

**• תואר ראשון • תואר שני • הכשרת אקדמאים • מכינות • רפואה משלימה • מדריכים
• אמנים בספורט • תיירות ופנאי אתגרי • לימודי תעודה והשתלמויות**

דף הבית > [אודות המכללה](#) > [שירות לקהילה](#) > [מרכזים](#) > המרכז לרפואת ספורט

המרכז לרפואת ספורט

צוות בכיר של מרכז לרפואת ספורט: רופא ספורט, פיזיולוגים של המאמץ, דיאטניות קליניות וטכנאי-ארגומטריה, מזמינים אותך לבדיקות אלה:

- בדיקות רפואיות לפי חוק הספורט לקביעת הכשירות הרפואית לעסוק בספורט.
- בדיקות רפואיות לצורך מתן אישור רפואי להתאמן בחדר כושר כולל הגבלות, אם יש צורך בכך, והנחיות בדבר סוגי הפעילות המומלצים.
- מבדק מאמץ (ארגומטריה) ממוחשב – נועד לבדוק כיצד פעילות גופנית מאומצת משפיעה על תפקוד הלב, לזהות מחלת לב כלילית, להעריך את יכולת המערכת הקרדיווסקולרית (הכושר האירובי), לבדוק תגובת לחץ דם למאמץ ולהעריך יכולת התאוששות ממאמץ. פרוטוקול המבחן מותאם ליכולת הגופנית של הנבדק.
- מבדק מאמץ מורחב – נועד להשיג הערכה ישירה של הכושר האירובי באמצעות מדד הנקרא "צריכת חמצן מרבית" ושל עצמת המאמץ המיטבית לשיפור הכושר האירובי, המבוססת על מדד הנקרא "סף אנאירובי", המקביל לסף חומצת חלב.
- בדיקת תפקודי ריאות (ספירומטריה) – נועדה להעריך את תפקוד הריאות ומאפשרת לאבחן מחלות ריאה חסימתיות, אשר העיקריות שבהן הן האסתמה ומחלה חסימתית כרונית (COPD), מחלות ריאה מגבילות (רסטרקטיביות) ומחלות נוספות של דרכי הנשימה.
- ייעוץ רופא ספורט – לאבחון וטיפול בפגיעות מעיסוק בספורט ופעילות גופנית, מתן הפניה לאימון גופני לסובלים ממחלות כרוניות מסוגים שונים על מנת לשפר את הכשירות התפקודית ולשמרה וכן להפחית בחומרת המחלה ובתרופות הנצרכות.
- ייעוץ פיזיולוג מאמץ ובניית תכנית אימון – למתאמן המתחיל ולספורטאים ברמות שונות.
- מדידת הרכב הגוף (כוללת אחוז שומן, מסת גוף רזה, BMI (מדד מסת הגוף), מסת עצם, כמות מים בגוף, שומן פנימי, טווח שומן רצוי, גיל מטבולי ועוד).
- בדיקת סף חומצת חלב (סף אנאירובי) – המדד שבאמצעותו מעריכים את הסובלות האירובית.
- בדיקת RMR (חילוף חומרים במנוחה) – נועדה למדידה ישירה ומדויקת של הוצאה אנרגטית במנוחה.
- ייעוץ תזונתי ובניית תפריט אישי לפי תכנית האימונים והמצב הבריאותי.

בדיקות רפואיות על פי חוק הספורט

המרכז מציע בדיקות רפואיות על פי חוק הספורט לצורך קביעת הכשירות הבריאותית לעסוק בספורט. חוק הספורט קובע כי ספורטאים לא ישתתפו בתחרויות ספורט שמארגנים איגודים, ארגונים או התאחדויות ספורט, אם לא עברו תחילה בדיקות רפואיות בידי רופאי ספורט מורשים. הבדיקות נעשות רק בתחנות לרפואת ספורט שהוכרו במשרד הבריאות.

הבדיקות הרפואיות לקביעת כשירות הן מילוי שאלון רפואי ובדיקה גופנית כללית (הכוללת אק"ג במנוחה ובדיקת רופא) וכן בדיקה ארגומטרית (הכוללת אק"ג ומדידת לחץ דם במנוחה, במאמץ ובהתאוששות).

תדירות הבדיקות הרפואיות

ספורטאי יעבור בדיקה גופנית כללית מדי שנה בשנה או לאחר שהחלים ממחלה שבמהלכה זוהה ממצא פתולוגי, ולאחר שחלה במחלת חום שבעטייה אושפז.

ספורטאים בני 30, 34, 37 ו-40 יעברו בדיקה ארגומטרית (מבדק מאמץ). מגיל 40 יעברו ספורטאים מבדק מאמץ אחד לשנה.

לפי חוק ספורטאים העוסקים בפעילות ספורט בענפי הספורט כמו גולף, קשתות ורכיבה על סוסים חייבים בבדיקה ארגומטרית מגיל 35. בענפי ספורט כמו ביליארד, כדורת דשא, פטאנק וקליעה למטרה הם פטורים מביצוע בדיקה ארגומטרית.

היבט מדעי

עבודות מחקר רבות מצביעות על השפעתה החיובית של פעילות גופנית סדירה ובינונית בעצימותה על בריאות הציבור. פעילות גופנית מפחיתה את הסיכון לחלות במחלות לב וכלי דם, סוכרת, יתר לחץ דם, סרטן השד, סרטן המעי, דלקת מפרקים ניוונית ואוסטאופורוזיס. התעמלות נכונה שומרת על משקל גוף ועל רמות שומני דם תקינים, ויש בה כדי לשפר את מצב הרוח ואת היכולת לשלוט במתח. עם זאת פעילות גופנית מוגברת ללא ביקורת רפואית וללא בדיקות תקופתיות עלולה לעורר ולהאיץ הפרעה בריאותית כלשהי, ובראש ובראשונה להגביר את הסיכון לאירוע לבבי ואף לגרום לדום לב ולמוות פתאומי. ברוב המקרים מותו הפתאומי של הספורטאי נובע מקיומה של מחלת לב סמויה, אשר מתפתחת במשך השנים ללא שום תסמין, עד שלבסוף גורמת לאירוע לב קטלני, לרוב בשל הפרעות קצב של חדרי הלב הנגרמות ממאמץ קיצוני.

בקרב ספורטאים צעירים הגורמים העיקריים לאירוע לבבי בזמן מאמץ הם פתולוגיה תורשתית או אנומליה מולדת של הלב או כלי דם, ובקרב מבוגרים, לרוב טרשת עורקים אחראית לאירוע לבבי. לגילוי המוקדם של אותם גורמים חשיבות רבה במניעת סיבוכי מחלה חמורים ומוות פתאומי בקרב ספורטאים הנוטים לפתח מחלות כאלה. לפיכך חוק הספורט קובע כי ספורטאים לא ישתתפו בתחרויות ספורט שמארגנים אגודות ספורט, מכוני ספורט, ארגוני ספורט, התאחדויות ואיגודים אם לא עברו קודם בדיקות רפואיות המעידות על כשירותם הרפואית.

ההחלטה לתת אישור לעסוק בספורט תחרותי היא מורכבת מאוד לא רק בגלל הקושי בזיהוי סימני מחלה חבויה, אלא גם מהסיבה שהאימון הגופני האינטנסיבי גורם ללב לעבור שינויים רבים הן מבחינת המבנה והן מבחינת הפעילות החשמלית. שינויים אלו, המתוארים כ"לב של ספורטאי" (athletes heart), מעידים על כושר הסתגלות של הלב לעומס גופני עצום. לעתים שינויים גורמים לתוצאות הבדיקה להיראות דומות לתוצאות הבדיקות של אדם הסובל מקרדיומיופתיה היפרטרופית (הגורם הנפוץ ביותר למוות פתאומי), אשר מקשה את ההבחנה בין שני המצבים. דרושה בדיקה קפדנית על מנת לאתר את אלו הנמצאים בסכנה למוות פתאומי ולהוציאם ממעגל הספורט התחרותי על מנת להעניק להם את הטיפול המתאים. בהתחשב בנסיבות אלה, חוק הספורט קובע שבדיקות רפואיות המעידות על כשירות רפואית של ספורטאי תיעשינה אך ורק בתחנות לרפואת ספורט המוכרות במשרד הבריאות, על הרופא הבודק להיות בעל הסמכה והכשרה בתחום רפואת הספורט, ועל טכנאי הבדיקות להיות בעל תעודה מוכרת.

כתובת המייל של המרכז: RefuatS@wincol.ac.il

טלפון של המרכז: 09-8639353