע שככל שעולה מהירות הריצה עולה כך העומס המופעל על מפרק הברך בכל צעד, אך האם העומס הכללי לכל הריצה עולה גם כן וזאת בהשוואה לריצה איטית יותר?

על מנת לענות על שאלה זו, בדקו לאחרונה צוות חוקרים מאוניברסיטת אורהוס שבדנמרק קבוצה של 16 רצים חובבים. במסגרת המחקר בדקו החוקרים את העומס המופעל על מפרק הברך של הרצים ואת כוחות התגובה מהקרקע ב-3 מהירויות ריצה שונות - 8, 12 ו-16 קמ"ש לאורך קטע ריצה של קילומטר אחד.

החוקרים חישבו את העומס המופעל על הברך בכל צעד ואת העומס המצטבר שמופעל על הברכיים לאורך כל הקילומטר. החוקרים מצאו שהעומס המופעל על מפרק הברך בכל צעד גדל עם הגברת מהירות הריצה. לעומת זאת, נמצא כי העומס הכללי המצטבר שמופעל על הברכיים לאורך קטע של קילומטר אחד נמוך יותר ככל שעולה מהירות הריצה! לדוגמא, הגברת המהירות מ-8 ל-12 קמ"ש הפחיתה את העומס המצטבר על הברך ב-27% לאורך קילומטר ריצה.

הסיבה לכך נעוצה בעובדה שככל שעולה מהירות הריצה עולה גם אורך צעד הריצה, דבר שגורם לחסכון במספר הצעדים המבוצעים לאורך קטע נתון ובכך מקטין את העומס המצטבר על הברכיים.

המלצת החוקרים היא שאין חשש לפגיעה מוגברת בברכיים במסגרת ביצוע קטעי ריצה במהירויות גבוהות מחד גיסא ומאידך גיסא, להגביל את כמות הריצה במהירויות נמוכות על מנת להפחית את העומס המצטבר במופעל על הברכיים במהירויות אלו.