

24.89x28.04	1	16	עמוד	בריאות - ידיעות השרון	07/2023	87001886-8
בית חולים מאיר - 81205						



אחת ולתמיד: האם ריצה "טובה" לברכיים?

16

ריצה היא ללא ספק אחת הפעולות האירוביות הפופולריות, עם זאת, אחת השאלות הנפוצות נסובה סביב השפעת הריצה על בריאות הברכיים. כמו הרבה דברים, התשובה לשאלה "האם ריצה טובה לברכיים?" היא מורכבת

בקרב אנשים שאינם סובלים מעודף משקל, מחלות גנטיות הפוגעות בסחוס, עיוות משמעותי של צורת הגפיים, או קרעים של מניסקוסים או רצועות בעקבות פציעות קודמות, ניתן לומר כי פעילות של ריצה מתונה לאורך זמן, כשלעצמה, אינה פוגעת בסחוס המפרק. אמנם, ככל שהגיל עולה מעל העשור החמישי לחיים, וככל שהתכונות המכאניות של הרקמה נפגעות, ובעיקר כאשר יש רקע של פגיעות ברך קודמות או פגיעות במניסקוסים, יש לקחת בחשבון כי ריצה ארוכה עלולה להוביל לפגיעה מסוימת ברקמת הסחוס השבירה יותר והחשופה יותר.

הגיל משפיע גם על רקמת הסחוס המפרקי. ניתן לראות עלייה של תופעת התחמצנות ברקמת הסחוס אשר פוגעת בתאי הסחוס וביכולתם לייצר חומר בין-תאי. כמו כן נראית עלייה בריכוז מתווכי דלקת, וכן תופעה של חיבור לא רצוי ("חיבור-צולב", cross-linkage) בין מולקולות קולגן הגורמת לשבריריות של רקמת הקולגן, הרקמה הסחוסית נעשית פחות גמישה, ויותר שבירה, ומאבדת את האלסטיות החיונית לה כל כך.

על פי סקירה שפורסמה בעיתון הספורט האורתופדי המוביל בעולם, **American Journal of Sports Medicine**, נראה כי אין הוכחות לכך שריצה בפני עצמה יוצרת נזק ישיר לרקמת המניסקוס, ובעיקר באנשים בריאים, צעירים, ללא עודף משקל. ואולם, ככל שהגיל עולה, ובאנשים בהם מתחוללים השינויים שתוארו על עליית הגיל, ואשר כוללים נטייה של הרקמה להיקרע ולאבד מהאלסטיות שלה, יש סיכון כי עומס מאוד קיצוני בריצה ארוכה יגרום לקרע של המניסקוס או להחמרה של קרע יונוי קיים. לגבי השפעה של עומס מכאני על הסחוס המפרקי, חשוב להבין כי העדר עומס מכאני יוצר דווקא מצב של החלשות הסחוס המפרקי. הדבר נובע מהפחתה בתהליכי יצירת חומר בין-תאי, ועליה בחומרים מתווכים בתוך מפרק הברך שמובילים לפירוק רקמת הסחוס. כלומר, ישיבה או שכיבה ממושכת יובילו דווקא להרס רקמת סחוס. מאידך, פעילות עם עומס מתון לאורך זמן, כגון באנשים אשר רצים מרחקים בינוניים, דווקא מעודדת יצירת חומר בין-תאי ומובילה לעיבוי וחזוק רקמת הסחוס, וזהו דבר רצוי.

פרופ' יפתח חצוני, מנהל השירות לפציעות ספורט, כירורגיה ארתרוסקופית, מרכז רפואי מאיר מקבוצת כללית
צילום: רמי זרנגר



בברך יש שני מניסקוסים (בעברית: סהרון), מדיאלי לטראלי. המניסקוס מאפשר חלוקת עומסים מיטבית על הסחוס המפרקי. זאת על ידי הגדלת שטח הפנים של שטחי המגע ועל ידי תרומה ליציבות המפרק. הוא מורכב משני-שליש מים ושליש רקמת תאים ומולקולות ענק. כאשר מייבשים לחלוטין את המניסקוס, רוב החומר הותר מורכב מחלבון הקולגן, שהוא זה המאפשר למניסקוס לבלום את העומסים עליו ולחלק אותם בצורה מיטבית. הסחוס המפרקי לעומת זאת הוא רקמה העוטפת את העצם בתוך המפרק, המונעת תחושת כאב בעת הפעלת עומס על המפרק. מדובר ברקמה חצי-קשיחה וחצי-גמישה אשר הינה קריטית לשמירה על תנועה חלקה בטולת כאב במפרק.

כיצד הגיל משפיע על המניסקוס ועל הסחוס במפרק הברך?

עם עליית הגיל מתרחשים במניסקוס שינויים מולקולריים הגורמים לו לאבד את צבעו הלבן הבהוק והרקמה מאבדת את התכונה האלסטית שלה ונעשית יותר פריכה ונוטה להיקרע בקלות. לעיתים, ניתן להבחין בשקיעת סידן אשר פוגעת באיכות הרקמה, ולעיתים נראה קרעים יונויים באזורים שונים שלו. עליית

לגזור, לשמור

ריצה יכולה להיות טובה לבריאות הברכיים כאשר היא נעשית בעצימות בינונית ולא קיצונית.

מומלץ לחץ על משטחים רכים יחסית כגון סורכר, אדמה ושטח, כאשר אין פגיעות קודמות בברך, וכאשר מדובר בעיקר באנשים בעשורים הראשונים לחיים, עד גשור רביעי או חמישי.

ככל שהגיל עולה, וככל שיש רקע של פגיעות קודמות בברכיים, יש לקחת בחשבון כי לריצה עלולות להיות גם השפעות שליליות על בריאות הברך ולכן חשוב לעשות זאת תוך התייעצות בגורמי המקצוע המתאימים.

צילום: shutterstock