

שיגרת היום יום, עבודות הבית ופעילות גופנית

רגע, לפני שאגע בסוגיות אלה, ברצוני להבהיר דבר מה. "תנועה לא נכונה", אין דבר כזה. אין עלינו תווית האוסרת על תנועות כאלה או אחרות. עכשיו, זה שאנשים רבים טוענים "תפסתי את הצוואר כי עשיתי תנועה לא נכונה" או נתפס לי הגב, או נקעתי את הרגל כי לא נכונה היתה תנועתי, זה עוד בסדר. העניין הוא שישנם בעלי מקצוע בתחומי הרפואה והבריאות הנותנים זאת כתשובה לפציינט, או מגדילים ואף קובעים מראש שאסור לבצע תנועות מסוימות. כאן מתחילה לה בעיה, משום שמכותיותו של בעל המקצוע המתקבלת לעתים כמובנת מאליה.

בהיותי בקורס מדריכי אימון גופני (מד"סים) מאוד מזמן בצבא, נאמר ונאסר ע"י מדריכי הקורס לבצע כפיפת גוו לאחור בעת סיבובי האגן "זה לא בריא" כך נאמר. הייתי תלמיד טוב ומשך שנים הדרכת כך וכמובן שאף פעם לא ביצעתי תנועת הקשתה לאחור. לימים, כשחקן כדורעף התחלתי לחוש בגבי. לחוש??? זה היה כאילו מישהו נעץ סכין בגבי בכל פעם שהכיתי מכת פתיחה שלא לדבר על הנחתה ונחיתה. בצר לי פניתי לטיפול פיזיותרפי. הפיזיותרפיסטית אבחנה מייד חוסר גמישות משווע בגבי והתרגילים שנתבקשתי לבצע היו תרגילי כפיפה לאחור, על מנת להגדיל את טווח התנועה בגב התחתון. תוך יומיים חזרתי לשחק והכאבים היו כלא היו.

ובכן, חיי היום יום ועבודות הבית, או המשרד, או כל מקום אחר, מזמנים לנו תנועות גופניות וקורה שקורה משהו. איי פה או איי שם והופ, אני מקורקע ליומיים, שלושה, שבוע. ברובם הגדול של המקרים, הסיבה להופעת המכאוב היא חולשה ועייפות כלשהי. אם מקומית ואם כללית. את אותה התנועה אני יכול לבצע כשאני ערני ו"טרי" ולא יקרה לי דבר. מסיבה זו לא כדאי לבצע את עבודות הבית כשאני עייף. הנה עוד קשר בין שינה טובה ומניעה. הפעם של פציעות.

כאשר הגוף בפעילות מופרש לתוך רוב המפרקים "נוזל סינוביאלי". זהו נוזל סיכה שבהדמיה למכונה, "משמן" את המפרק ומאפשר טווח תנועה גדול יותר וקל יותר. כאשר הגוף פעיל גם השרירים נעשים אלסטיים יותר. עוד סיבה לתנועתיות קלה יותר. לזה אנחנו שואפים כשאנחנו עורכים חימום. כשאנחנו ערניים ומלאי אנרגיה, קל יותר ובטוח יותר לבצע את עבודות הבית. אני מכיר מישהי שבעת הניקיונות שומעת בקול ורוקדת לצלילי שירי סיקסטיו רעשניים וטובים. אין דרך טובה מזו גם להרוויח פעילות גופנית "שורפת קלוריות" וגם לשמור על הגוף. בדרך זו, גם אם את או אתה מרימים משא כבד ולא כל כך מקפידים על הוראות ההרמה של משרד העבודה, יקטן הסיכוי שיקרה משהו.

בכלל בחיי היום יום, כדאי שלא לחסוך בתנועה. אם יש בבית או בעבודה מדרגות, בכוונה טפסו כמה שיותר, בעת סידור ו/או ניקיונות אחזו מדי פעם בחפצים בעלי משקל ובצעו כפיפות בידיכם ממש עד לעייפות השרירים. הגדילו לעשות ואף החזיקו בבית או בעבודה משקולות של קילו אחד או שניים והשתמשו בהם פעמים רבות ובדרכים מגוונות כיד הדמיון. (חברת יפנית מסוימת פיתחה בגאוניות, נעלים נוחות וכבדות משקל המאפשרות לשפר כושר גופני על הדרך תרתי משמע, כל היום, כל יום.) היו יצירתיים בדרך בה אתם יוצרים פעילות רגעית בה עולה הדופק. כל כך נעשינו עצלים, ישבניים וחלשים ומה הפלא

שאנחנו חוטפים וחושבים שזה מ"תנועה לא נכונה". אנחנו לא אמורים להיות כאלה. אנחנו אמורים לפעול, לנוע ובכיף.

ותודה רבה למלכה רונן שבהשראת שאלותיה נכתבו שורות אלה.

לבריאות.

ועכשיו.

אם המידע נראה לכם חשוב ואפילו השתמשתם בו לתועלתכם,
אם הדבר מוביל אתכם לחשיבה בעניין
וגם הייתם רוצים עוד מידע (או אפילו להתווכח איתי),
בבקשה כתבו לי ושתפו אותי בכך במייל.
אחרי הכל כולנו באמת רוצים לעשות משהו למען בריאותנו וכן, נדרש כאן ידע.
milomn@gmail.com
ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני
מורה ומאמן כדורעף.