פציעות עיניים נפוצות במהלך פעילות ספורטיבית

עמוס ריינד

צילום: יהודה סיני

כל מי שעוסק בפעילות ספורטיבית על בסיס קבוע עלול להיפצע. חלק מהפציעות והחבלות ניתן למזער ע"י כך שדואגים להצטייד בציוד טוב ואיכותי, שמטרתו להגן על הגוף. כמובן שלא את כל הפגיעות ניתן למנוע, אבל אני מאמין שחשוב לעשות את המקסימום כדי לקיים את הפעילות הספורטיבית, באשר היא, בנוחות ובבטיחות.

אני אופטומטריסט כבר לא מעט שנים... וגם לא מעט שנים (למעלה מ 25) אני רוכב אופני כביש, מרתוניסט וטריאתלט. לפני 6 שנים, בעת רכיבה על כביש מוקף בנופים מדהימים באיטליה, בשבריר שניה של חוסר תשומת לב, עפתי מהאופניים במהירות של כ 50 קמ"ש ו"נמרחתי" על האספלט. נפגעתי בכל גופי ונזקקתי ל כ 40 תפרים בפניי. הרכבתי כמובן משקפי ספורט, ובאשר עפתי מהאופניים, המשקפים נשארו על ראשי, ולא נשברו בשל הנפילה. למעשה, נזקקתי לתפר אחד ממש בזווית העין, אבל אני לא רוצה לחשוב מה יכול היה לקרות אילולא הרכבתי את משקפי הספורט שלי.

שנים קודם לכן, כבר פגשתי בקליניקה ספורטאים שנפצעו בעיניים כתוצאה מפעילות ספורטיבית. בחור ששיחק סקווש ואיבד את עינו כתוצאה מפגיעת הכדור בארובת העין, אצן שבעת ריצה שטח, ענף של עץ חדר לעינו ושרט לו את הקרנית, וגם ילד ששיחק כדורסל, וחטף מרפק של חבר בעין, שגרם לסדק בארובת העין. במקרה האחרון למזלו ולשמחתי, אחרי כמה ימים הכל הסתדר והעין חזרה לתפקוד רגיל, אבל כמו שאתם יודעים בוודאי, יש פה גם עניין של מזל. מקרים אלו, ובוודאי המקרה האישי שלי הביאו אותי לחשוב על נושא הבטיחות והמניעה - מניעת של פציעות עיניים תוך מתן פתרונות יצירתיים לכל ענפי הספורט, שיאפשרו בטיחות והגנה, גם לספורטאים בעלי לקויות ראיה וצרכים אופטיים כאלה ואחרים. הרעיון שמנחה אותי עד היום זה איך לאפשר לאותו אדם שעוסק בפעילות ספורטיבית, עם או בלי לקות ראיה, פתרון שייתן לו את השקט הנפשי ואת הנוחות המקסימלית. כי כשאתה רואה מצוין ונוח לך, הביצועים שלך וההנאה שלך משתפרים!

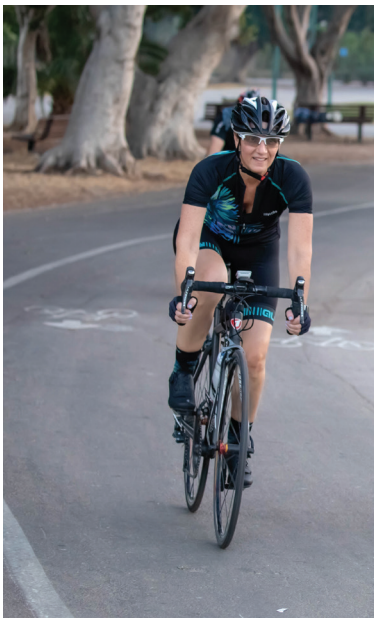
אילו פציעות עיניים נפוצות אצל ספורטאים?

אחת הפציעות השכיחות היא **שריטה בקרנית**. פגיעה כזו יכולה להיגרם, כאמור, מענפים (בעת רכיבת שטח או ריצה), או אפילו מחרק מעופף שעף במהירות ו"פוגש" את העין. פגיעה נוספת הנפוצה במהלך פעילות ספורטיבית היא **טראומה קהה** שיכולה להיגרם ע"י חפץ, כמו כדורסל, כדורשת, מחבט טניס, או אפילו מרפק של שחקן אחר, הפוגעים בעין. פציעה בינונית מסוג זה יכולה לגרום לדימום בתוך העין, או ל"פנס" סביב העין, **שברים בארובת העין** ועד **קרעים ברשתית וקטרקט**. ישנן כמובן גם **פציעות חודרות**, כמו עצמים שנכנסים לעין - זכוכיות או אבנים, אם חלילה נופלים על הכביש במהלך רכיבה, או אם מרכיבים משקפים שאינן מתאימות לספורט, ובעת נפילה, עלולים להישבר ולפצוע את העיניים. כל הפציעות הללו יכולות, במקרים קיצוניים, לגרום לאובדן ראייה. אני מאמין שאת רוב הפגיעות הללו אפשר למנוע מראש.

איך מגינים על העיניים?

בדיוק כמו שאנו חובשים קסדה כדי להגן על הראש, כך אנו מחויבים להרכיב משקפיים המיועדים לפעילות ספורטיבית, בהתאם לענף הספורט בו אנו עוסקים. משקפים אלו עשויים מחומרים עמידים

וגמישים, עם פטנטים ייחודיים המותאמים לתנאי השטח בה נעשית הפעילות מחד, ומתאימים לסוג הספורט מאידך.
לעדשות במשקפי ספורט ישנם ציפויים מיוחדים המספקים הגנה מרבית לעיניים, כולל הגנה מהשמש. הן מונעות סינוור, מונעות אדים, מגנות מרוח ואבק, וחלקן אף מצוידות בטכנולוגיה מתקדמת של הדגשת ניגודיות הצבעים בשטח הפעילות. עדשות אלו עשויות מפוליקרבונט וחומרים דומים, והן יכולות להיסדק, אבל לא להישבר, כך שבעת נפילה, העיניים לא יינזקו.
יש גם משקפי מגן המיועדים לשחקני כדורסל, כדורשת, כדורעף, טניס, סקווש וכדומה. ניתן להשיג כאלו גם לילדים. חשוב לא להיות שאננים ולא להתעלם מהסיכונים הנובעים מפציעות בעיניים. גם אם הילד מתבייש (בייחוד אם הוא מרכיב משקפיים), אני תמיד מספר להם על כארים עבדול ג'אבר, שהיה לסמל, גם בזכות משקפי המגן שהרכיב. ישנם פתרונות מעולים גם לספורטאים שזקוקים למשקפים עם מרשם. רמת הדיוק של עדשות הספורט, למרות שהן קמורות, היא גבוהה ביותר. עם בדיקה והתאמה מקצועית ומדויקת, כל אדם העוסק בספורט יכול ליהנות ולמקסם את הראיה שלו. חשוב להקפיד על תשאול הספורטאי (מקצוען או חובב), על בדיקה מקיפה שלוקחת בחשבון פרמטרים כגון שדה ראיה, מנח הראש בעת הפעילות, מקום הפעילות,"צבע" הסביבה" והקונטרט באופן כללי.
התיקון האופטי ומציאת הפתרון הטוב ביותר לספורטאי הוא קריטי. ישנם הרבה מאד ספורטאים חובבים בעלי לקויות ראיה כאלה ואחרות, ובוודאי גם כאלה הזקוקים למשקפי מולטיפוקל.
לא אחת אני גם ממליץ על עדשות מגע כפתרון מעולה לכל ענפי הספורט. באופן אישי אני מרכיב עדשות מגע מולטיפוקליות כשאני רוכב, רץ או שוחה, ועבורי זהו פתרון אולטימטיבי. אני יכול לראות היטב את המדדים בשעון ואת הדרך, שדה הראיה שלי הכי רחב ואפקטיבי שיכול להיות ואני יכול לבחור בכל מסגרת ספורטיבית, ללא שום מגבלות, שהרי ישנו גם הפן האופנתי...
לסיכום אומר שקודם כל אני ממליץ ומעודד לעשות ספורט וליהנות מזה, כי זה משפר את איכות החיים. מאחר ואני רואה את ייעודנו המקצועי בתרומה משמעותית לשיפור איכות החיים של לקוחותינו, גם הספורטאים שביניהם, אני ממליץ להתייחס לנושא של משקפי ספורט כחלק מציוד הספורט ההכרחי לשם הגנה ובטיחות. בדיקה מקיפה, תוך הבנת צרכי הספורטאי והסביבה בה הוא פועל, והתאמת הפתרון הטוב ביותר יעניקו לספורטאי חוויה אולטימטיבית, הנאה מרבית ושיפור ביצועים.



צילום: יהודה סיני

עמוס ריינד
אופטומטריסט ,ספורטאי
מנהל ובעלים ריינד אופטיקס

RINDOPTICS
Since 1964