

נעל מתקנת: כן או לא?

אם אתה בריא ואתה מתכנן להתחיל לרוץ, זה בסדר גמור לנעול נעלי ריצה רגילות ללא שום תמיכה מיוחדת גם אם הנך נוטה לעודף פרונציה במהלך הריצה, כך על פי מחקר שפורסם לאחרונה במגזין **British Journal of Sports Medicine** – מאת מולי אפשטיין, פיזיולוג במרכז לרפואת ספורט ולמחקר ע"ש ריבשטיין במכון וינגייט

נראה שעודף פרונציה או חוסר בפרונציה אינם מהווים גורם סיכון לפציעות ברצים מתחילים בריאים שבחרו לרוץ בנעליים ניטרליות, כך על פי חוקרים מאוניברסיטת Aarhus שבהולנד במחקר שפורסם לאחרונה במגזין **British Journal of Sports Medicine**. החוקרים עקבו במשך שנה אחר 927 רצים מתחילים עם סוגים שונים של פרונציה בכף הרגל. משתתפי המחקר קיבלו נעלי ריצה ניטרליות מדגם אחיד ללא כל קשר לעובדה אם הם בעלי עודף פרונציה או חוסר בפרונציה. במשך תקופת המחקר שהנבדקים רצו בה 163,401 ק"מ, סבלו 252 רצים מפציעות.

מהי פרונציה?

לכל אדם יש צורת הליכה וריצה ייחודית לו. כשכף הרגל נוחתת על הקרקע, קשת כף הרגל יורדת מעט על מנת לבלום את הזעזועים ולאזן את הגוף. אם בזמן נחיתת כף הרגל על הקרקע ישנה קריסה של הקשת פנימה (לכיוון הרגל הנגדית) נוצרת התופעה המכונה – פרונציה.

לרוב האנשים יש פרונציה קלה אבל ישנו אחוז מסוים של אנשים שאצלם הפרונציה חזקה יותר.

ישנן 3 קטגוריות של פרונציה:

פרונציה נורמלית – הגוף מאוזן בצורה טובה בזמן נחיתת כף הרגל לקרקע. מצב זה מאפשר הכנה יעילה לצעד הבא.

עודף פרונציה – חוסר איזון בזמן נחיתת כף הרגל לקרקע, קריסה מהירה של הקשת האורכית.

חוסר פרונציה (סופינציה) – מצב די נדיר בו כף הרגל נוטה כלפי חוץ בזמן נחיתה על הקרקע.

"השווינו בין רצים בעלי פרונציה נורמלית ובין רצים בעלי פרונציה בזוויות שונות והממצאים שלנו מראים שרצים בעלי עודף פרונציה אינם בסיכון גבוה יותר לפציעות בהשוואה לכל אחד אחר", הסביר Rasmus Ø. Nielsen סטודנט לתואר שלישי בפיזיותרפיה וחבר בצוות המחקר.

"זהו ממצא שנוי במחלוקת משום שבמשך שנים רבות נטען שריצה ללא תמיכה מתאימה ('נעל מתקנת' למצבים של עודף פרונציה או חוסר בפרונציה) עלולה להגדיל את הסיכון לפציעות. החוקר הדגיש את העובדה שהמחקר לא בדק מה היה קורה לו הנבדקים היו רצים בנעליים שאינן ניטרליות (נעליים מתקנות) וכן מה הם השיקולים בבחירת זוג נעלי ריצה אם כבר סבלת מפציעות ריצה בעבר.

החוקרים סבורים שבעתיד נפסיק להתייחס למצב הפרונציה של כף הרגל כגורם סיכון עיקרי לפציעות ברצים מתחילים בריאים. במקום הדאגה למצב הפרונציה בכף הרגל מומלץ לרצים המתחילים להתייחס בעיקר לגורמים אחרים כמו: משקל עודף, נפח ועצימות האימון ופציעות ריצה קודמות.

"אף על פי כן, עלינו להמשיך ולחקור עד כמה פרונציה מוגזמת בכף הרגל היא גורם סיכון לפציעה בהשוואה לכף רגל בעלת פרונציה תקינה", הוסיף החוקר.



שלוש תוצאות המחקר העיקריות הן:

- המחקר סותר את ההנחה הרווחת שעודף פרונציה או חוסר בפרונציה בכף הרגל מגבירים את הסיכון לפציעות ריצה אם אתה רץ בנעליים ניטרליות.
- המחקר הראה שהסיכון לפציעה אצל הרצים היה דומה לאחר 250 הק"מ הראשונים, ללא קשר לסוג הפרונציה שלהם.
- המחקר הראה שמספר הפציעות ל-1,000 ק"מ של ריצה היה נמוך משמעותית בקרב רצים בעלי עודף פרונציה או חוסר בפרונציה בהשוואה לאלה עם פרונציה תקינה.

מקור:

R. O. Nielsen, I. Buist, E. T. Parner, E. A. Nohr, H. Sorensen, M. Lind, S. Rasmussen. Foot pronation is not associated with increased injury risk in novice runners wearing a neutral shoe: a 1-year prospective cohort study. British Journal of Sports Medicine, 2013

מולי אפשטיין – פיזיולוג מאמץ, מאמן ופרשן אתלטיקה, יועץ במרכז לרפואת ספורט ולמחקר ע"ש ריבשטיין במכון וינגייט, רכז [קורס מאמנים לפיתוח יכולות גופניות במשחקי דור](#). מנהל הפורום: "[פיזיולוגיה וספורט](#)" באתר מכון וינגייט: www.wingate.org.il

באדיבות מכון וינגייט



מכון וינגייט
 WINGATE INSTITUTE
www.wingate.org.il

