

תני כתף לגמישות



כתבה והדגימה: ורדיתה גור

מורה במכללה לחינוך גופני במכון וינגייט ויועצת ל"שעת-כוסר"

מבעד למרקע שלוחות לעברך רגליה המתוחות של מתעמלת, היושבת ישיבת-פישוק, וגווה רכון לפנים, כמו היתה זו פעולה שבשגרה, שאין עמה מאמץ מיותר, או טירחה גדולה. נכון, זה בהחלט מעיד על גמישותה, ואצלך מעורר אולי תחושה של קנאה, של תסכול, ולמרבה הצער - לעתים אף רפיון-ידיים, וחבל.

אם תזכרי, שלא זו הגמישות, שאליה את צריכה לחתור, ושגם גמישות, כמו מרכיבי-תנועה רבים אחרים, צריכה להלום נתוני-גוף, גיל, תעסוקה וצרכים, הרי תוכלי להמשיך להתבונן במתעמלת להנאתך, בלי לראות בה דגם לחיקוי, ולהתעמל בעצמך במידה ובאופן המתאימים לגופך ולעיסוקיך.

גמישות טובה יותר תשפר את התקשורת עם הגוף, שיוכל לשתף אתך פעולה בבית, בעבודה ובשעות-הפנאי.

הגמשה - היא פעולה, שמטרתה: שמירת הגמישות או/ו שיפורה.

גמישות - היא אחד ממרכיבי היכולת הגופנית שלנו, הנמדדת בגודל-התנועה, המתאפשר במפרקי-הגוף ובאיכות-התנועה.

המפרקים - הם אותם חלקים, המחברים בין עצמות-השלד, ומאפשרים קיומן של תנועות, שבהן מתכופפת עצם אחת ביחס לשנייה, מתיישרת, מחליקה, או מסתובבת. יש מפרקים, שבהם מתרחשת רק תנועה אחת מהמתוארות, ובאחרים - שתי תנועות ואף יותר. די אם נציין את מפרקי-הכתף ואת מפרקי-הירך עתירי-התנועות, ולעומתם - את מפרקי עמוד-השדרה דלי-התנועה. חשוב לציין, כי תנועה קטנה חשובה כגדולה; כי תנועות קטנות של מספר מפרקים, (כפי שקורה בעמוד-השדרה), מצטרפות לתנועה רבה שמשמעותה גדולה, וחובתנו לשקוד על שימורה. כפיפות הגו לפנים, למשל, הצידה ולאחור מורכבות מהרבה תנועות קטנות של מפרקים קטנים. הרמת-יד למעלה, לעומתם, הינה בעיקרה תנועה גדולה במפרקי-הכתף.

כל מפרק, בנוסף לסוגי-התנועות המיוחד לו, מתאפיין גם בגודל-התנועה המתאפשר בו. סוג התנועות וגודלן מוכתבים על-ידי **המבנה והתפקיד**, שיעדו למפרק הצורך והטבע, והם מושפעים במידה רבה מצורת השימוש בו ומתדירותו.

המפרק תלוי גם במצב הרצועות, במצב

השרירים ובמצב הגידים. תפקיד הרצועות לייצב את המפרק, ואילו שרירים, המתחברים אל העצמות באמצעות הגידים, מניעים את המפרק, ועוזרים בשמירה על יציבותו.

כדי שהמפרק יפעל כהלכה, נחוצה פעולה מתואמת של קבוצת-השרירים השונות המקיפות אותו. כדי שתתאפשר תנועה תקינה, יש צורך בהרפיה של קבוצת-שרירים אחת ובהתארכותה, בעוד המנוגדת לה, הנמצאת בצידו השני של המפרק, תתכווץ לשם יצירת תנועה.

ענייננו הפעם הוא בעיקר בקבוצה המתארכת, בעלת ההשפעה הרבה על גמישות המפרק. **נשים**, ככלל, גמישות יותר מגברים לאורך כל תקופות-החיים, אך גם אנו, הנשים, נידונות להפחתה עקבית של הגמישות עם העלייה בשנים. אִבְדֵן הגמישות קשור בשניונים במבנה הפנימי של המפרקים ובירידה ביכולת המתיחה השרירית. זה אמנם תהליך טבעי, אך ניתן למתן אותו בהצלחה רבה בעזרת תרגול הולם, שיטתי ועקבי. **תרגול** זה בא להשלים בתנועה את אשר גורע ומחסיר היומיום, אך חשוב שיתחשב במגבלות של גיל ובנתונים אישיים, הכוללים את מבנה הגוף ואת תפקודו.

רוב הנשים, גם אלה העובדות בעבודה גופנית, מפעילות את איבריגופן בתנועות קבועות החוזרות על עצמן; תנועות חוסכות-אנרגיה, בדרך-כלל, הקשורות ישירות לצורכי העבודה, אך אינן עונות בהכרח על צורכי הגוף-כולו, ואף אינן שומרות על מלוא היקפה של התנועה.

מפרק, שאינו פועל במלוא היקפו לאורך-זמן, מאבד במרוצת-השנים מיכולתו, וככל שחולף זמן, כך קשה יותר להשיבו לקדמותו.

גם דרגות-הגמישות עשויות להיות שונות בחלקיגוף שונים אצל אותו אדם; כלומר, אפשר להיות גמיש מאוד בכתפיים, וכלל לא- בירכיים. יתרה מזאת, לעתים חוסר-גמישות במפרק אחד מביא לעודף-גמישות באחר, במטרה לפצות על החסר של הראשון. מאידך-גיסא, כדאי לזכור, כי גמישות יתרה, המתבטאת ברפיון-יתר של השרירים ושל הרצועות המקיפות את המפרק, עלולה לפגום ביציבותו, ולזמן לו מצבי-פגיעה, כמו: נקיעה, תזוזה, או שינוי צורה. כמרכן עלולה גמישות יתרה, המלווה בתנועות רבה, לזרז תהליכים של שחיקה ושל היווצרות שינויים בלתי-רצויים במבנה-המפרקים, שעלולים בבוא-היום להגביל את תנועת המפרק, בשל כאבים ועקב אי-נוחות.

נקל, איפוא, להבין את חשיבות האיזון הנכון בין יציבות המפרקים לגמישותם; איזון שהוא ייחודי לכל אחד, ועליכן אף פרי עבודה אישית ומעורבות אישית.

אבדן גמישות מתבטא:

1. בתנועה קטנה יותר במפרק.
2. בתחושה בלתי-נעימה ובאי-נוחות, המלווים את התנועה.
3. בהזנה דמית פחות טובה למפרקים ולשרירים.
4. בהפחתה של יעילות התנועות - מה שתובע השקעת אנרגיה רבה, וגורם להצטברות עייפות.
5. בלחץ גדול על עצמות ועל מפרקים.
6. ברצון פוחת והולך להתנועע, ומכאן מעגל סגור של חוסר-תנועה, של חוסר-גמישות, של הימנעות מתנועה וחוזר-חלילה.

אילו אזורים בגוף נוטים לאבד גמישות יותר מאחרים?

1. חגורת-הכתפיים.
2. אזור בית-החזה.
3. אזור הגב התחתון.
4. מפרקי-הירכיים.

שים, המרבות לעבוד בישיבה, כמו: פקידות, מזכירות, קופאיות, מפתחות קיצור בשרירי-זירכיים, בשרירי-הצוואר ובשרירי-הכתפיים, בעוד אלה המרבות לעמוד, כמו: זבנית, מורה, או גננת, תפתחנה קיצור בשרירי-הגב-התחתון; הצועדות בקביעות על עקבים-בוהים, צשות-עסקים ונשים העוסקות ביחסי-ציבור, (עדיף לפסוע על עקבים נמוכים, בעיקר למרבות לעמוד וללכת), תפתחנה קיצור של זשרירים מאחורי השוקיים, ותגברנה את זמתח בשרירי-המתניים-האחוריים ואת קיצורם.

בחרתי להציג שישה תרגילי-הגמשה, שאינם מתמקדים בחלק אחד של גופנו, אלא באותם חלקי-גוף שצוינו כבעייתיים. ניתן לעשות את כולם בבית, ואת חלקם גם במקום-העבודה.

הנחיות כלליות לביצועם של תרגילי-הגמשה:

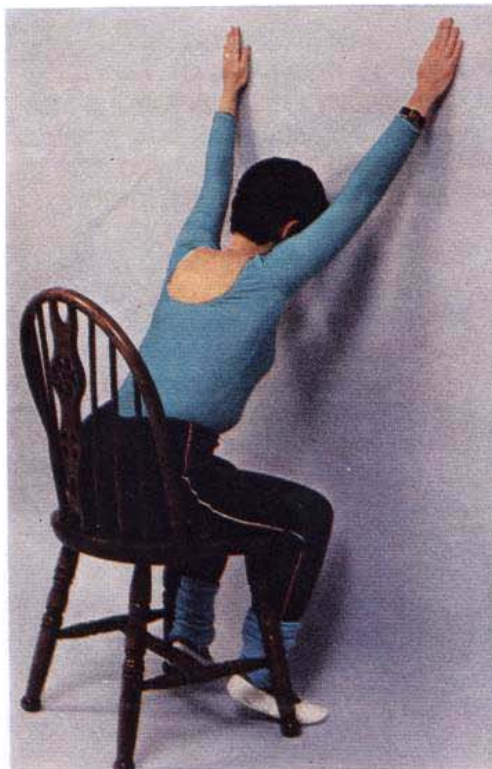
1. "ההרפיה היא מפתח להגמשה". מכאן שטוב לשלב תרגילי-הרפיה בתרגילי-הגמשה. הקדימי הרפיה להגמשה (ראי גליון ינואר-פברואר).
2. יש לבצע תרגילי-הגמשה, שהם ברובם תרגילי-מתיחה, באיטיות ובסבלנות. אל תנסי להשיג את הבלתי-אפשרי בפעם אחת. הפעלה של כוח, של תנופה ושל תנועה חזקה ומהירה, עלולה להשיג בדיוק את התוצאה ההפוכה: שריר מגיב בכיוון לגירוי מהיר; כלומר, לתנועה חזקה, ובהרפיה - לגירוי מתון ואיטי; כלומר, למתיחה איטית.
3. רצוי לפעול רק עד גבול-הכאב. אי-נוחות קלה, לעומת-זאת, היא חלק מתהליך השינוי שאת רוצה להשיג.
4. שלבי שאיפות ונשיפות מודגשות במהלך התרגול.
5. רצוי להשהות שריר במצב של מתיחה שש שניות, לרפותו ולחזור על התהליך כעשר פעמים.

אם תתמידי לעשות תרגילי-הגמשה מדי-יום ביומו, תחושי בשינוי כבר לאחר שישה שבועות של פעולה.

תרגילים

תרגילים 1 ו-2 מתאימים במיוחד לאלה העובדות בישיבה, רכונות על מכונית-הכתיבה, או על המיקרוסקופ במעבדה, שכתפיהן שמוטות לפנים, וזרועותיהן אינן מתרוממות מגובה הפנים.

1. ישיבה מול קיר (ישיבה מזרחית, או על כיסא), ידיים ישרות, מורמות לפנים ונשענות על הקיר.



1

שלב א - שאפי אוויר וטפסי עם הידיים על הקיר, עד שתחושי מתיחה בצידי גופך ובחזה. עכשיו נשפי, ואפשרי לחזה לשקוע מעט בתנועה רכה. ושוב מההתחלה. **שלב ב** - הוסיפי לחיצת הקיר בכפות-הידיים, הרפי, ורק אז התחילי במתיחה.

2. אותה עמדת-מוצא: ישיבה מול קיר וידיים מונחות עליו באלכסון למעלה. נשפי, עגלי את גבך, ואפשרי לידיים להחליק על הקיר כלפי מטה. חזרי לעמדת-המוצא, והתחילי שוב.



2

לכולנו ובמיוחד לאלה החובשות את ספסל-הלימודים, ליושבות מול מסכים, שראשן וצווארן נטוי לפנים במאמץ ובריכוז, חשוב התרגול הבא:

3. ישיבה עם הפנים אל שולחן - אמות-הידיים מונחות על השולחן. הניחי מצח על השולחן, נשפי ושאפי מספר פעמים, עד שתחושי רפיון בכתפיים ובצוואר. עכשיו גלגלי את הראש מצד אל צד, בתנועה קלה, רכה ונעימה. הקפדי לא להרים אותו מן השולחן.



א3

6. שכיבת-פרקדן על הגב - השוקיים מונחות על מושב של כיסא, או על מיטה. הפעילי בעזרת השוקיים לחץ על מושב-הכיסא, נתקי את האגן ואת הגב מהרצפה, והעבירי את ידייך אל מעבר לראש אל הרצפה; שאפי מלוא ריאותייך, וחזרי בתנועה איטית ומדורגת, מלווה בנשיפה מתונה. את משלבת בתרגיל זה גמישות בהרפיה. אם תעשי - גם תרגישי.

הקפידי לבצע את התרגילים בקביעות, במטרה לשחרר לחץ ממפרקים ומשרירים הקשורים בעיסוקיך, ובכך למנוע עייפות, מגבלות בתנועה, כאבים ואי-נוחות, גם כאשר אינך פעילה; שכן דווקא בשעה זו את מתפנה, למעשה, להקשיב לקולות העולים ממפרקים ומשרירים.

5. שכיבת-פרקדן על הגב - הברכיים כפופות אל הבטן, ממושקות קמעה. א. נשפי ומשכי בתנועה קלה וארוכה את הברכיים אל הבטן והרפי. ב. ציירי בעזרת ידייך מעגלים בברכיים - חוצה ופנימה לסירוגין; פעם שתי הברכיים פונות החוצה, ופעם הן פונות ביחד אל המרכז.



5

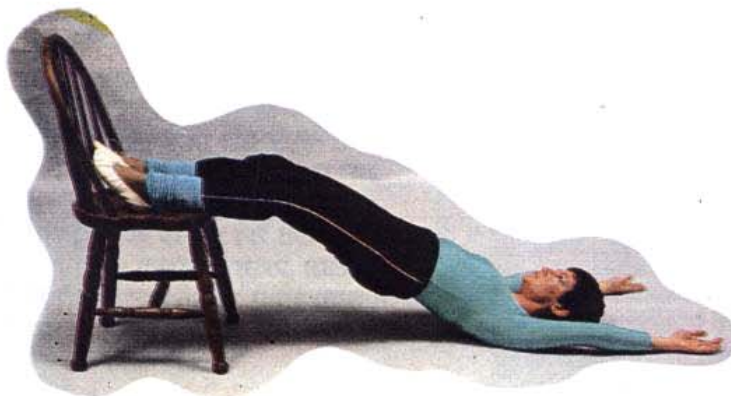


13

4. ישיבה עם הפנים אל שולחן - הניחי את אמות-הידיים על השולחן, שאפי אוויר, ומשכי את החזה ואת המתניים לפנים, כשהכתפיים משוכות מעט לאחור. הקפידי על צוואר ארוך, כשמבט-העיניים מכוון לפנים, באלכסון ולמעלה. עכשיו נשפי והתחילי לעגל את גבך מאזור המותן, עברי לגב, לעורף, לצוואר, וחזרי מתחילה. בתרגיל זה הינך עובדת על גמישות הגב. הקפידי להישען על השולחן בשעת-התרגיל.



16



16



14



16

ניתן לעשות את כל התרגילים שלעיל במקום-העבודה, ואף רצוי לעשות זאת. אין מניעה לעשותם בבית, כדי לשפר את גמישות המפרקים. התרגילים הבאים - מקומם בבית, אלא אם-כן יש גם במקום-עבודתכן פינה נוחה לביצועם.