

מיתוסים על ריצה

ד"ר אדם ארנרייך, מומחה בכירורגיה אורטופדית ניתוחי בירכיים ופגיעות ספורט

בשנים האחרונות הפכה הריצה לתחביב אופנתי בקרב נשים וגברים, צעירים ומבוגרים כאחד. עם העלייה בפופולריות החלו להשתרש בתדעה מיתוסים שונים הנוגעים לריצה, לפגיעות השונות ולהשפעה הכוללת של הריצה על הבריאות. אז מה נכון? מה לא נכון?

1. "גוף האדם לא נועד לריצה"

לא נכון – המבנה הגרמי הארוך של הירכיים והשוקיים, מפרקי הקרסוליים והרגל, מהווים מערכת מכאנית יעילה מאוד לתנועה בריצה ולספיגת האימפקט במהלך הנחיתה. בנוסף, יכולת גוף האדם לנדף חום ולקרר את עצמו, להבדיל מחיות שעירות, מעניקה יתרון גדול לגופינו ומאפשרת למעשה ריצה רצופה למשך שעות ארוכות.

2. "צריך מבנה גוף מסוים על מנת לרוץ"

לא נכון – כל אחד, בכל מבנה גוף, יכול לרוץ!
ריצה הפכה להיות ספורט פופולארי ועממי בעולם ובארץ.
בכל מרוץ ניתן לפגוש מגוון גדול של רצים.

3. "ריצה מזיקה לברכיים"

זה כנראה המיתוס הנפוץ ביותר וגם הוא **לא נכון**. נראה ששכבת הסחוס המפרקי העוטפת את עצמות הירך והשוק, מתמודדת בהצלחה עם ספיגת הזעזועים בעת הריצה. בנוסף, העצם התת סחוסית נבנית ומתחזקת כתגובה לעומס ונותנת תמיכה נוספת לשכבת הסחוס.
במחקרים רבים לאורך תקופות ממושכות, לא הוכח קשר בין ריצה לקיום נזק ניווני למפרק הברך.

4. "כאבי ברכיים הם סימן שצריך להפסיק להתאמן"

לא תמיד נכון – קימות סיבות רבות לכאבי ברכיים במהלך אימוני ריצה אך ברובן המכריע ניתן לטפל תוך שמירה על רמת אימון מספקת.

טיפול פזיותרפטי בידי מטפלים מומחים בתחום, חיזוק שרירים ספציפיים, נטילת נוגדי דלקת, הזרקת חומצה היאלורונית או PRP יפתרו במקרים רבים את הבעיה ויאפשרו חזרה מלאה לשגרת אימונים.

5. "אצנים אינם זקוקים לאימוני חיזוק נוספים"

לא נכון – אמנם הריצה מחזקת את השרירים אך, נדרשים גם תרגילי חיזוק ייעודיים לאותן קבוצות שרירים. זאת על מנת לאפשר לשריר תפוקה טובה יותר בעת עומס ובעיקר יכולת התאוששות.

בנוסף, חיזוק שרירי הליבה מוריד עומס ממפרקי הירכיים והברכיים והוכח כמונע פציעות בעיקר, בשלבים המאוחרים של ריצות ארוכות.

6. "צריך לרוץ כל יום כדי להשתפר"

לא נכון – השריר זקוק לתקופת התאוששות במהלך בנייתו. ריצה בכל יום דווקא תפגע בו בשלב זה ובכך עלולה לעכב ההתקדמות. תוכניות האימון למרחקים השונים כוללות תמיד גם ימי מנוחה לצורך התאוששות השריר.

7. "ריצה ברגל יחפה מונעת פציעות"

אני מניח שכאן תלוי את מי שואלים...

בשנים האחרונות מתגבר טרנד המינימליזם בריצה – ריצה יחפה וטבעית על פני ריצה בנעלים משוכללות ויקרות.

לטעמי, התמיכה של נעל בקשת האורכית של כף הרגל בעת נחיתה ותכונת הנעל לכוון את מנח הרגל לאורך המגע בקרקע, מהווים יתרון למי שריצה איננה שגרת חייו. תומכי הז'אנר יטענו, מן הסתם, בדיוק את ההיפך ויצדדו במנח הטבעי של כף הרגל כיתרון.

8. "מי שרץ מרתון לא ימות מהתקף לב"

לצערי, לא נכון – אמנם מי שהגיע לריצת מרתון עוסק מן הסתם בספורט ומנהל אורח חיים בריא ואין עוררין על חשיבות הדבר לבריאותו. אולם, נראה שלמרחקי הריצה נודעת חשיבות בריאותית ולא דווקא חיובית. ידועים מקרים לא מעטים של תמותה לבבית באימונים ובמהלך ריצות למרחקים ארוכים.

לאחרונה, בכנס איגוד הקרדיולוגים האמריקאי פורסם מחקר סטטיסטי שמצא כי בקרב רצי מרתון תוחלת החיים נמוכה יותר יחסית לאצנים מתונים יותר.

ג'ימס פולר (ג'ים פיקס) – הגורו הנודע של הג'וגינג ומחבר רב המכר "ספר הריצה השלם" - אשר תרם למהפכת הכושר בארה"ב בשנות השבעים, מת בעצמו מהתקף לב במהלך ריצה בגיל 52 בלבד.

9. "מדרסים מונעים פציעות"

נכון חלקית. הצורך במדרסים נובע ממבנה כף הרגל וצורת הדריכה. לא כולם זקוקים למדרסים ואלה שכן, מוטב שיתאימו המדרס באופן אנטומי ומקצועי ומחומרים אשר לא יתבלו ויתעוותו כבר בקילומטרים הראשונים. לעניין זה חשוב להדגיש שבחירת נעל מתאימה ונוחה שקולה להתאמת מדרס.

10. "No pain – No gain"

ממש לא נכון – ריצה יכולה להיות קשה אבל לא חייבת להיות כזו. מותר להאט וליהנות מהנוף ומהאווירה. עם הזמן הריצה הופכת להיות קלה יותר והקצב יכול לעלות. כשלא סובלים, אפשר לרוץ יותר, להתמיד והכי חשוב – ליהנות.