

טיול נעים: גם בטיול שומרים על בריאות הגב

מאת: ד"ר יוהנה גייגר

במהלך החגים, רבים יוצאים לטיולים ברחבי הארץ ובחו"ל; אך כאב גב בלתי צפוי עלול להפוך חופשה לסיט. ניתן לשמור על הבריאות וליהנות מהטיול:

הכנות לנסיעה

בחירת תיק ואריזה לפני הנסיעה

לעיתים קרובות, אנו מוצאים את עצמנו עוסקים בסבלות במקום בטיול. אריזה זהירה תשמור לכם על הגב. מה לעשות?

בזמן האריזה – התחשבו גם בגב

בזמן אריזה או פריקה, פרסו את התיק בצורה נגישה: הניחו את התיק על מעמד או על שידה ולא על הרצפה או על המיטה. כך תמנעו מכיפוף ממושך של הגב בעת סידור התיק.

בחרו בתיק בהתאם לצרכיכם

- מזוודה עם גלגלים תקל על המעבר ובמקומות ללא מדרגות כגון שדה תעופה. רצוי למקם פריטים כבדים יותר באזור התחתון, הסמוך לגלגלים, על מנת להגביר את יציבות התיק בנסיעה ובהעמדה.
- תיקי גב: אם בכוונתכם לשאת תיק בתנאים משתנים – מדרגות, מעברים צרים בין בתים או בשבילים – בחרו בתיק גב בעל רצועות סימטריות. הדקו את רצועות התיק לגבכם. בזמן האריזה, יש למקם פריטים כבדים יותר בצמוד לגב.
- רצוי לא להשתמש בתיקי כתף הגורמים לתנוחת גוף לא סימטרית.
- תיקים לטיולי יום: יש להפחית ככל האפשר משקל מיותר! בדקו את תוכן התיק בכל בוקר מחדש. מומלץ לחלק את המשקל באופן סימטרי. יש להשתמש בתיק גב ולא בתיק כתף.
- רצוי להחזיק פריטים הנמצאים בשימוש שוטף, כמו ארנק, מסמכים או בקבוק שתייה, במקום נגיש - כמו בפאץ' או בכיס פנימי. כך יימנע הצורך בהורדות נשנות של התיק מן הגב.
- בכל אריזה – הפחיתו במשא: בחנו את התיק "לחומרה" ותשאירו כל פריט מיותר בבית!

נסיעה ברכב

תנוחת ישיבה מעמיסה על מפרקי הגב, לרבות הדיסקים, יותר מעמידה או הליכה. בזמן נהיגה, הגב חשוף לסיכונים כפולים: הישיבה עצמה, יחד עם הנסיבות המקשות על הגוף בגלל הנהיגה - מתח רב המשפיע על שרירי הגב והצוואר, ותנוחה סטטית ומאולצת, כאשר מבנה תא הנהג מקבע את הגוף בתנוחה בלתי נוחה: ידיים מושטות להגה, מבט לכביש, רגליים נמתחות לדוושות.

מה לעשות?

- לפני הנסיעה, חממו את הפרקים: הליכה קצרה, מתיחות קלות, נשימות ארוכות. רוקנו את הכיסים האחוריים מארנקים או חפצים הגורמים לחוסר סימטריה של הגב בזמן הישיבה.
- בעת הכניסה לרכב, התאימו את המושב לנוחיותכם. כשמקבלים רכב שכור או רכב חלופי, יש לבדוק את כל אפשרויות כיוון המושב לפני הנסיעה הראשונה.
 - קדמו או הרחיקו את המושב כדי לאפשר לרגליים להגיע בקלות לדוושות.
 - הטיה נכונה של משענת המושב תשמור על הגב תמוך, כאשר הידיים נחות על ההגה. ודאו שהמרפקים כפופים מעט.
 - ראייה טובה שומרת על הגב. הרכיבו משקפי שמש בתנאי אור חזק; ודאו ששדה הראייה מלא וללא הפרעות. אם צריך, הסירו מדבקות או חפצים תלויים מן המראה; שבו גבוה מספיק לאפשר ראייה נוחה מעל להגה. מאמץ ממושך של העיניים עלול לגרום למתח בצוואר ובכתפיים.

- בכל הזדמנות, צאו מהרכב. עצרו לרענון אחת לחצי שעה: צעדו מספר צעדים, מתחו את הגב לאחור; נערו את הידיים; עצמו עיניים לרגע.
- בסיום הנסיעה, תנו לגב להירגע! לפני שמתחילים בהרמת משאות – העברת מזוודות, תיקים וציוד אחר מהרכב – יש למתוח את הגב לאחור, או לפסוע כמה צעדים.

טיסה

בעלייה למטוס - הפחיתו בכבודה! ריבוי תיקים וחפצים באזור המושב עלול ליצור צפיפות-יתר בזמן טיסה ממושכת. בזמן הישיבה, היעזרו בשמיכת טיסה מגולגלת או בכרית קטנה מאחורי הגב לתמוך בשקע המותנית הטבעי. במהלך הטיסה, הקפידו על תנועה: סיבובי קרסוליים, הרמה והורדת כתפיים, תנועות של כפות הידיים בכל רבע שעה לפחות. בטיסות ארוכות, קומו מהמושב לפחות פעם בשעה. לא לשכוח לשתות מים או משקאות קלים לעיתים קרובות במהלך הטיסה. בסביבת המטוס, הלחות נמוכה במיוחד: הדיסקים, כמו שאר אברי הגוף, זקוקים להחזרת נוזלים לתפקוד מרבי.

פעילות גופנית בזמן החופשה

- בזמן החופשה, שמרו על איזון בפעילות גופנית, בהתאם להרגלי החיים ולמידת הפעילות השגרתית שלכם:
- שמרו על רמת פעילות, כולל הליכה. מעבר משגרה הכוללת פעילות גופנית נמרצת להיעדר מוחלט של פעילות עלול לפגוע בגב ולהפחית את יכולת השרירים והפרקים להגיב לדרישות הטיול. לעומת זאת, כניסה פתאומית לפעילות ספורטיבית חדשה עלולה לגרום לעומס יתר ואף לפגיעה.
 - כדי לשמור על הגב ועל הרגליים, יש לנעול נעליים נוחות להליכה בזמן הטיול.

בחזרה לשגרה

עייפות גופנית או נפשית מגבירה את הסיכון לפגיעות גב ופרקים. בזמן החזרה מחופשה, אפשרו לגוף שלכם לחזור לשגרה בקצב שלו, ובפרט לאחר נסיעה הכרוכה במעבר לאזור זמן אחר. רצוי להשאיר יום או יומיים להסתגלות לפני החזרה לעבודה. לא לשכוח - שינה סדירה, תזונה נכונה – גם אלה ישמרו על גבכם בזמן החופשה! חופשה נעימה ובריאה!