

## מה נפוץ ואיך למנוע פציעות כדורסל בילדים ובני נוער | ד"ר מוקי יניב

כדורסל הינו אחד מענפי הספורט הפופולאריים ביותר בארץ. עם השנים יותר ויותר ילדים ובני נוער מצטרפים למעגל המתאמנים והשחקנים וכיום אלפי מתאמנים פעילים במהלך היוםיום.

היתרונות הרבים בעיסוק הספורטיבי, טומנים בחובם גם סיכויי פגיעות ופציעות ספורט.

בשנים האחרונות קיימת עליה מתמדת בכמות פציעות הספורט הקורות אצל ילדים ובני נוער.

ניתן לחלק את הפציעות לשני סוגים עיקריים: הפציעות החריפות, המתרחשות באירוע חבלה ברור כמו בהיתקלות, נפילה, סיבוב הקרסול או הברך. והפציעות עקב עומס יתר, המתרחשות באופן הדרגתי כמו פגיעות "מאמץ" למיניהן.

### מהן הפציעות הנפוצות בכדורסל בילדים ובני נוער:

**קרסול:** נקע הקרסול הינו מתיחה או קרע של רצועה המחברת בין שתי עצמות. הקרסול הינו האיבר הפגיע ביותר לנזקיות ובעיקר בענף כדורסל. השילוב של תנועה קיצונית של הקרסול, כמו בנחיתה על רגל של שחקן בריבאונד, מהווה גורם נפוץ לאירוע של נזק של הקרסול. הכוח הנוצר בנחיתה כזו על הקרסול, ובעיקר בשחקני כדורסל שלהם בד"כ כפות רגליים ונעליים במידות גדולות, יוצרים מנוף כוח חזק היוצר פגיעה ברצועות הקרסול. בילדים ובני נוער, עלול להתרחש באותו מנגנון גם שבר שבקבוצת הגיל הזו, עלול לערב את איזור לוחית הצמיחה בקרסול.



**ברך:** כאב ברכים בשל עומס על המנגנון האחראי על יישור הברך הינה פגיעה מאוד נפוצה בבני נוער. באזור מתחת לגיד הפיקה נוצר באופן נרמלי עומס גדול של כוחות משיכה חזקים כאשר הספורטאי קופץ, נוחת ורץ. לאורך זמן עלולה להיווצר פגיעה מקומית היוצרת כאב, תפיחות וקושי בפעילות ספורטיבית. זהו מצב נפוץ יחסית בבני נוער ואופייני לענפי ספורט הדורשים קפיצה ונחיתה. פציעות חריפות עלולות אף הן להתרחש בשחקנים הצעירים, פציעות אלה עלולות לפגוע במבני הברך כמו ברצועות הצדדיות או הצולבות או במניסקוסים.

**אצבעות:** בשל אופי המשחק בו הרבה פעמים האצבעות נחבלות ישירות מכדור, נוצרת חבלה ישירה לאחת או יותר מהאצבעות העלולה לגרום לשברים או לפגיעת פריקה באחד ממפרקי האצבע.

**פציעות מתיחה ותלישה:** בשל תהליך הצמיחה של הילדים ובני הנוער, נוצר לא פעם מצב של קיצור יחסי של השרירים. מצב זה חושף את המתאמן לפציעות כמו מתיחות ותלישות של גידים. פציעות אלה עלולות להוות גורם להשבתה מממושכת מספורט.

**פגיעות מאמץ:** כאבים עזים בשוקיים מהווים בעיה נפוצה במתאמנים בכדורסל. הסיבות לכאב השוקיים יכולות להיות שברי מאמץ, דלקת של מעטפת העצם, דלקות גידים ועוד. אבחנה וטיפול נכונים עשויים, לא פעם, לאפשר חזרה מהירה לפעילות ספורטיבית.

**פגיעות חום:** בארצנו החמה, פציעות הנובעות מחשיפה לחום או להתייבשות, מהוות תחום החייב להיות במודעות של המתאמנים ולא פחות של המתאמנים.

### כמה עצות טובות למניעת פציעות כדורסל בילדים ובני נוער:

- שימוש בנעלי ספורט מותאמות לכדורסל, בעלות מבנה גבוה, לא מחליקות, ומותאמות לגודל. (שימו לב - ילדים צומחים ויש צורך לוודא התאמת גודל הנעל).
- חימום ומתיחות הינם חלק חשוב במניעת פציעות בקבוצת בילדים ובני נוער הנמצאים בתהליך צמיחה.
- תאום כמות האימונים וסרגל עלייה בעומס עשוי למנוע פגיעות של עומס יתר.
- גיוון האימונים וחלוקת העומס - החלפת אימוני כדורסל יומיומיים בחלק מהימים באימוני כוח, גמישות ואתלטיקה. בדרך זו ימנע עודף עומס ממוקד על השלד ויתאפשר פיתוח מאוזן של הגוף הנמצא בתהליכי צמיחה.
- היה ערני לקיום כאב או פגיעה. אין הגיון ב"התעלמות" מהפגיעה.
- במקרים של כאב מתמשך או פגיעה חוזרת - פנה לעזרה לאנשי המקצוע. (מאמנים, פיזיותרפיסטים) ובמידת הצורך לרופא.

**ד"ר מוקי יניב: מנהל השירות לפגיעות ספורט וכירורגיה  
 ארתרוסקופית בית חולים דנה - מרכז רפואי תל אביב. ומנהל  
 ספורטופדיה).**