

## יוצאים לטיול? כך תכינו את המפרקים שלכם

מאת: לילך ארז, BPT, פיזיותרפיסטית

יותר ויותר אנשים בגיל השלישי, הנהנים משפע של תרבות פנאי, מגלים את הנאות הטיול האקטיבי. מרבית הטיולים משלבים הליכה במוזיאונים, בשווקים, באתרי תיירות מעניינים, ברחובות ססגוניים לצד טיפוס מפרך במדרגות ואתרים פופולאריים אחרים. אז איך כל זה משתלב עם כאבי המפרקים האופייניים לגיל זה? הרי סטטיסטית, כל אדם שני מעל גיל 65 עלול לסבול מאוסטיאוארתריטיס OA (דלקת מפרקים ניוונית או "שחיקת סחוסים") כשמפרקי הברך הם המועדים ביותר לכאב ומגבלה תפקודית. מסתבר שהצלחת הטיול טמונה בעיקר בהיערכות נכונה ותכנון מוקדם. אז כדי שנוכל ליהנות מהטיולים הללו עם פחות כאבי מפרקים ולחזור הביתה בשלום, בואו נתכונן אליהם כהלכה.

### הכירו את המסלול

**מדרגות?** היעזרו תמיד במעקה אם קיים, אל תדלגו במדרגות ואם ממש כואב לכם ברגל אחת, זכרו את הביטוי "למעלה גן עדן, למטה גיהנום" וכך תעלו מדרגה מדרגה ברגל הלא כאובה ותרדו ברגל הכאובה.

**הצטיידו בנעלי ספורט נוחות ומוכרות.** אל תרכשו נעליים חדשות בדיוטי פרי או בחו"ל. דגשים עיקריים: חצי מידה יותר באורך (לא יותר-סכנת שלפוחיות, ולא פחות- תחושת לחץ עד שטפי דם בציפורניים), רחבות יחסית, עם בולמי זעזועים ותמיכה טובה בקשת האורכית בכף הרגל.

**תרגילי מתיחות פשוטים.** הקפדה על מתיחות הגונות בסוף יום טיול תאפשר לכם ליהנות מהיום הבא ללא כאבים שרירים.

**הכינו "תיק עזרה ראשונה"**- התייעצו עם הרופא לגבי התרופות הקבועות שלכם, משככי כאבים או נוגדי דלקת, קחו איתכם טראומיל ג'ל לכאבים וחבלות קלות וכמובן ציוד חבישה בסיסי.

### ישיבה ברכב ברכבת או במטוס

במהלך הישיבה בנסיעה או בטיסה מומלץ לשבת ישיבה גבוהה עד ולא ליצור חדה מידי בירכיים ובברכיים. מומלץ לקום כל חצי שעה ולחלץ עצמות בצעידה קלה ותרגילי מתיחות.

**טלו תוספי תזונה** באופן קבוע להפחתת כאבי המפרקים ואם הטיול ממש קרוב ואתם מחפשים תוסף תזונה עם השפעה מהירה, מחקרים חדשים על תוסף חדש הכולל רכיב אפלאפין מצביעים על הקלה בכאבי ברכיים תוך 7 ימים בלבד.

**ציוד עזר להליכה**- מומלץ לשאת **תיק גב** לא כבד בעל שתי רצועות נשיאה ורצועת תמיכה. את התיק יש להצמיד לגוף עד כמה שניתן ולא לתת לו "להשתלשל" ברישול. ככל שמרכז הכובד של התיק יהיה קרוב יותר למרכז הכובד של הגוף שלנו, כך העומס על הברכיים והגב יהיה נמוך יותר.

צעדו עם **מקלות נורדים** (עדיף זוג לשם הסימטריה אבל אפשר גם אחד אותו תחזיקו בצד הנגדי לרגל הכאובה) ניתן לרכוש בסניפי יד שרה או בחנויות ספורט כשמומלץ לקבל הדרכה לגבי התאמת גובה המקלות, אופן האחיזה והשימוש.

ניתן אפילו לחבוש **תומך ברך** פשוט לצעידות הקשות ובתום ההליכה, **קרו מיד את המפרק**. מטרת הקירור היא כיווץ כלי הדם סביב הברך ומניעת נפיחות ודלקת. כיצד מקררים? הניחו מגבת קרה על המקום הכאוב למשך מספר דקות, כשניתן לחזור על הפעולה כל שעתיים למשך 48 שעות.

**והסעיף החשוב ביותר: זהירות מנפילות!!!**. אני מכירה עשרות מקרים של חוסר תשומת לב שהסתיימה בנפילה רצינית.. לכו בנחת, אל תנסו לדלג מעל ענפים, או במדרגות, זהירות במהלך הצילום (לא להישען על חפץ שעלול לזוז או ללכת אחורה), משנה זהירות במקומות חשוכים ולא מוכרים, בצעידה על משטחי אבנים משולבות, עליות או ירידות תלולות מידי,

בברכת הנאה מלאה ובריאות,

לילך