

ראש בריא = גוף בריא ד"ר מרק ורטהיים

פציעות היו ותמיד יהיו חלק ממשחק הכדורגל, אבל "התרופה" נמצאה: הכל קשור ליכולות המוחיות של השחקן, שמאמנים כיום חייבים לטפח מגיל צעיר

ב-1 במאי 2006 בסנדרלנד תיקל דן סמית', מגן הקבוצה המקומית, בפרעות את אבו דיאבי - קשר ארסנל. קרסולו של דיאבי נשבר בצורה קשה, והקשר הצרפתי שחגג יום הולדת 20 עשרה ימים לאחר הפציעה מעולם לא חזר להיות אותו שחקן שהוא היה אמור להיות. דיאבי הגיע לארסנל בחורף 2006 כמי שהיה אמור להיות מחליפו של פטריק ויירה, הקשר הצרפתי האגדי. עם גובה, נוכחות ויכולת שמירה על הכדור - דיאבי נחשב לאחד השחקנים המבטיחים ביותר בעולם, אבל מאז אותה פציעה הוא לא הצליח לחזור לשחק באופן רציף. בשבוע שעבר הוא נפצע שוב, והפעם הוא קרע את הרצועה הצולבת שלו. הפציעה הזאת היא ה-38 שלו מאז הצטרף לארסנל - ממוצע של חמש פציעות בשנה מאז הוא משחק בלונדון. דיאבי והצוות הרפואי של ארסנל רואים בפציעה ממאי 2006 בסנדרלנד את הגורם לכך. הסיבה היא בעיות "ביומכניות" שפוגעות ביכולות של דיאבי להשתקם. הקרסול השבור שלו מעולם לא החלים ב-100%, וזה השפיע לו על העמידה, על הריצה, על ההליכה ובסופו של דבר על הבריאות וגם על היכולת שלו להתפרנס מכדורגל.

פיזיותרפיה לא מתקנת

פציעות היו ותמיד יהיו חלק ממשחק הכדורגל. לותאר מתיאוס, השחקן האגדי של נבחרת גרמניה, אמר פעם: "אם שחקן מצליח לעבור שבוע בשנה בלי שכוּאב לו משהו - אז הוא צריך להיות מרוצה". בדרך כלל מחפשים אשמים כשהפציעות הופכות ל"מגפה" בקרב קבוצות, שלעתים מאבדות את כל צוות ההגנה הפותח או את השחקן הראשי שלהן. האשמים העיקריים הם הצוות הרפואי, מאמן הכושר או הכדורגלנים עצמם שלא שומרים על אורח חיים ספורטיבי. לעתים מאשימים את הקבוצה הקודמת של השחקן - שפצעה אותו והעבירה אותו "מקולקל". במקביל אנחנו רואים שיותר ויותר שחקנים פונים לטיפול פיזיותרפי - גם בקבוצות הגיל נוער, נערים ואפילו ילדים. אז מה קורה פה?

העומס בעולם הכדורגל מתגבר: העומס ללא מגע גופני (ק"מ שרץ כל שחקן למשחק) וגם עומסי המגע הגופני (למשל מספר התיקולים העולה למשחק). אלו יוצרים מצב של שחיקה וסכנה מתמדת בפציעות. על פי מחקרים, יש שחקנים שחשופים יותר לפציעות. למשל, שחקנים מהירים נפצעים בדרך כלל באותו אזור בגוף (מפשעה, אגן, קרסול). מחקרים נוספים מגלים ששחקנים עם קואורדינציה גבוהה יותר נפצעים פחות. אמנם ליאו מסי נפצע אמש במשחק הקשוח של פריז סן ז'רמן בליגת האלופות, אבל במשך חודשים, שלא לומר שנים, הוא לא סבל מפציעה קשה. מסי הוא דוגמה לשחקן בעל קואורדינציה גבוהה וניתן לראות שהשליטה המוטורית שלו ברמה הגבוהה ביותר. אנחנו נוטים להסתכל על "סוסי עבודה" כעל כאלו שנפגעים פחות, שחקנים עם גוף גדול וחזק עם כוח מתפרץ, כושר סבולת ועוצמות גופניות. דיאבי מתחילת הכתבה היה אמור להיות שחקן כזה, אבל פציעה קשה בקרסול פגעה בכל היכולות המוטוריות שלו, מה שהקרין על חלקים אחרים בגופו וגרם לפציעות רבות. תנועה לא נכונה של הקרסול, אפילו ברמת המילימטרים, מובילה לפגיעה בכל הגוף, וככה נהרסה קריירה של שחקן. סביר להניח שאם היו עובדים איתו על היכולות המוטוריות שלו, על חייוט מחדש של היכולות הקואורדינטיביות שלו, הוא היה יכול להימנע מהפציעות החוזרות.