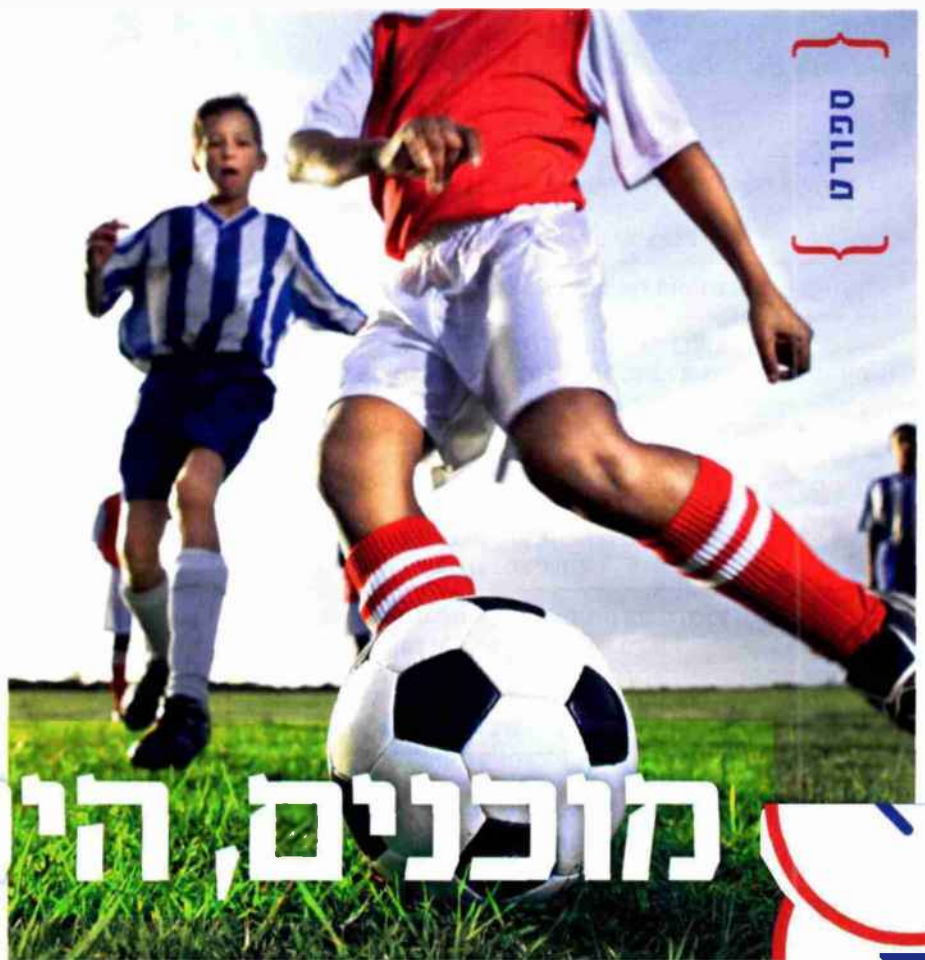


20.06x27.7	1	עמוד 28	סגנון	28/02/2010	21685923-6
81205					

רפואת הספורט לא נועדה רק לילדים שהם אתלטים תחרותיים, אלא גם לבטטות המחשב שביניהם, ואפילו לכאלה שסובלים ממחלות כרוניות. הרופאים ממליצים שכל ילד יעסוק בפעילות גופנית במשך שעה ביום לפחות, במרבית ימות השבוע. לבריאות

ד"ר דן נמט ופרופ' אלון אליקים



מוכנים, הי פתחו צא

לרוגמה, מחלת האוסטיאופורוזיס (רדודל עצם), הגורמת בגיל המבוגר לשברים ואף מהווה גורם מדכוי לתמותה, היא מחלה אשר שורשיה נעוצים בגיל הילדות. היא חוזק העצם שלנו נקבע בעשור השני לחיינו והוא מושפע מאוד מתזונה נכונה ומפעילות גופנית.

מחלות כרוניות

פעילות גופנית היא חלק בלתי נפרד מהטיפול במחלות ילדים רבות. אולם, לעיתים לא יכול הילד החולה לחזור לעסוק בפעילות גופנית בה עסק לפני המחלה. חשוב לציין כי מעטים מאוד הם המצבים בהם אסור לילדים לבצע פעילות גופנית כלל, וכי במרבית המקרים יורע ילד הסובל ממחלה כרונית לווסת את עוצמת הפעילות הגופנית כך שלא תסב לו נזק.

עורף משקל, אסתמה, סוכרת, מחלות מפרקים, מחלות מעי, הפרעות פרכוסיות, הפרעות קשב וריכוז וכן מחלות ממאירות – הן רק חלק מהמצבים אשר עיסוק מותאם בפעילות גופנית יכול להביא לשיפור פיזיולוגי ופסיכולוגי ניכר לילדים. יש לפעילות חשיבות גם בטיפול במחלות רגשיות. תפקיד רופא הספורט הוא לרכז את המידע הרפואי הרלוונטי, להעריך את מצבו הגופני של הילד, לשוחח עם המטופל ובני משפחתו ולהתאים תוכנית פעילות למצבו הרפואי ולהעדפותיו. חשוב להרגיש כי גם ילדים עם מחלות כרוניות מסוימות, יכולים לעסוק בספורט תחרותי ברמות הגבוהות ביותר. ©

חיזוי גובה עתידי העשוי להשפיע על בחירת סוג הספורט, להעריך שינויים בכושר הגופני, לבדוק את הוצאת האנרגיה במנוחה, את הרכב הגוף, חוזק העצמות ואף את יכולת הקואורדינציה ושווי המשקל. כמידת הצורך, יוכל רופא הספורט לבצע בדיקות דם להערכת חוסרים תזונתיים, להערכת עומס האימון ואף להערכת ההתאוששות ממנו. הטיפול ניתן על ידי צוות רב-תחומי הכולל בנוסף לרופא הספורט גם פיזיולוגים, תזונאי ספורט ופסיכולוגים, אשר משולבים בתוכנית לפי הצורך.

קידום בריאות

ישנן סיבות רבות לנסות ולקדם פעילות גופנית בילדים. פעילות סדירה תורמת לשיפור הדימוי העצמי והביטחון העצמי, ופעילות בקבוצות עשויה ליצור חברויות, לשפר את היכולת לעבוד בשיתוף פעולה ולסייע בהקניית ערכי משמעות ומחויבות. העשורים האחרונים, שהתבטאו בפריחה ובשגשוג טכנולוגי כה רב, הובילו לירידה חדה בכמות הפעילות הגופנית אותה אנו וילדינו מבצעים, ולהפיכת אורח החיים שלנו ליושבי היעד פעילות גופנית, בשילוב עם הרגלי תזונה לקויה, הובילו לעלייה ניכרת בשכיחותן של מחלות שונות. יתרה מכך, שכיחותן של מחלות האופייניות בגיל המבוגר דווקא, עלתה גם בקרב ילדים ומתבגרים. ההמלצות הן כי על כל ילד לעסוק בפעילות גופנית במשך שעה ביום לפחות, במרבית ימות השבוע. לרפואת הספורט תפקיד חשוב בקידום הפעילות הגופנית בקהילה ובבתי הספר, בהסבר על תפקיד הפעילות הגופנית במניעת מחלות. חשוב לזכור כי במהלך הילדות קיימות מספר תקופות קריטיות המשפיעות על בריאותנו כמבוגרים.

רפואת ספורט בילדים הינה תחום חדש יחסית ברפואת הילדים, הצובר תאוצה לאור השינויים באורח החיים של ילדינו והצורך במעקב, סיוע והדרכה בכל הקשור לקשר שבין פעילות גופנית לבריאות. לפעילות גופנית אצל ילדים יש חשיבות רבה לא רק בהתפתחות הגופנית, אלא גם בהתפתחות הנפשית והקוגניטיבית, ובהשתלבות החברתית התקינה. לכן, רפואת ספורט בילדים נוגעת בכלל אוכלוסיית הילדים, החל מהילד העוסק בספורט תחרותי, דרך קידום בריאות כללל אוכלוסיית הילדים וכלה בילד הסובל ממחלת ילדות כרונית אשר פעילות גופנית הינה חלק בלתי נפרד מהטיפול במחלתו.

הספורטאי הצעיר

בשנים האחרונות מסתמנת מגמת עלייה בעיסוק של ילדים ומתבגרים בספורט תחרותי. ילדים ספורטאים משקיעים שעות רבות באימון ובתחרויות, אותם הם משלבים בסדר יום עמוס הכולל לימודים, שיעורים והיי חברה. לרוב, הם אינם זוכים לנתיים מיטביים למיצוי הפוטנציאל הגלום בהם, מה שעלול להוביל לנזקים בריאותיים בהווה ובעתיד. הילד או הנער העוסק בספורט תחרותי, עושה זאת בתקופה חשובה מאוד בהתפתחותו, המלווה בגדילה ניכרת ובשינויים הורמונליים משמעותיים הקשורים ומושפעים ישירות מפעילות גופנית. מטרת רפואת הספורט היא להקנות לספורטאי הצעיר מעטפת אשר תאפשר לו לעסוק בפעילות גופנית ברמה גבוהה תוך הכטחת גדילה והתפתחות תקינה, תזונה מתאימה, מניעת פציעות ומניעת סיבוכים ארוכי טווח. במרפאת הספורט לילדים קיים מכשור מיוכלל המאפשר לעקוב אחר גדילת הספורטאי (כולל ביצוע

הכותבים הינם רופאים במרכז ספורט ובריאות לילדים ולנוער, במרכז הרפואי מאיר