

# "נסיעה ותנועה"-טיפול ושמירה על גבנו וגופנו במהלך נסיעה

מאת : ארז אלון #

כיום אנו נמצאים זמן רב יותר בנסיעה –ממקום למקום , לעבודה לנופש ובנופש.

דבר זה גורם לבעיות גופניות חמורות שבמקרה הטוב הורסות רק את הזמן של שהותנו במקום ובמקרה הרע – ממשיכות כנזק לאחר מכן .

אנו תופסים נופש כגורם מבריא אולם צחוק הגורל הוא שדווקא היציאה לנופש מתבטאת בזמני ישיבה ממושכים שהם אחד הגורמים ההרסניים ביותר לגב !

ננסה לראות כמה "מלכודות " כאלו הקיימות בנסיעה ואת הדרכים לתקן ואולם נזכור כי אם ברצוננו ליישם אותן הלכה למעשה אין תחליף לתרגול מעשי ורצוי עם הדרכה צמודה .

מאמר זה מתייחס לאפשרויות מניעה והקטנת נזקים ע"י תרגילים והתנהגות בנסיעה גופה אך כדי להשיג בריאות גופנית מקסימלית יש להשלים את התמונה עם אימון גופני יסודי :

-הכנת הגוף לפני הנסיעה (למשל, חיזוק שרירי גב),

- ביצוע תרגול מתקן בנסיעה (בחדר המלון למשל)

- ועבודה גופנית משקמת אחרי.

במאמר זה נמנע מלעסוק בהדרכת תרגול זה הדורש קצת יותר מקריאה ...

## 1. הנסיעה

נסיעה מודרנית משמעה חוסר תנועה מבחינה גופנית וניתן לומר כי דבר זה בהכללה, מזיק יותר מעודף תנועה שכן אין לגופנו את מנגנוני האזהרה הראויים לנזקים הנגרמים בה בעת . עם הנזקים ניתן לראות בעיות בזרימת דם (כולל סכנה לקרישי דם ) ויצירת דלקות וכאבים כתוצאה ממנח גוף על אזור אחד למשך זמן מוגזם .

הכסאות הנוחים והמרופדים , וברוב המקרים –צרים , במטוס אוטובוס ורכב פרטי מונעים עוד יותר את אפשרות התנועה גירויים חיצוניים כמראות נוף , הגשת מזון ועייפות "משכנעים " עוד יותר לא לקום מהכסא

ולכן רצוי - פשוט לקום ולהסתובב על הרגליים!

אך מה ניתן לעשות כשאין אפשרות כזו ?

לשם כך נכתבו התרגילים הבאים .

שימו לב שהתרגילים הללו מתמקדים רק בבעיות חוסר תנועה וגב ואינן מתייחסים למגוון שלם ונוסף כבעיות ברכיים למשל

כמו כן כתבתי פה רק אותם תרגילים שאינם דורשים זמן רב ואת חלקם בלבד על מנת להראות כי גם במצב "סגור " מאד של מערכת התנועה ניתן ליצור אימון גופני !

תרגילים בכסא צר .

1. נקרב ברך לבטן בעזרת ידיים

2. נשאיר ברך קרובה ונצייר מעגלים בכף הרגל
3. נתמור , אם ניתן , במסעד הכסא שלפנינו וננסה לכווץ שרירי בטן ולהרים רגלים לבטן כמה פעמים
4. נקמר את הגב עם הכנסת ראש פנימה ונזדקף עד הקשתה לאחור

### **תרגילים בכסא רחב** (עם מרווח )

תרגילים אלו אינם במקום אלא כתוספת אפשרית לתרגילים הקודמים !

1. נשב בקצה הכסא עם גב ישר ורגליים פשוקות , נוריד חולייה חולייה מחוליות הגב מראש כלפי מטה  
ונעלה חזרה עם ליווי של הידיים מעל ראש בדרך מעלה (בשפת אד"מ בתנועה – שרשור חוליות עם מסלול מפרקים )
2. נשלב ידיים מאחורי ראש ונדחוף לאחור ראש תוך פרישת מרפקים והקשתת גב
4. ניתן לראש לרדת עם אוזן ימין לכתף ימין (כפיפה לצד) ולצד שני כאשר התנועה הולכת וגדלה – מוסיפים קיצור צד גוף , החלקת יד למטה , ולבסוף גם יד שנייה מעלה

עבודת כסא כשמותר "הכל" (כאשר אני בחדרי הפרטי ואינני מוגבל או נבוך) –

1. נקום , נעמוד מול הכסא (או שולחן ) ונשען עליו. נקמר ונקער את הגב כקפיץ , ניתן גם עם רגליים כפופות
2. נדרוך עם רגל אחת על הכסא, גב זקוף ונדחוף אגן קדימה ואחורה למתיחת מפשעה
3. נשב , נצליב כף רגל ימין על ברך שמאל , ברך ימין פתוחה נעביר משקל קדימה ואחורה .

### **סחיבה הרמה ופריקה**

חלק חשוב וקריטי לבריאותנו היא הדרך בה אנו נושאים ופורקים ציוד , גם אם המדובר בעבודה יום יומית ותיק קטן ו"רגיל" .

לעיתים דווקא משום שזה כבר "הסוף" של תהליך הנסיעה ותשומת לבנו כבר בדבר הבא- אז נתפס הגב !  
כמה תזכורות –

1. הדרך ה"מיתולוגית" של הרמה עם גב ישר ורגליים כפופות יכולה להיות יעילה רק כאשר אין בעיות ברכיים ורגלינו חזקות מאד ובכל מקרה אם אינני מוציא אויר ומכווץ שרירי בטן עם ההרמה – אני עלול ליצור נזק שיתבטא בגב ובלחץ תוך ביטני עצום
2. במקרים מסוימים- רצוי להרים מזוודה \תיק כאשר יד אחת אוחזת בו ומושכת בעוד היד השנייה נשענת על חפץ מוצק (שידה למשל ) ודוחפת כנגד
3. נזהר במיוחד מתנועות "חסרות חשיבות" - הרמת התיק למדור עליון במטוס, החזרת המזוודה לארון כשהיא ריקה, הורדת המזוודה מעגלת השירות בנמל התעופה אל הרצפה – אז נבצע תנועות פתאומיות ולא נתכוון להחזיק את שרירי הגב וזהו בדיוק ה"קש" ששובר את גב הגמל .
4. השימוש במזוודות בעלות גלגלים הוא מבורך וכמוהו תכנון ארגונומי יותר של תיקי גב

בכל מקרה יש לוודא שאנו מחלקים את הנטל (גם הקטן ! ) בין ימין ושמאל ובין קדימה ואחורה

5. כאן ניקח בחשבון כי ישנם נוהגים רבים של לבוש , הופעה ושפת תנועה המהווים חלק ניכר מהשתלבותנו בחברה אבל מצד שני אינם טובים כלל לבריאותנו –נשיאת תיק ביד הינה דרך מקובלת מאד לנשיאה אולם אין ספק כי נשיאת תיק על הראש הינה **הבריאה** יותר

### עמידה והליכה

בהמשך לסעיף הנ"ל יש צורך לפשר בין המקובל לבריא מבחינתו ולעיתים הבחירה בעיתית לדוגמא :

נעלי העקב מהוות גורם הרסני ככול שהדבר נוגע לעמידה והליכה אולם האם נלך בנעל שטוחה לארוחת ערב במסעדה יוקרתית בטיוול באירופה ?

ובכל זאת ישנם פרטים קטנים בהם ניתן להקל :

בעמידה נשתדל לא להיות סטטיים לחלוטין ולשמור על גב זקוף . כמה טיפים לנושא :  
אם חייבים לעמוד -

נעמוד עם משקל מחולק שווה או נע בין רגל ורגל , ללא נעילת ברכיים ועם נטייה כלפי חוצה בברכיים

דוגמאות לתרגילי עמידה -

1.נעמוד עם גב לקיר , רגליים ברוחב אגן , 5-10 סנטימטר מרוחקות מהקיר . במצב זה ננסה להצמיד באופן שווה את כל חלקי הגב ונשחרר תוך כפיפה קלה לפנים – שימו לב שאין פה 100 אחוז הצלחה וארגון השרירים המאוזן הוא החשוב !

2.אותו תהליך ננסה ללא קיר ואח"כ ננסה לשמור על התחושה גם בהליכה

3.בעמידת פישוק קלה , ברכיים כפופות נניף ידיים מצד לצד כאשר לפי יכולת נשתף בפיתול את הגב, ראש , ברכיים והעברת משקל לכיוון ההנפה

4.בהליכה נשים לב לגלגול כף רגל , לא לנעול ברכיים , לסובב קלות רגל החוצה מתוך מפרק ירך ולהעזר בתנופות ידיים במידת האפשר

ישנם עוד תרגילים רבים ו"טריקים" רבים המסוגלים לשפר עמידה והליכה אולם לעת הזאת די אם נפנים את הידיעה כי על אף שהליכה ועמידה נתפסות כמצב נתון ו"טיבעי" (ז"א אין מה לשנות) הרי שבהחלט יש חשיבות לשינוי ותרגול טכניקות שישנו באופן יסודי ויומיומי מצבים אלו !

### פלאי "כדור הטניס"

לעיתים הדברים הפשוטים ביותר הם היעילים ביותר .

כדור טניס – פשוט, זול וזמין יכול לחולל פלאים לישיבה, שכביה ועמידה

כל זאת אם אנו מתיחסים אליו ככלי למסז':

בשכיבה וישיבה – נניח את הכדור מתחת גב\ ישבן ניצור לחץ , לא חזק מדי על האזור הכואב\ רדום ונעביר קצת משקל על הכדור ומהכדור - שילוב התנועות הקטנה והלחיצה

יוצר מס'ג נעים וטוב

בעמידה – ניתן ליצור מס'ג נהדר לכף הרגל וגם כאשר אני נועל נעליים יש תועלת בהגמשת קרסול על ידי התנועה הנ"ל .

### **לסיכום-**

ישנם תרגילים ואופני התנהגות המסוגלים ולהקל לא במעט על ה"נסיעות " בחיינו ולהמנע ממסעות שהופכים לסיוט מתמשך .

ה"שריר " היעיל ביותר בתרגול זה הוא ככלות הכול, -מוחנו .

אם נהיה מוכנים להשקיע מאמץ , זמן ולעיתים כסף ובעיקר לחשוב ולהיות מודעים למצבים אלו נוכל למנוע ולהקל ובה בעת –

כשם שהצמיג הטוב ביותר לא יוכל למנוע תאונת דרכים אם הנהג טועה כך הנעל היקרה ביותר לא תמנע לבדה ליקויים גופניים .

נסיעה נעימה , ארז אלון

#כל הזכויות שמורות לארז אלון וגישת אד"מ בתנועה .