

6 דצמבר, 2015

לכבוד חברת EMS – GYM

פעילות גופנית חשובה בכל גיל וכמעט בכל מצב בריאות, אני מפנה כרופא משפחה מטופלים לאימון בשיטת EMS לאחר שנמצאו לא מתאימים לאימון רגיל מסיבות שונות. בספרות המדעית הרפואית יש מחקרים אשר בדקו יעילות ובטיחות של הטיפול בשיטת EMS בנסיבות רפואיות שונות וברובם הטיפול נמצא יעיל ובטוח כגון בבוגרים עם בעיות נוירולוגיות, נשימתיות, בעיות פרקים ואחרי ניתוחים כגון מיד אחרי ניתוח החלפת ברך או אפילו ניתוח לב (במסגרת רפואית כמובן).

הכתבה בערוץ 10 הובאה לידיעתי בשל פעילות ממושכת של אחד ממטופלי במכון EMSGYM מבשרת ציון, ולאחר שראיתי אותה לא מצאתי בה עדות ברורה לסיכון ולא מצאתי סיבה להפסיק ולהפנות מטופלים לאימון. הכתבה נסובה מבחינה רפואית סביב נושא עליית הCPK לאחר אימון גופני, ללא השוואה לעלייה הצפויה מאימון בחדר כושר רגיל.

מבחינה רפואית אין בעליה ברמת הCPK (אנזים השריר) סיכון משמעותי ברמות שצוינו בכתבה ובוודאי שלא סיכון משמעותי כביכול לאי ספיקת כליות או מוות.

הפניית המטופלים לפעילות גופנית בעזרת גירוי חשמלי נוירו-שרירי משולב בפעילות גופנית אנאירובית (EMS) עזרה לי לשקם מטופלים המוגבלים בפעילות כגון בעיות פרקים ואנשים בעלי אורח חיים יושבני אשר לא צלחתי בהנעתם לפעילות רגילה או שאינם מסוגלים לה. הגישה של פעילות אירובית בלבד לבניית הכושר הגופני ומניעת מחלות אינה היחידה והגישה הרפואית לאימון בבריאים ובמיוחד מהסובלים ממחלות שונות היא לעיתים שילוב של אימון אירובי ואנאירובי.

יחד עם זאת ישנם מספר עצות להגברת בטיחות הטיפול – הטיפול מיועד למי שלחץ הדם שלו מאוזן, אני מייעץ למטופלי לשתות היטב לפני תחילת האימון בEMS, יש לבצע אימון הדרגתי למרות הרצון להיכנס לכושר מהר, ולבצע בדיקות דם לפחות פעם אחת לאחר אימון וזאת כבדיקת סקר לאירוע הנדיר של אי התאמה לאימון בשיטה זו - מי שסובל מלכתחילה מקושי בביצוע מאמץ פיזי אינטנסיבי או מי שסובל ממחלת שריר לא מאובחנת.

אודות המתאמן שהוצג בכתבה: המתאמן הגיע עם רמת CPK גבוה מהנורמה לפני האימון, כנראה על רקע אימון רגיל אחר או בשל מחלת שרירי לא מאובחנת. המתאמן העלה את רמת הCPK פי 5 מהרמה הבזאלית (לפני האימון) – בהחלט עליה משמעותית אך לא בהכרח מסכנת חיים ואינה נדירה מגורמים שונים כגון אימון רגיל או כתופעת לוואי של תרופות ועוד. במצבו היית ממליץ לו להימנע מפעילות אינטנסיבית עד שיעבור בירור מלא לגבי הרמה הבזאלית של הCPK הגבוה ולאחר מכן האם הגיע לאימון עם הידרציה טובה והאם התחיל בתכנית אימון הדרגתית ברמת אינטנסיביות מתאימה. רק לאחר מכן הייתי שוקל האם להמליץ לו להמשיך בפעילות גופנית אינטנסיבית.

לסיכום, ככל אימון גופני אינטנסיבי יש להפעיל שיקול דעת סביר לפני התחלת האימון, ואולי להתייעץ עם רופא אך בוודאי שעדיף אדם פעיל גופנית ובכושר גופני טוב, מאשר לא פעיל. אני מפנה לאימון בשיטת EMS בשל יתרונות השיטה כמתאימה לאנשים עם מגבלות פיזיות, אורח חיים יושבני (לא פעילים גופנית) ובשל מחקר רב אשר בחן וימשיך לבחון את יעילותה ובטיחותה, ולא רק כשיטה החוסכת זמן.

בברכה, ד"ר ישי לב

מרפאת מומחים מבשרת ציון

רקע אישי : מומחה ברפואת משפחה ומרצה בתחום שינוי הרגלי חיים באוניברסיטה העברית. היעדר ניגוד עניינים : למעט המצויין מעלה לגבי מטופלי הנמצאים בפעילות EMS אין כל ניגוד עניינים – איני קשור בשום הסכם או מקבל שכר מחברה הקשורה בתחום זה.