

כאבי שרירים שלאחר פעילות גופנית.

מי מאיתנו לא חווה את אותה תחושה איומה של הבוקר שאחרי. החיוך שהיה מרוח על פניך אחרי האימון של אתמול מתחלף לפתע בהבעה של בעתה, כאשר אתה מנסה לרדת מן המיטה. שרירי גופך הדואבים, שעד לרגע זה לא היית משוכנע כלל שהם קיימים בגופך, גורמים לך לחשוב שפעילות גופנית היא משהו שעדיף שאחריים יעשו. האמת, למי שלא מורגל בעניין נקדים ונאמר: זה באמת כואב! ואפילו לפרקי זמן די ממושכים, של 24-72 שעות. אבל בשביל להרגיע ולנחם, נבהיר שמדובר בתופעה מוכרת וטבעית שאפילו ספורטאים, שלא התאמנו תקופה מסוימת, יחוו אותה עם חזרתם לאימונים.

אז למי שכבר חווה את התופעה ורוצה להבין למה, או עבור מי שעומד לחוות אותה אבל לא יודע למה - מוקדש המאמר הזה. אחרי הכל, וכמאמר השיר: "איך שריר נולד? בהתחלה זה כואב, אחר כך יוצא החוצה...". נו טוב, לא בדיוק.

מהם כאבי שרירים מאוחרים?

כאבי שרירים שלאחר אימון נחלקים בדרך כלל לשני סוגים עיקריים: כאבים אקוטיים וכאבים מאוחרים. הכאב האקוטי, המופיע בדרך כלל במהלך הפעילות או מיד בסיומה, מעיד על עייפות שרירית ועל בנייה של תוצרי פירוק ביוכימיים. כאב אקוטי יחלוף לאחר מספר דקות של מנוחה. לאחר שהכאב יחלוף, ניתן להמשיך להתאמן מבלי שייוותרו בגופך תופעות לוואי. אם תחושת חוסר הנוחות נמשכת למרות המנוחה, מומלץ להפסיק את הפעילות ולאפשר מנוחה לאזור הכאוב. אין להמשיך ולהתאמן עד אשר ניתן יהיה להפעיל שוב את האיזור מבלי לחוש בכאב.

כאבי שרירים שלאחר אימון, או (Delayed onset muscle soreness (DOMS), הם תופעה מוכרת ומציקה במיוחד אם זה עתה התחלת להתאמן או אם ביצעת פעילויות שאינך מורגל בהן. עבור המתאמן המתחיל שבוקר בהיר אחד מחליט לצאת להליכה נמרצת של 5 ק"מ, ולאחר מכן לבצע סט תרגילי כוח שהפעם האחרונה בה ביצע אותם הייתה בתקופת השירות הצבאי, התוצאה תהיה כאבי שרירים עזים שיימשכו יום או יומיים. מדובר בתגובה נורמלית למאמץ גופני חריג, והיא מהווה חלק מתהליכי ההסתגלות לאימון. תהליכי ההרס שהתרחשו בשריר במהלך האימון יפנו עתה את מקומם לתהליכי ההתאוששות והבנייה מחדש של הרקמות שנפגעו. זה הבסיס לשיפור רכיבי הכוח והסבולת השרירית בתגובה לאימון. הכאב החריף ילווה את המתאמן החדש במהלך היומיים הראשונים שלאחר האימון; הכאב ישכך באופן הדרגתי בימים שלאחר מכן.

כאבי השרירים שלאחר אימון יופיעו כמה שעות לאחר סיום הפעילות. אין לבלבל בינם לבין כאב הנובע כתוצאה ממתחת השריר במהלך התרגול. כאב שנובע ממתחת שריר הוא כאב חד ומיידי המופיע במהלך הפעילות. הכאב הנובע ממתחת מלווה בדרך כלל בנפיחות של האזור הפגוע.

מה גורם לכאבי שרירים מאוחרים?

אחד ההסברים הפופולארים היה שכאבי השרירים מקורם בהצטברות חומצת חלב בשרירים. היום אנחנו יודעים שריכוזי חומצת החלב בשרירים ובדם חוזרים לערכי מנוחה כבר בתוך 30-60 דקות מסיום הפעילות. כיום ידוע שכאבי שרירים מאוחרים מקורם בקרעים מיקרוסקופיים של סיבי השריר ושל רקמות החיבור המקיפות אותם. כאבי השרירים המאוחרים הם תוצאה של רצף אירועים: פעילות גופנית, נזק שרירי שגורם לשבירת החלבון, היווצרות דלקת ועלייה בטמפרטורת השריר המקומית. כתוצאה מרצף האירועים חל שפעול של קולטני הכאב ואנו חשים את הכאב האופייני שעל שמו נקראת התופעה. נראה שהנזק השרירי כשלעצמו אינו ההסבר הבלעדי לכאב. תרומה נוספת יש לתהליכי הדלקת ולנפיחות סביב האיזור הפגוע.

כמות הקרעים, ומידת הכאב, תלויים בעצימות האימון, במשך האימון ובסוג הפעילות שבצעת. פעילויות גופניות המאלצות את השריר להתכווץ תוך כדי התארכותו (מה שמכונה פעולות אקסצנטריות) נחשבות לסוג הפעילות הטראומטי ביותר עבור השרירים. פעילויות המערבות כיווצי שריר אקסצנטריים הן: ירידה במדרגות, ריצה במורד, פעולת הורדת המשקולת במהלך התרגיל או ביצוע שלב הירידה בתרגילים כמו שפיפה (Squat) או כפיפה ופשיטת מרפקים בשכיבה סמיכה קדמית.

מהו הטיפול בכאבי שרירים מאוחרים?

- * המתן. כאבי השרירים יחלפו מאליהם בתוך 3-7 ימים ללא שום טיפול מיוחד.
- * הימנע מכל פעילות עצימה שגורמת להחרפת הכאב.
- * נסה לבצע פעילות אירובית קלה. פעילות כזו תגביר את זרימת הדם אל השריר הפגוע ותסייע בתהליכי ההחלמה והפגת הכאב.
- * בצע מתיחות מאוד עדינות לאיזור הכאוב.
- * עסה בעדינות את השרירים הכאובים.
- * לאחר התייעצות, נסה להשתמש בתכשירים לא-סטרואידים להקלה על הכאב. תכשירים אלה לא יעזרו בתהליכי הריפוי, אלא רק בהפחתה זמנית של הכאב. עדויות מסוימות מצביעות על כך שוויטמין C עשוי לעזור בהפחתת הכאב.
- * עדויות מסוימות מראות שפעילות כמו יוגה עשויה להפחית את כאבי השרירים.
- * תן לכאבי השרירים להירגע לחלוטין בטרם תחזור לעסוק בפעילות עצימה.
- * אל תשכח להתחמם ולהימתח בטרם תבצע את החלק העיקרי באימון.
- * אם כאבי השרירים מתגברים ונמשכים אל מעבר לזמן מקובל של כמה ימים מומלץ לפנות לרופא.
- * למד מן הניסיון. בצע פעילויות מנע והתחל להתאמן באופן הדרגתי ומבוקר.



האם ניתן למנוע כאבי שרירים מאוחרים?

למרות שכאבי השרירים הם תופעה נפוצה, אין זה מן ההכרח לחוות אותם בדרך אל הכושר. ניתן לנקוט באמצעי מניעה במטרה למנוע או לקצר את משך התופעה.

הנה כמה דרכים מעשיות:

- * בצע חימום יסודי לפני שאתה מתחיל את החלק העיקרי של האימון.
- * בסיום האימון בצע שחרור יסודי שכולל ריצה קלה ותרגילי מתיחה עדינים.
- * לפני תחילת האימון מומלץ לבצע חימום מפרקים ותרגילי מתיחה עדינים.
- * האימון צריך להתחיל באופן מתון. לאחר שהתחממת ניתן להעלות בהדרגה את עצימות התרגול.
- * אל תבצע שינויים חדים בדפוסי האימון שלך. אם החלטת לבצע תרגיל חדש או פעילות חדשה, הקצה לכך פרק של הסתגלות.
- * הימנע מהעלאה דרסטית של משך הזמן אותו אתה מקדיש לאימון. העלאת נפח האימון תבוצע באופן מדורג.

וסייה פנו בהצלחה

אילנית נתנאל
054-2580028