

פעילות גופנית, סידן ובריאות העצם

בסיום קריירת המילואים שלי, עסקתי בפיקוח על יישום תכנית האימון הגופני בבסיס טירונות החי"ר (חיל רגלים). תפקיד שנולד בעקבות עלייה משמעותית ואף גוברת במקרים של שברי מאמץ בקרב טירוני החי"ר. הפיתרון המאוד נכון של מדור האימון הגופני בצה"ל לבעיה, היה העלאת עומס הדרגתית מיומו הראשון של החייל בצבא ועד לסיום הטירונות לאחר 16 שבועות. כל זה אוגד בתפיסה מחושבת היטב הנקראת "סרגל המאמצים".

משך שלושה שבועות בשנה הייתי "מתזז" להנאתי בין פיסטין לפיסטין, בין מחלקה לפלוגה, שואל חיילים, מיעץ למפקדים ותורם את תרומתי הצנועה להפחתת תופעת שברי המאמץ והעלאת הכושר הגופני בקרב האנשים הכי טובים שישנם. (מי שרוצה לספוג מנה גדושה של אופטימיות ישראלית, שילך לבלות מספר ימים עם חיילים קרביים. הוא יגלה איכות אנושית שלא קיימת בשום מקום).

אז מה זה שבר מאמץ?

כבר אמרנו שפעילות גופנית יוצרת חסר, בין היתר בסידן וברקמות נוספות המרכיבות את העצם. לאחר הפעילות הגופנית נכנס לפעולה מנגנון ההתחדשות הדורש אספקה חיצונית של "חומרי בניין", כהשלמה לאלו שנתפרקו מן העצם וכמובן גם את זמן האיכות ההתחדשותית – השינה. אם נאפשר התחדשות מיטבית, עשויה העצם להיבנות ולהתחזק אפילו יותר מכפי שהייתה טרם הפעילות הגופנית.

העניין הוא שאותם חיילים פעילים גופנית שעות רבות ביממה, לעתים בעומסי פעילות גבוהים במיוחד, התזונה דלה בסידן (מחצית מהטירונות החיילים בשטח ואסור להביא לשם מוצרי חלב) ושעות השינה מעטות. אז נכון שכבר חייבים לישון שש שעות מטכ"ליות, אבל עם הפסקה לשמירה וצורה לשינה שכזו. במצב זה החסר שיוצרת הפעילות, רב על בניית העצם. ואז, במקומות מסוימים בעצמות "העמוסות", נוצרת הפסקה ברצף הרקמה וזה כואב ומגביל. במקרים קיצוניים סדק שכזה, עלול להתפתח לשבר של ממש. אגב מאותה סיבה, גם ספורטאים ורקדנים שלא מתאפשר להם תהליך התחדשות על פני תקופה ארוכה, עלולים להיכנס לסטטיסטיקה זו.

החלב כמקור סידן

עם השנים רבים חילוקי הדעות בנוגע לצריכת חלב כמקור סידן. אין ספק שחלב הפרה עמוס בגורמי אלרגיות ובמרכיבים שגופם של צורכים רבים, צורח מסבל בפגישתו עימם. האדם הוא גם היונק היחיד "היונק" חלב גם לאחר גיל הינקות, אבל אז יישאלו ובצדק – מניין נשיג מקור סידן אחר, כה מרוכז? שעות עוד ניתן להתפלמס בעניין. באופן אישי הייתי רוצה להסית את סוגיית חוזק העצמות למקום אחר.

חלון ההזדמנויות לבניית העצם

העצם נבנית בשני מימדים – לאורך, כאן הגנטיקה היא מרכיב חשוב ויקשה עלינו להתערב, ו... לרוחב. עיבוי וחיזוק העצם יתאפשר באמצעות השילוב המיטבי שבין פעילות גופנית – תזונה – שינה – סביבה (אור שמש, אנרגיית אדמה). אבל מה, במגמה עקבית, הילדים והנוער פחות ופחות פעילים גופנית, תזונתם לא משהו וכך גם שנתם. ואז הם

מתקרבים לגיוס, פותחים בתכנית אימונים מתוכננת, מסודרת ואינטנסיבית כשלושה חודשים לפני הגיוס, שריריהם מתחזקים וכך גם יכולתם האירובית, מגיעים לטירונות וטרח... שבר מאמץ. הסיבה... **לעצם לוקח זמן רב להיבנות ולהתחזק. יותר זמן מרקמת השריר.** על בניית העצמות יש לשקוד שנים לפני הגיוס. ילדים ונוער חייבים להיות בפעילות גופנית מתמדת ולישון מספיק והיטב. אני יודע שכתבתי על כך במאמר קודם וכנראה אכתוב זאת בעוד הזדמנויות. ילדים ומתבגרים שינצלו היטב את חלון ההזדמנויות עד לגיל 25, כנראה יישארו בעלי שלד עצמות חזק ובריא לאורך שנים, גם אם לא יכנסו לוויכוח "כן חלב או לא חלב". ובחולפינו על פני שנות העשרים והשלושים המאושרות, מבלי שנמשיך בפעילות הגופנית, הנסיגה בחוזקה של העצם תתעצם "עם חלב או בלי חלב".

בכלל, ללא החסר שיוצרת הפעילות הגופנית, כמה סידן שनाכל או נשתה, מכל מקור בריא או שלא, ספיחתו והטמעתו אל תוך העצם תהיה זניחה ביותר, בכל גיל.

העצם היא מאגר הסידן שלנו אשר מלבד חלקו החשוב בעצם, משמש לתפקודי גוף רבים ומגוונים. תפקידנו לטפחו ולהגדילו באופן יזום ומודע ולעשות זאת כשעדיין ניתן ובעודנו בריאים גופנית.

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.