



Keep on Moving!

סיכום מפגש 1 מועדון סקירות ספרות לפיזיותרפיסטים

6.2.17

מנחה: דן כהן

נקודות עיקריות – סקירה בנושא: השפעת טכניקת ריצה על פציעות אורתופדיות בקרב רצים

סוקר: ניר קריגר

איך מתבטאת טכניקה? - יעילות תנועתית: חסכון, עמידות, ביצועים.

מרכיבי הריצה - אורך צעד, תדר צעד הינם גורמים ישירים של מהירות ועומס. שינוי של היחס ביניהם (הגברת התדר והקטנת הצעד) עשויה להפחית פציעות. אין תדר ספציפי שיעשה זאת, הכל באופן יחסי.

הרצים המקצוענים (וגם כנראה החובבים) משנים את תדר ואורך הצעד שלהם בהתאם לדרישות הריצה ויכולותיהם האישיות לאותה ריצה, ייתכן במודע וייתכן שלא. ייתכן שאורך הצעד משפיע בצורה שונה על נשים (צעד גדול יותר פציעות) מאשר על גברים.

נעליים שונות משפיעות על הביומכאניקה ואולי גם על הפציעות, אבל אנחנו לא יודעים איך... משקל נעליים גבוה -> הוצאה קלורית גבוהה נוחות חשובה, השאר תלוי בהרבה מאוד משתנים

ריצה יחפה, בדומה להגברת תדר הצעד, משנה את הביומכאניקה, ומעמיסה יותר על כף הרגל בעוד שריצה "נעולה" מעמיסה יותר על הברך והירך.

נחיתה על עקב\אצבעות אינה משפיעה על כמות הפציעות.

תודה שבאתם, מקווה שנהניתם, לסיכום:

לא חשוב איך, העיקר - KEEP ON MOVING !!!

ניר קריגר, פיזיותרפיסט ומדריך כושר.

תודה רבה לניר קריגר על העברת הידע שלו בתחום. להזמנת ניר להרצאות/סדנאות/כנסים:

052-824-5827

ניפגש בסקירה הבאה!

Israeli Journal Club For Physical Therapists
<http://tinyurl.com/israelijc>