

# פציעות ספורט יש מה לאשות!

נפצעת בריצה? סובלת מכאבים חזקים?

מכון הפיזיותרפיה הכין עבורך מס' כללים, למניעת הפציעה הבאה:

1. יש לאבחן בעיות מבניות בכף הרגל – ולטפל בהתאם. לדוגמה, במקרה של פרונציה בכף הרגל ("פלטפוס") – יש להתאים נעל או מדרס מתאימים.
2. יש לבצע עליה הדרגתית בעומס האימונים: נדרשת הכנת תוכנית אימונים בעזרת בעל מקצוע.
3. יש להקפיד לבצע בכל אימון חימום, שחרור ומתיחות.
4. יש לשמור על חיזוק כל הגוף בעזרת תרגילים מתאימים.
5. יש להפסיק אימונים במקרה של כאב, ולבדוק את המקור שלו לפני שממשיכים בריצה.



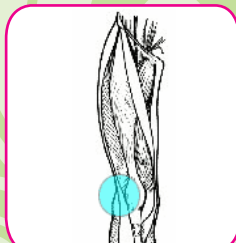
Plantar Fasciitis

## פציעות ספורט נפוצות

**Plantar Fasciitis:** דלקת של "הקשת הפנימית" בכף הרגל, יתכן ותופיע גם עם "דורבן" – משיכת הגיד וצמיחת עצם מאזור העקב.  
**אבחון:** כאב מקומי, כאב בדריכה, כאב במתיחה, עדות בצילום.  
**טיפול:** מנוחה, מתיחות, התאמת מדרס ופיזיותרפיה.

**שברי מאמץ:** אופייניים לעצמות כף הרגל ולעצם השוק, מתבטאים בכאב במקום השבר, המתגבר בזמן מאמץ ונשיאת משקל (בהתחלה בריצה ואחר כך גם בהליכה).

**אבחון:** הקשה מקומית הגורמת לכאב, בדיקה אצל רופא, עדות במיפוי עצמות.  
**טיפול:** מנוחה: חשוב להימנע מריצה עוד כשהשבר בדרגה נמוכה. זמן מנוחה ממוצע – 6 שבועות.

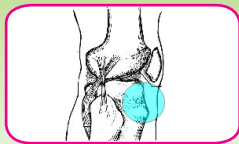


ITB Syndrome

**ITB Syndrome:** כאב ברקמה בצידה החיצוני של הירך (מהאגן לברך), בעיקר בחלק החיצוני העליון של הברך.

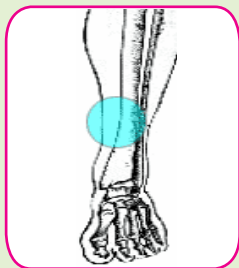
**אבחון:** מתבטא בדרך כלל מספר דקות לאחר תחילת הריצה, ומופסק לאחריה ובכאב במתיחה.

**טיפול:** קירור, עיסוי, מנוחה, מתיחות, התאמת ציוד, פיזיותרפיה



Runner's Knee

**Runner's Knee:** כאב בחלק הקדמי-תחתון של הברך, נובע מפגיעה בסחוס, עקב עמדה לא נכונה של מפרק הברך.  
**אבחון:** הכאב מוחמר בעליות וירידות, כאב במגע ומתיחה.  
**טיפול:** קירור, מנוחה, עיסוי ומתיחות, הימנעות מתרגילים עם נשיאת משקל, פיזיותרפיה.



Shin Splint

**Shin Splint:** כאב המתבטא באזור הקדמי ו/או פנימי אחורי של השוק.  
**אבחון:** כאב המוחמר בתחילת הריצה ועשוי לחלוף במהלך הריצה, עם הרפיית השרירים. דומה לכאב של שברי מאמץ, אך יותר מפושט ממנו. מקור הכאב בדלקת של רקמת השריר, העוטפת את העצם ומתחברת אליה. במקרה של הזנחה, עלול להוביל גם לשבר מאמץ.  
**טיפול:** קירור, מנוחה, חזרה הדרגתית לאימון והתאמת ציוד. במקרה שלא עובר תוך שבועיים שלושה, יש לפנות לטיפול פיזיותרפיה.

**כאב פטלו-פמורלי:** כאב בקדמת הברך.  
**אבחון:** כאב המוחמר בפעילות, בעליה וברידה במדרגות ובישיבה ממושכת. יכולה להתלוות אליו גם תחושת "בריחה" של הברך בזמן הריצה.  
**טיפול:** מנוחה יחסית, התאמת ציוד, פיזיותרפיה - תרגול נכון בין שרירי הברך בכדי שהפיקה "תחזור למסלולה", חבישה וטייפנג.

**דלקות גידים:** טנדיניטיס, תיתכנה בכל גידי הגף התחתון  
**אבחון:** כאב מקומי, כאב במתיחה ובתנועה.  
**טיפול:** קירור, מנוחה, מתיחות ופיזיותרפיה.

**ריצה כריאה ומהנה!**

לאבחון, יעוץ, טיפול והדרכה ניתן לפנות למכון הפיזיותרפיה במרכז הרפואי תל-אביב

טלפון: 03-6974676

[www.tasmc.org.il](http://www.tasmc.org.il)

קהילת פיזיותרפיה ב"תפוז אנשים" [www.tapuz.co.il/tasmc](http://www.tapuz.co.il/tasmc)

חפשו אותנו ב- 

עלון זה הופק ע"י האגף לדוברות, שיווק ויח"צ,

המרכז הרפואי תל-אביב