



פעילות גופנית מסייעת גם לנשים ב"גיל המעבר"

מאת זיוה בן בסט, מנהלת שירותי הפיזיותרפיה, מרכז רפואי "אסף הרופא"

גיל המעבר אינו מחלה, ניתן להקל ולמנוע חלק ניכר מתופעות "גיל המעבר" ע"י פעילות גופנית מתאימה

גיל המעבר או מנופאזה מתייחס לתקופה המתחילה עם הפסקת המחזור. תקופה זו מביאה עימה שינויים פיזיים ונפשיים רבים בחיי האישה. בתקופה זו חלים שינויים הורמונליים המעלים משמעותית את רמת הסיכון של נשים ללקות בסרטן השד או בסרטן רירית הרוחם, עליה חדה בסיכון למחלות לב, עליה במשקל ואוסטיאופורוזיס. מרבית הנשים יחוו בתקופה זו תופעות לוואי מטרידות המאופיינות בגלי חום, זיעת לילה, בצקות ברגליים, עייפות, שינויים קיצוניים במצבי הרוח, ירידה בדחף המיני, כאבי ראש, סחרחורות, קוצר נשימה, יובש בנרתיק ועוד.

כיצד משפיע האימון הגופני על גורמי הסיכון?

- הפעילות הגופנית מגבירה את התצרוכת הקלורית של הגוף ועל ידי כך מסייעת **בהפחתה במשקל** הגוף ואיזון רמות הסוכר.
- מחקרים רבים מצאו כי קיימת **ירידה משמעותית בהופעת "גלי חום"** וסבלו פחות מהתופעה נשים שעסקו בפעילות גופנית, לעומת נשים שלא עסקו בפעילות גופנית.
- הפעילות הגופנית משפרת את ערכי הכולסטרול בדם, **מפחיתה את ערכי הכולסטרול "הרע" (LDL)** ומעלה את ערכי הכולסטרול "הטוב" (HDL).
- הפעילות הגופנית גורמת לשחרור חומרים הגורמים להרחבת כלי הדם, וכך אצל אנשים עם יתר לחץ דם הפעילות הגופנית גורמת **לירידת לחץ הדם**.
- הפעילות הגופנית תורמת לניצול נכון של הסוכר ובכך מפחיתה אצל חולי הסוכרת את **רמות הסוכר בדם**.
- הפעילות הגופנית משפרת את המטבוליזם בשרירים ותורמת ליצירת מעקפים טבעיים ובכך תורמת **לשיפור התפקוד** אצל הסובלים מ-PVD וממחלת לב קורונרית.
- פעילות גופנית מסייעת לבניית העצמות ולעצירת דלדול מסת העצם ובכך **מפחיתה את הסיכון לאוסטיאופורוזיס**.

האם יש חשיבות לסוג הפעילות הגופנית?

פעילות גופנית עלולה להיות מסוכנת לאנשים עם מגבלות בריאותיות, אנשים אלו חייבים לקבל הדרכה מקצועית מאנשי מקצוע שהוכשרו לתת מענה לשילוב הנכון בין הפעילות הגופנית והבעיות הרפואיות. הפיזיותרפיסטים באסף הרופא, שהוכשרו לצורך כך, בונים תוכנית אימון המותאמת באופן אישי למטרות ולמגבלות של כל מתאמן.

מהי הפעילות הגופנית המומלצת להקלה על תופעות "גיל המעבר"?

- **אימון אירובי** בעצימות קלה עד בינונית יוביל להורדה במסת השומן, הפחתת ערכי הכולסטרול ה"רע" (LDL) והעלאת ערכי הכולסטרול ה"טוב" (HDL), איזון רמות הסוכר, הורדת לחץ הדם.
- **שילוב אימון כח** – בעצימות קלה עד בינונית לכל קבוצות השרירים, יעלה איבוד קלורי בזמן אימון אירובי כתוצאה מעליית מסת השריר. יש לשים לב לעצימות הפעילות עקב החשש לפגיעות אורטופדיות כתוצאה מאוסטיאופורוזיס (כתבה על פעילות גופנית המתאימה לסובלים מאוסטיאופורוזיס תתפרסם בהמשך)
- באימון יש להתחיל בפעילות אירובית בהפעלת קבוצות השרירים הגדולים ואחר כך לעבור לאימון כח
- תכנית האימון צריכה להיות קלה ובעלת משך זמן ארוך

האם כל אחד יכול לבצע הפעילות הגופנית ללא מגבלה?

כל אחד יכול להתאמן, אך השאלות הן רבות: האם האימון נכון? האם מושגת מטרת האימון בצורה היעילה והטובה ביותר? האם האימון עלול להיות מסוכן ועלול לגרום לפציעות? האם האימון מחריף סמפטומים או מחלות? לכן, חשוב שתוכנית הפעילות הגופנית תיבנה ותתואם באופן אישי למתאמן.

כיצד מתאימים את הפעילות הנכונה?

תכנית האימון חייבת להיות מותאמת למטרות מוגדרות תוך שימת לב לגורמים המגבילים היחודיים לכל מתאמן.

"מניעה בדרך פעילה" – תכנית לפעילות גופנית המופעלת ע"י פיזיותרפיסטים באסף הרופא שעברו הכשרה מיוחדת לבניית תוכנית מותאמת למתאמן, למטרותיו ולמגבלותיו. לכל מתאמן נבנית תכנית אימון אישית עם המלצות לגבי סוג הפעילות, עצימותה משכה ותדירות האימון.

לקביעת תור לבניית תכנית אימון מותאמת, יש להתקשר למזכירות שירותי הפיזיותרפיה בימים א-ה, בין השעות 7:00-14:00 בטל' 08-9779785/6/7

פעילות פיזית מגבירה את הבריאות, את תחושת הביטחון העצמי ומחזירה את תחושת השליטה על גופנו

נשמח לראותכם אצלנו ולייעץ לכם כיצד ואיך לבצע פעילות המתאימה אישית לכם.

"פעלו למען בריאותכם ומנעו התפתחות מחלות בעתיד."