

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

טיפים לשמירה על הגב ולמניעת פציעות בקרב רוכבי אופניים

רכיבה על אופניים הנו מקצוע שהולך ומתפתח ברחבי הארץ והעולם. רופאי ספורט ופיזיותרפיסטים ממליצים על סוג ספורט אירובי זה בשל העומס המופחת על המפרקים בהשוואה לריצה. למרות זאת, אנו עדים לפציעות ספורט לא מעטות גם בסוג ספורט זה. הפציעות הנפוצות ביותר בקרב רוכבי אופניים הן אלו של הגב והברכיים. האופניים הנה מכונה סימטרית ומאוזנת המופעלת באמצעות מערכת של מנופים ומומנטים המופעלים סביב ציר הגלגלים. לעומת זאת, גוף האדם בדרך כלל אינו מאוזן וסימטרי ומכאן שהרוכב באופן לא מודע מתאים עצמו לאופניים למרות חוסר האיזון. עובדה זו עלולה לגרום לפציעות ועומסים על מפרקים שונים ובפרט על חוליות עמוד השדרה.

גורמים תורמים רבים עלולים להוביל לפציעות ספורט בקרב רוכבי אופניים. להלן חלק מהגורמים:

1. חוסר התאמה בין גודל האופניים לנתונים האנטומיים והביומכאניים של גוף הרוכב: כיוון מקצועי של האופניים חשוב ביותר למניעת [פציעות ספורט](#) בכלל ובפרט פציעות של הגב התחתון והצוואר.
2. תוכנית אימונים שאינה מותאמת ליכולות הרוכב: קיימים מספר מרכיבים העלולים להוביל לפציעות, כולל: עלייה מהירה מדיי בנפח הרכיבה, שילוב אימוני עליות רבים, אימוני אינטרבאליים ועוד...תכנון מדורג של תוכנית האימונים חשוב בהחלט למניעת פציעות ספורט אצל הרוכב.
3. טכניקת רכיבה לא נכונה עלול לגרום לפציעות. לדוגמא: רוכבים אשר משתמשים בעיקר בשריר הארבע ראשי במהלך הרכיבה עלולים ליצור חוסר איזון שרירי העלול לגרום לפציעות. חשוב מאד לאזן בין ה"דחיפה" לבין "המשיכה" של הפדל וכמובן להקפיד על הפעלת השרירים המייצבים את הגו.
4. חוסר איזון שרירי ושימוש לא נכון בגוף במהלך ואחרי הרכיבה. בין היתר ניכר אצל רוכבי אופניים רבים: חולשה של השרירים המייצבים (שרירי הליבה), קיצור של שרירים בגפה התחתונה (בייחוד השרירים המכופפים את הברך והירך), יציבה לא נכונה באופן כללי ובפרט בישיבה על האופניים.

טיפים לשמירה על הגב ושימוש נכון בגוף במהלך ואחרי הרכיבה על אופניים

חיזוק השרירים המייצבים את הגב התחתון:

רוכבים רבים חושבים שעצם הרכיבה מחזקת את כל מערכת השרירים. עובדה זו מוטעית מיסודה! הרכיבה אמנם מחזקת שרירים, אך בעיקר את השרירים שמילא חזקים ובכך מגדילה עוד יותר את חוסר האיזון השרירי. השרירים המייצבים, או במילים אחרות "שרירי הליבה" הן מערכת של שרירים שממוקמים עמוק קרוב למפרקים. אחד השרירים החשובים בקרב שרירי הליבה הוא ה"Transversus abdominis"- הרחב הבטני. שריר זה עוטף את הבטן ומתחבר משני צדי עמוד השדרה ומתפקד בדיוק כמו חגורת גב. לצורך הפעלת שריר זה, יש להקפיד על מנח ניטרלי של המותנית ולהימנע מקימור הגב (כפי שעושים רוכבים רבים). במהלך הרכיבה יש לקחת נשימה עמוקה ולאסוף את הטבור פנימה תוך כדי הפעלת הרחב הבטני.

חיזוק השרירים המייצבים את הצוואר:

רוכבים רבים סובלים מכאבים באזור הצוואר ו/או הרדמות של כפות הידיים. תלונה זו פעמים רבות נובעת מהמנח של הראש ביחס לגו (סנטר פונה החוצה: Pocking chin) ו/או כתוצאה מהפעלת יתר של שרירי הטרפז העליונים (Upper Trapezius). תנוחה לא נכונה זו של הצוואר והכתפיים גורמת לכיווץ יתר של השרירים הללו וללחץ על העצבים היורדים לכיוון הגפה העליונה. מומלץ במהלך הרכיבה להקפיד על הכנסת סנטר והארכת הצוואר. בנוסף, יש להקפיד על שמירת הכתפיים רחוקות מהאוזניים. מדי פעם, במהלך הרכיבה, ניתן לבצע תרגילים של סיבוב הכתפיים לאחור (כל פעם יד אחרת).

מתיחות לגב במהלך רכיבות ארוכות

התנוחה במהלך הרכיבה עם הגו כפוף קדימה גורמת ללחץ גדול מאד על הדיסק הבין חולייתי בגב התחתון. אדם הסובל מבלט של דיסק עלול לסבול מאד במהלך הרכיבה מתנוחה זו. שיטה טובה להקל על הדיסק הבין חולייתי הוא ביצוע מתיחות של הגב לאחור במהלך הרכיבה. מומלץ לבצע את המתיחות פעם בשעה. אפשרות נוספת היא להרים מעט את הישבן מעל הכיסא כדי להקל על העומס הנובע מהישיבה.

מתיחות לאחר הרכיבה

רכיבה מאמצת מאד את שרירי הגוף ובעיקר את הגפיים התחתונות. מאמץ זה של פעילות השריר גורם פעמים רבות לכיווץ שרירים ובהמשך, במידה ולא דואגים לשחרר את השרירים, הרוכב עלול למצוא עצמו עם שרירים מקוצרים. קיצור של שרירים גורם הן לעומס רב יותר על המפרקים והן לחוסר איזון שרירי. השרירים האופייניים ביותר להתקצר הם: Hamstrings (מכופפי הברך), Iliopsoas (מכופפי הירך) ו-Gastrocnemius (מיישרי כף הרגל). הקפדה על מתיחות לשרירים אלו ושרירים נוספים חשובה מאד למניעת פציעות ספורט בגב ובגפיים.

לסיכום, כשם שאתם דואגים לטפל באופניים, לשמן אותם ולכוון אותם, כך תנהגו גם בגופכם. שמירה על עמוד השדרה חשוב מאד לתקינות ושמירה על מערכת העצבים, מערכת השלד-שריר והמערכות הפנימיות. הקפידו לתכנן נכון את עונת האימונים, שימרו על איזון השרירים, יציבה נכונה ומאוזנת וכיוון מקצועי של האופניים. במידה ואתם מתחילים להרגיש אי נוחות בגב או הקרנה לגפיים במהלך הרכיבה, פנו לפיזיותרפיסט או רופא ספורט אשר יבדוק אתכם, יטפל בבעיות עוד בתחילתן וייתן לכם טיפים כיצד להמשיך בפעילות גופנית מהנה זו מבלי לגרום לנזק בלתי הפיך לגב ולצוואר שלכם.

מאת: יעל שטינפלד, MScPT, פיזיותרפיסטית מומחית לפיזיותרפיה ביומכאנית, מייסדת ומנכ"ל מרפאת מעגלים