

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

### **מי זקוק למדרסים?**

שוק המדרסים בישראל מגלגל מדי שנה מאות מיליוני שקלים, ומתאפיין בסך הכל ברמה גבוהה - אולם כמו בכל תחום ישנם גם בעלי מכוני וחנויות אורתופדיה בעלי ידע מוגבל, ואפילו שרלטנים, ועל כן בחלק מהמקרים אנשים רוכשים מדרסים ללא צורך אמיתי. אמנם מדרס אינו מוצר יוקרה או יקר מאוד, אולם גם עלות של כמה מאות שקלים ואפילו "רק" 300-350 ש"ח, עבור מוצר שאין בו תועלת של ממש, היא כמובן צעד שמומלץ להימנע ממנו ועל כן כדאי לדעת מי באמת זקוק לאביזר הפשוט שמשנה את האופן בו מחולקים העומסים על כפות הרגליים שלנו, ומבטיח מנח מוצלח של כף הרגל על הקרקע.

### בעלי פלטפוס

מדרסים מזוהים אולי יותר מכל עם פלטפוס - מצב בו הקשת האורכית של כף הרגל שטוחה.

במקרים אלה המנח של כף הרגל עלול להוביל לכאבים בברך ובירך, ואף באגן ובגב, וכמובן בכף הרגל עצמה. מטרת המדרס במקרה של פלטפוס הוא לתמוך בעקב ובקשת האורכית כולה, והוא יהיה קשיח או חצי קשיח (בהתאם למשקל האדם ולרמת התמיכה לה הוא זקוק בהתאם לסוג הפעילות המאפיין אותו).

על מנת שבעל הפלטפוס יזכה למלוא הרווחים מהמדרסים, מומלץ קודם כל לעבור בדיקת אורתופד מומחה שיוכל להמליץ על סוג המדרס, ובנוסף להעדיף מדרסים מותאמים אישית ולא מדרסי מדף.

### קשת גבוהה בכף הרגל

גם המצב ההפוך מפלטפוס, כשקשת כף הרגל הינה גבוהה מהרגיל, עלול ליצור בעיות שונות ולגרור לכאבים עקב בלימת הזעזועים הלא יעילה של כף הרגל.

בין המצוקות אותן חווים בעלי קשת גבוהה (בעיה ששכיחותה באוכלוסייה מוערכת בכ- 10-12 אחוז): דלקות בכף הרגל, נקעים חוזרים ונשנים, דלקת ב- Plantar Fascia (מצב הידוע בשם "דורבן"), שברי מאמץ, כאבי גב וכאב באזור עצמות המסרק (עצמות ארוכות במרכז כף הרגל).

מדרס איכותי מונע מצב של היפר סופינציה, מאזן את חלוקת העומסים על החלקים השונים של כף הרגל ומונע היווצרות כל המצוקות הנ"ל.

### חולי סוכרת

חולי סוכרת מועדים לפורענות בכל הקשור לכפות הרגליים, ולמעשה בעולם המערבי הסיבה מספר אחת לקטיעת רגליים היא מחלה זו.

הסיבה לכך היא שהרמה הגבוהה של הגלוקוז בדם פוגעת בזרימתו אל איברים שונים ובפרט אל כפות הרגליים. הפגיעה העצבית הנוצרת בשל כך גורמת לחולי סוכרת לאבד תחושה באזור, ועל כן הם נוטים להיפצע בתדירות גבוהה. בנוסף, הגוף מתקשה לרפא את עצמו, ועל כן ישנה סכנה מוחשית של זיהומים.

חולי סוכרת זקוקים למדרסים מחומר טבעי בלבד, שכן עורם הרגיש עלול להשתפשף ולהזדהם במגע עם חומרים סינטטיים.

### ספורטאים

קבוצה נוספת עברה מדרסים הם הכרח המציאות היא ספורטאים - בין אם חובבים ובין אם מקצוענים.

מדרסים - וחשוב כי הם יהיו מותאמים לסוג הפעילות הגופנית אותה מבצע האדם - משפרים את הביצועים (דבר שרלוונטי לא רק למקצוענים שבינינו אלא גם למישספורט הוא עבורו תחביב, גם כי כך ה תרומה לגוף גבוהה יותר וגם כי התחושה בתום כל אימון טובה יותר), ומגנים על כפות הרגליים ואיברי ים נוספים מפניפציעות, כאבים וחוסר יכולת לבצע את הפעילות הגופנית האהובה.