

פציעה בשריר הירך האחורי (האמסטרינג): הדרך הנכונה והמוכחת למניעה וטיפול

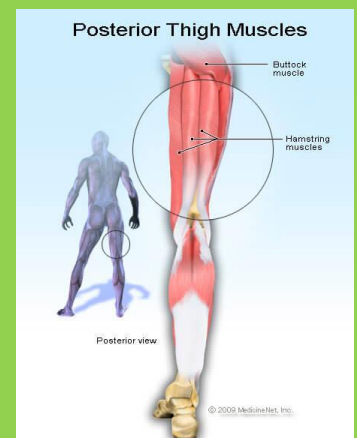
להוציא פציעות קשות כגון קריעה של רצועה באזור הברך, שבר באזור הקרסול או פריקת כתף, פציעה בהאמסטרינג היא לרב קלה אולם "משביתה" את השחקן לתקופה יחסית ממושכת. השבתה זו, שבעקרון אינה מחויבת המציאות, גורמת בספורט המקצועני של היום הפסד כספי גדול. לכן, חוקרים ורופאים בתחום רפואת ספורט נרתמו בשנים הארוכות למציאת הדרך היעילה והפשוטה ביותר למנוע פציעה זו מלכתחילה. ואכן, היא נמצאה! לכן, פעמים רבות אני אומר לשחקן שנפצע "אם כבר להפצע אז כדאי שזה יהייה בהאמסטרינג". במרבית המיקרים אני מקבל תגובה מילולית שלילית ועל הפנים מרוחה תגובה של הפתעה גמורה. אבל העובדה היא שלגבי מניעה, טיפול ושיקום פציעה של שריר הירך האחורי יש כיום יותר מידע מאשר לגבי פציעות אופיניות אחרות כגון קרסולים, ברכיים, בטן תחתונה ועוד..

מהם הגורמים לפציעת שריר האמסטרינג?

ברור לחלוטין שבכ-85% מהמקרים פציעה זו מתרחשת אצל שחקנים עם שריר האמסטרינג ושרירים אחוריים חלשים וּבזמן בצוע ריצה (ספרינט) או תנועה מהירה (ניתור, קפיצה).

שריר הירך האחורי – האמסטרינג

מורכב מ-3 שרירים שונים (ראה בתרשים מימין).



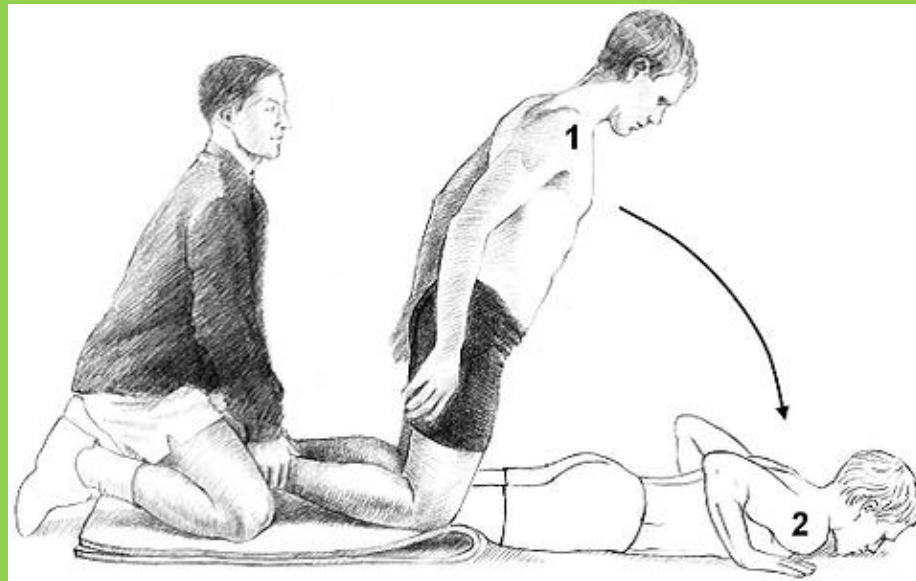
למרות המידע המדעי הרב ולמרבה הפלא, יש עדיין מאמנים ומאמני כושר הנוטים לייחס לפציעה זו לאחד או שני הגורמים הבאים: (1) גיל מתבגר, (2) "היסטוריה" של פציעת האמסטרינג. ובכן, אין לכך כל עדות מדעית מוכחת! לעומת זאת, בכל עשרות המחקרים שנעשו בשנים האחרונות מופיע דבר אחד בקביעות – רמה גבוהה של חוזק אקסנטרי של ה-האמסטרינג (ראה תרגילים מטה) מוריד באופן דרמטי לא רק את היתכנות הפציעה מלכתחילה, אלא גם את הסכנה לפציעה חוזרת

אז מה לעשות?

זהו. זה פשוט, זה מוכח! תרגילים ספציפיים המבוצעים בקביעות בכל אימון החל בתקופת ההכנה ולאורך כל עונת המשחקים תורמים באופן דרמטי להפחתה בפציעה באזור האמסטרינג. במקביל, במיקרה של פציעה תרגילים אלה הם הבסיס בתוכנית השיקום (ראה תרגילים מטה).

למרות זאת ובניגוד לכל הגיון, מעקב שנמשך למעלה מ-10 שנים אחרי 36 הקבוצות החזקות באירופה הראה עליה במיקרים של פציעת האמסטרינג. בבדיקת עומק של הגורמים האפשריים לעליה זו הובהרו שני יסודות: 1. קצב המשחק עלה בשנים אלה בהרבה מעל לאינטנסביות האימונים. 2. במהלך המעקב שבוצע נתברר שרק כ-10% מהקבוצות אימצו את ההמלצה לביצוע התרגילים המפורטים במאמר זה. כבר אמרו לא פעם "שהמציאות עולה על כל דימיון" עם זאת אין הצדקה לכך שמאמנים, מאמני כושר ופיזיולוגים לא יהיו מעודכנים במחקרים העדכניים ולא יאמצו עובדות אלה למסגרת האימונים.

באימונים הראשונים (2-3) – רד בכיוון מטה רק כמחצית ה"דרך". בהדרגה רד נמוך יותר. לבצע 10 חזרות X 3 סטים בכל אימון.



בתרגיל מטה: לרמת קושי גבוהה יותר הנח את הרגל הכפופה על כדור ובמקביל עלה על קצות האצבעות לבצע במשך 1 דקה. לבצע 5 חזרות בכל רגל.



במצב זה – להחזיק חצי דקה. להחליף צד ולהחזיק חצי דקה לבצע 5 חזרות



בנוסף לאמור לעיל, רצוי וחשוב מאד לבצע גם את שני התרגילים מטה.
עם כל רגל – 10 כפיפות רצופות. לבצע לאט.



