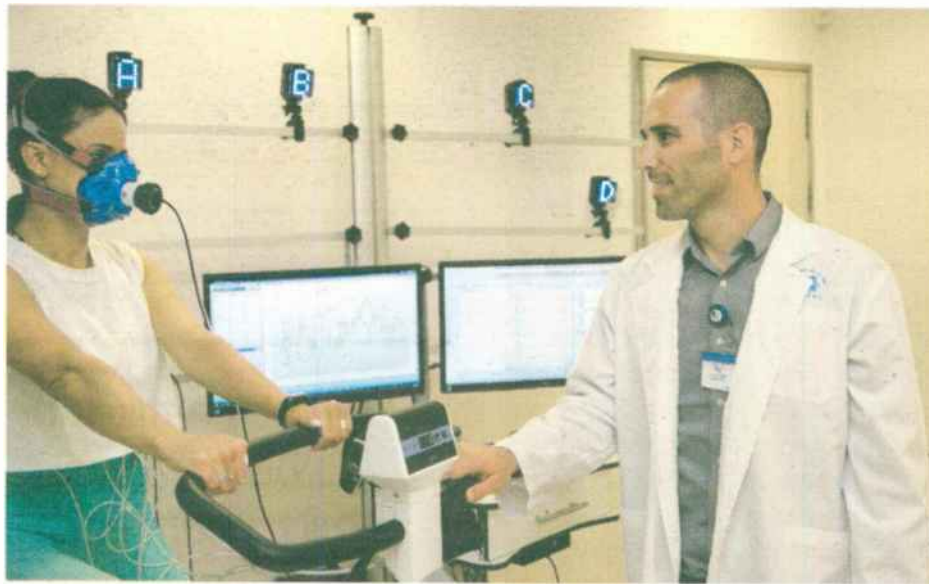


"מומלץ לאמץ פעילות גופנית שגורמת הנאה וניתן להתמיד בה לאורך זמן"

מהן פעילויות הספורט השכיחות אצל הישראלים? מה הישראלים מגלים על עצמם בהיבט של פעילות גופנית והשמנה? מהן ההמלצות למי שיתחילו פעילות גופנית כבר מחוץ? דברים שרואים מרפאת הספורט

ד"ר דודי ארד



בדיקת מאמץ במרפאת הספורט | צילום: יחידת הצילום, רוברות איכילוב

באוקטובר 2018 פרסמו משרד הבריאות ומשרד החינוך סקר הרגלי פעילות גופנית בקרב תושבי ישראל מעל גיל 21. הסקר מצא שלמעלה מ-60% מהישראלים מעל גיל 21, אינם עומדים בהמלצות ארגון הבריאות העולמי, לביצוע פעילות גופנית שתמנע נזקים בריאותיים עקב אורח חיים יושבני (150 דקות בשבוע של פעילות גופנית אירובית בעצימות בינונית או 75 דקות של פעילות אירובית בעצימות גבוהה או שילוב של השניים). הסקר מצא שרמת הפעילות הגופנית זהה אצל גברים ונשים, אך קיים פער משמעותי בין יהודים לערבים שנוי בע, בין השאר, מהכרלי תשתיות ותנאים סביבתיים שתומכים ומעודדים פעילות גופנית.

הפעילות הגופנית הפופולרית ביותר בקרב ישראליים היא הליכה, אחריה בפער ניכר אימוני חיוק ועיצוב, ריצה, חדר כושר ושחייה. על פי הסקר, המחסום העיקרי לעיסוק בפעילות גופנית הוא חוסר זמן, אך הרוב המכריע מסכימים שפעילות גופנית חיונית לבריאות והיו רוצים לבצע יותר.

הקשר בין רפואה וספורט

ישנן עדויות מחקריות חזקות לכך שפעילות גופנית סדירה מפחיתה משמעותית את הסיכון לחלות במחלות כרוניות כגון סוכרת, יתר לחץ דם, שבץ, מחלת לב כלילית, ריבאון חלק ממחלות הסרטן. בנוסף, נמצא קשר הפוך בין עיסוק בפעילות גופנית לבין תמותה מוקדמת, ותמותה מכל סיבה שהיא. בשנים האחרונות התפרסמו מספר רב של מחקרים קליניים ארוכי טווח המראים שפעילות גופנית סדירה ומותאמת אישית, יעילה לא רק בהפחתת הסיכון למחלות כרוניות ותמותה מוקדמת, אלא כטיפול ביותר מ-25 מחלות כרוניות שונות, כולל טרשת נפוצה, דיכאון, חרדה, פרקינסון, סוכרת, שחלות פוליציסטיות, יתר לחץ דם, מחלת לב כלילית, ריאון, וחלק ממחלות הסרטן.

בשנת 2007, המכללה האמריקאית לרפואת ספורט, ואיגוד הרופאים האמריקאי, יצאו בקמפיין רחב בשם Exercise is Medicine, או בעברית "פעילות גופנית היא רפואה", במטרה לשלב פעילות גופנית כחלק סטנדרטי בטיפול הרפואי. הקמפיין קרא לגופי בריאות, רופאים ומטפלים אחרים במקצועות הבריאות למדוד את רמת הפעילות הגופנית והכושר הגופני של מטופלים בכל ביקור, ממש כפי שמודדים משקל או לחץ דם, ולשלב ייעוץ ומרשם לפעילות גופנית כחלק אינטגרלי בתהליך הטיפול הרפואי. הקמפיין אומץ ע"י מדינות רבות בעולם, כולל ארגון הבריאות העולמי ומשרד הבריאות.

רט כוללות כימיה דם, תפקודי לב וריאות, צריכת חמצן מרבי, קצב חילוף חומרים בסיסי ובמאמץ, ניטור שריפת שומן, ניתוח מרכיבי גוף, כוח שריר, גמישות, מהירות תגובה, ועוד.

צוות המרפאה מודרך מרופאים ומומחים בתחום הספורט הפועלים לעידוד והעלאת העיסוק בפעילות גופנית, אצל אנשים בריאים או עם מחלות כרוניות, מתוך אמונה שפעילות גופנית היא חלק חשוב מאורח חיים חיוני ובריא, המפחית בצורה משמעותית את הסיכון לפתח מחלות כרוניות ותמותה מוקדמת. במסגרת המרפאה מבוצעות גם בדיקות ארגומטריות לטובת קבלת אישורים לפעילות גופנית ואישורים להשתתף בתחרויות, ומתבצעות בדיקות נוספות המיועדות לחובבי ספורט, ספורטאים מקצועיים וקבוצות ספורט במטרה לשיפור ביצועים ספורטיביים.

תובנות חדשות מרפאת ספורט

אחת הבריקות המבצעות במרפאה היא ניתוח מקיף של מרכיבי גוף, כדי לבחון כמות האופן אגרידת שומן ושריר. בדומה לעדויות ממחקרים אחרונים בארה"ב, אנחנו מוצאים הרבה אנשים עם BMI תקין (עוד פופולרי המודד את היחס בין משקל הגוף לגובה) הסובלים ממסת שריר נמוכה ומסת שומן גבוהה (במיוחד באזור הבטן) מהצד, שני גורמי סיכון משמעותיים המשפיעים על חיוניות ובריאות הגוף. מחקרים אחרונים מראים כי למעלה מ-40% מהאנשים עם BMI "תקין" סובלים מעודף שומן ולכן בסיכון מוגבר לפתח מחלות, אבחון והתערבות מוקדמת עשויה למנוע את מחלה. משקל גוף או BMI אינם מדד מספיק מדויקים

מרפאת הספורט באיכילוב מובילה מהפכה בישראל והיא מהבודדים בארץ שמציעה הערכה מקיפה וישירה של קצב חילוף חומרים במנוחה ובמאמץ

ריאות הישראלים, שיצאו עם ניירות עמדה וקמפינים נוספים במטרה לעלות את המודעות, שימוש ועיסוק בפעילות גופנית. מודעות וממצאים בהחלט קיימים, אך לפי מחקרים אחרונים, רופאים רבים עדיין נמנעים מלעודד או ליעץ למטופלים על פעילות גופנית, ככל הנראה בשל חוסר זמן או ידע.

מרפאת הספורט באיכילוב

מהותה של מרפאת הספורט החדשה היא לביצוע הערכה מקיפה וישירה לכשירות הגופנית של הלקוח, ולהעניק מרשם מדויק לפעילות גופנית יעילה, בטוחה ומותאמת באופן אישי, לצרכים ולמטרות הספציפיות שלו. הבריקות במרפאת ספורט

לעריך את כמות מסת השומן ומסת השריר ולכן חשוב לבצע הערכה מקיפה ומתקדמת על מנת לאתר גורמי סיכון לפני שהם מובילים או מחמירים מחלות. בנוסף, חשוב מאד למדוד ולבחון לאורך זמן את הגוף והיקמות השונות משתנים בהתאם לתוכנית תזונה ופעילות גופנית מסוימת.

בדומה למרכיבי גוף, אנחנו מוצאים שחלק לא קטן מהישראלים הבריאים, סובלים מקצב חילוף חורמרים איטי מהחזוי וכושר גופני נמוך, שני גורמי סיכון משמעותיים להשמנת יתר, סוכרת, מחלת לב כלילית וסוגים מסוימים של סרטן.

מרפאת הספורט באיכילוב מובילה מהפכה בישראל והיא מהבודדים בארץ שמציעה הערכה מקיפה וישירה של קצב חילוף חומרים במנוחה ובמאמץ, וצריכת חמצן מרבי עם ארגומטריה קלינית כחלק מרפואה מונעת. על פי האיגוד האמריקאי לקרדיולוגיה כושר גופני נמוך מהווה גורם סיכון חזק יותר לתמותה מוקדמת מאשר גורמי סיכון אחרים כגון עישון, יתר לחץ דם, כולסטרול גבוה וסוכרת מסוג 2 ולכן חשוב מאד למדוד בצורה ישירה ומדויקת ולשלב כחלק מהטיפול לשיפור או מניעת מחלות.

בנוסף לצריכת חמצן וכושר גופני נמוך, קצב ויכולת שריפת שומן לקוי בזמן מנוחה או בזמן פעילות גופנית עשוי להגביר את הסיכון לפתח מחלות כרוניות כגון סוכרת, שחלות פוליציסטיות והשמנת יתר. באמצעות בדיקה ישירה וניטור שריפת השומן, ניתן להעריך ולשפר את התפקוד המטבולי ובכך לעצב או למנוע מחלות.

עצות למי שמתחיל לרוץ, לרכוב על אופניים, לשחות

חשוב להבין שפעילות גופנית היא לא רק ריצה או שחייה, אלא כל פעילות פיזית שמעלה את קצב שריפת הקלוריות בהשוואה למנוחה. פעילות גופנית כוללת פילאטיס, משחקי כדור, הליכה, ריקוד, רכיבה על סוסים, אימוני כוח, אגרוף ועוד. מומלץ לאמץ פעילות גופנית שגורמת הנאה וניתן להתמיד בה לאורך זמן. מחקרים מראים שגיוון, מסגרת ושותפים, מעלים את הסיכוי לעסוק ולהתמיד בפעילות גופנית לאורך זמן. לאנשים שאינם עוסקים בפעילות גופנית באופן סדיר, או כאלה המעוניינים לשפר מצב בריאותי או ביצועיים ספורטיביים, חשוב להתיעץ עם מומחים בתחום הספורט ולהתמיד בתוכנית לפעילות גופנית שמתאמת לצרכים, למטרות, למצב הבריאות ולכושר הגופני.