

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

**השמנת ילדים**

מאת: מרון רובינשטיין

אתה לא חייב להיות **מדריך חדר כושר** כדי לדעת שהשמנת יתר הינה בעיה בריאותית משמעותית ההולכת ומחריפה באופן ניכר באזורים רבים בעולם.

מנתוני סקר מצב בריאות ותזונה לאומי שנערך לאחרונה בישראל עולה כי 39.3% מהנדגמים הינם בעלי משקל עודף (BMI בין 25 ל-30) וכי 22.9% מהנדגמים לוקים בהשמנה (BMI גדול מ-30).

עודף משקל והשמנה מגבירים באופן משמעותי את הסיכון לפתח מצבי בריאות כלחץ יתר, שבץ, מחלות נשימה, סכרת מסוג II, שיגדון, מקרי סרטן מסוימים, מגוון הפרעות במערכת השלד-שריר בכלל ובגפיים התחתונות, במיוחד.

התופעה של משקל עודף בקרב ילדים וצעירים מצריכה התמקדות במניעת התופעה. הניסיון להגביר את מידת הפעילות הגופנית עשוי לענות על צורך זה, אולם יש לתת את הדעת על מרכיבי הפעילות הגופנית: סוג, כמות ותדירות, בכדי שהתערבות תנועתית תהיה יעילה ומועילה ולא תגרום להעמסה מזיקה.

בכדי למנוע ולצמצם את ההשפעה החמורה של עומס מכאני רב על מפרקים, יש לבחון ולטפל בכל תופעה תנועתית שאינה תקינה ובכל מערך מבני שעלול לגרום להגדלת העומסים על מפרקי הגוף.

תכניות התערבות לטיפול תנועתי בשמנים נדרשות לתת את הדעת על מידת הפעילות, עצמתה ותדירותה ולספק מדדים תנועתיים אינדיבידואליים שעשויים לסייע רבות בתכנון תכנית ההתערבות. הבנת התנועתיות של ילדים שמנים עשויה לתרום רבות לתכנון והערכה של מהלך תכניות ההתערבות ושל ההסתגלות התנועתית החלה בעקבותן. כאן נכנס לתמונה מדריך חדר כושר.

מבנה כף הרגל בטרם-מתבגרים שמנים שטוח באופן משמעותי בהשוואה ללא שמנים, קיימת קריסה של הקשת האורכית של כף הרגל ועומס גדול בבהונות. כתוצאה מכך עולה שטח המגע של כף הרגל עם הקרקע וגדל הסיכון לשינויים מבניים ותפקודיים, בעלי משמעות פתולוגית, בכף הרגל. אגב, גם כאן יוכל לסייע מדריך חדר כושר.

ילדים שמנים עלולים להיות בסיכון גבוה בפיתוח פתולוגיות בכף הרגל כשברי מאמץ ופצעים בעור כף הרגל. פעילות גופנית המתוכננת לילדים אלו, צריכה להתחשב במרכיב של חוסר נוחות בכפות הרגליים הנלווה לפעילויות נושאות משקל בילדים שמנים ולהתאים את מידת העומס ליכולת ההסתגלות של כף הרגל למאמץ ולא מעבר לכך.

**תוכניות אלה ואחרות נלמדות ומיושמות בקורסי ההסמכה של מדריכי כושר גופני ובריאות (מדריך חדר כושר) במכללה האקדמית [בוינגייט](#) ובשלוחותיה.**