

לחמם את הלב

שימוש בסאונה להתאוששות מפעילות גופנית ושיפור הבריאות

נכתב ע"י לרר זהר B.Ed מכללת וינגייט

ברוב מרכזי הנופש והספורט קיימים אגפי ספא הכוללים סאונות יבשות ורטובות. רבים נכנסים לסאונות אלה ללא מטרה מוגדרת. רבים אף טוענים כנגד הסאונות בהנחה שבארץ חמה כישראל אין צורך באפקט הגופני שהסאונה מציעה. הספרות המקצועית בנושא כתובה ברובה ברוסית וגרמנית ולכן אינה ידועה כל כך בעולם המערבי. רובה, מתארת את השימוש בסאונה כחלק מתהליך ההתאוששות באימון הספורטאים. (Groves, D. 1987; Massarsky, A. 1974)

אולם, בנוסף לספורט המקצועני, ישנם גם תיאורים של טיפולי סאונה התורמים לבריאות ולאקלום (אקלום - תהליך בו מתרגל הגוף לאופי אקלים מסוים, במקרה שלנו לתנאי חום) לאוכלוסייה הרגילה (אפשטיין, מ. 1990; שיינפלד, י. 1975; Sobolevsky, V. & Shukhardin, I. 1980). בניגוד לדעה הרווחת, במחקר שנערך לאחרונה (לרר, ז. 2003) וכן המחקרים נוספים (Eshel, G. 1989) מראים כי חום הגוף אינו עולה לתחומים מסוכנים בשימוש נכון בסאונות. בנוסף, ההשערה כי הגוף מאבד נוזלים בכמויות מסוכנות ללא אפשרות להחזירם בטווח המיידית הוכחה כלא נכונה במחקרים אלו. ראשיתה של הסאונה ככל כנראה בתרבותה של יוון העתיקה. שרידי סאונה ניתן למצוא אף במצדה אשר בישראל.

ישנם שני סוגי סאונות: (Massarsky, A. 1974)



1. **סאונה יבשה** - "סאונה פינית" (Finnish Bath), בה הטמפר' נעה בין 90°C לבין 120°C והלחות לא עולה על 30%. בד"כ בנויה עץ מלא אלון או אורן.



2. **סאונה רטובה** - "סאונה טורקית" (Turkish Bath), בה הטמפר' נעה בין 60°C לבין 70°C והלחות עולה על 80%. בד"כ בנויה "פייבר גלס" או חומר פלסטי אחר.

תרומת הסאונות השונות בהיבט הבריאותי: (אפשטיין, מ. 1990; Sobolevsky, V. 1983; Haapanen, E. 1958)

1. **סאונה יבשה** - תורמת בעיקר לניקוי העור ממיןרלים עודפים, פתיחת נקבוביות ההזעה והנשימה בעור וכן לשיפור האקלום לסביבה חמה. בנוסף, הטיפול בסאונה זו, מתאים גם לסובלים מעודף ליחה כרונית בדרכי הנשימה. יש הנוהגים לשפף את עורם בספוג גס להורדת השכבה המתה העליונה של העור וכן להאצת ההזעה וניקוי הנקבוביות. שיטה זו, נהוגה הייתה כבר בימי היוונים בעת העתיקה.
 2. **סאונה רטובה** - תורמת בעיקר להרפיית השרירים וניקוי דרכי הנשימה. ניתן להשתמש גם בענפי הלבנה הרפואי או ענפי האקליפטוס לשם חבטה על קבוצות שרירים תפוסים וכך לקבל אפקט של עיסויי תוך החדרת שמנים, מינרלים וויטמינים לתוך העור. בנוסף, הטיפול בסאונה זו, מתאים גם לסובלים מאסטמה ומדמה טיפול באינהלציה. ניתן גם להוסיף לאדים שמן אקליפטוס ושמן מנטה.
- יחד עם זאת, יש להבין כי שימוש לא נכון בסאונות יכול בהחלט להזיק ולכן חשוב לשמור על כללי בטיחות והשימוש הנכון.

השפעת הליך הסאונה על התאוששות ספורטאי הישג ועל ביצועם הספורטיבי: (Goletz, V. & Osadchy, V. 1986; Groves,)

(D. 1987; לרר, ז. 2003)

1. ניתן לראות כי תוצאות המבדקים מעידים על עלייה ביכולת הריכוז בטווח הקצר (1 - 2 שעות לאחר הפעלת הליך הסאונה). אמנם אין אפשרות לנצל יכולת זו בהליך אימון אך בהחלט ניתן לבצע ניתוחים טכניים וטקטיים אישיים וקבוצתיים לאחר הליך ההתאוששות בסאונה בסוף האימון הגופני.
 2. על פי הספרות המקצועית וממצאי המבדקים, ניתן לראות כי יכולת הכוח ויכולת הכוח המתפרץ עולים בטווח של 24 שעות. מכאן, שבתקופת אימוני הכוח, ניתן לשפר את קצב ההתאוששות והודות לכך את קצב ההעמסה ע"י שימוש בהליך סאונות.
- הערה:** בתחום המהירות, הגמישות, הזריזות ומהירות התגובה אין השפעות להליך הסאונה. בנוסף, אין להפעיל הליך סאונה על ספורטאים כחמישה ימים לפני ביצוע ספורטיבי מרבי כדוגמת תחרות או הדמיה תחרותית.

המלצות לשימוש בסאונות השונות: (Goletz, V. & Osadchy, V. 1986; Groves, D. 1987)

1. **סאונה יבשה** - בין 1 - 4 כניסות של 5 - 10 דקות כל אחת. בין כניסה לכניסה יש לנוח בין 3 - 5 דקות. ניתן לבצע מקלחת פושרת או מקלחת ניגודיות (45 שניות מקלחת חמה ו - 15 שניות מקלחת קרה במשך כ - 3 דקות). בשתי הכניסות הראשונות ניתן לשפף את עור הגוף בספוג גס. יש הנוטים להמשיך מעבר ל - 4 הכניסות המומלצות עד לקבלת זיעה ללא טעם מלוח.
2. **סאונה רטובה** - בין 1 - 4 כניסות של 5 - 10 דקות כל אחת. בין כניסה לכניסה יש לנוח בין 3 - 5 דקות. ניתן לבצע מקלחת פושרת או מקלחת ניגודיות (45 שניות מקלחת חמה ו 15 שניות מקלחת קרה במשך כ - 3 דקות). ניתן להוסיף את שמן האקליפטוס או המנטה בכל כניסה.

הוראות בטיחות והמלצות לשימוש בסאונה: (אפשטיין, מ. 1990; מקל, י. 1994; Eshel, G. 1956)

1. יש לשתות הרבה מים
2. אין לשהות לבד בסאונה
3. יש לצאת מיד מהסאונה באחד מהמקרים הבאים:
 - א. סחרחורת
 - ב. בחילה / הקאה
 - ג. הידרדרות במצב ההכרה
 - ד. כוויות
 - ה. קוצר נשימה
 - ו. כל הרגשה גופנית רפואית שאינה רגילה
4. מומלץ לכסות את הראש בכובע לח בסאונה היבשה
5. מומלץ לשבת על מגבת בסאונה היבשה
6. יש להיכנס לסאונה עם כפכפים

תזיעו ותהנו!

ביבליוגרפיה:

1. אינבינדר, מ. (1995). **השינוי בריכוז חומצת החלב בדם בעת התאוששות שלאחר ביצוע מאמץ עצים בתנאי חום**. עבודת גמר כמילוי חלקי של דרישות לשם קבלת תואר "מוסמך אוניברסיטה" בפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר, ביה"ס לרפואה ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל אביב.
2. אפשטיין, מ. (1990). **סאונה איך ולמה? בתוך עולם הריצה**, 43, 8 - 10. נתניה: מכון וינגייט.
3. חנה-פפרו, נ. (1987). **תהליכי התאוששות**. בתוך החינוך הגופני והספורט, 39, 5, 4 - 8. נתניה: מכון וינגייט.
4. מקל, י. (1994). **פעילות גופנית בסביבה חמה- היבטים פיזיולוגיים**. בתוך: החינוך הגופני והספורט, 50, 2, 9 - 11. נתניה: מכון וינגייט.
5. שיינפלד, י. (1975). **הסאונה והשפעתה על גוף האדם**. בתוך "החינוך הגופני והספורט", 28, 5, 10. נתניה: מכון וינגייט.
6. Eisalo, A. (1956). **Effects of the Finnish Sauna of Circulation: Studies on Healthy and Hypertensive Subjects**. Wihuri Research Institute, Helsinki.
7. Eshel, G. (1956). **Prolonged Sauna Bathing Hazards: Dog and Monkey Experiments**. Maccabiah - Wingate international congress on sport sciences & coaching: Jun 29th, 1989 - July 3^{ed}, 1989: General info, Netanya.
8. Goletz, V. & Osadchy, V. (1986). **The complex Use of Restorative Means in Different Stages of Training**. In: siff, M. C. Y Yessis, M. (1992). **Sports Restoration and Massage**. 170, University of Witwatersrand, South Africa (Translation of: Goletz, V. & Osadchy, V. (1986). **Velosipendiy Sport**. 1: 23 - 26).

9. Groves, D. (1987). **Sauna Use by Competitive Athletes.** In: The Physician and Sports medicine Vol 15. No 5. May '87.
10. Haapanen, E. (1958). **Effects of the Finnish Sauna Bath on the Electrolyte Excretion and the Renal Clearances.** Mercatorin Kirjapaino, Helsinki.
11. Khomenkov, L. (Editor), (1992). **Restoration.** In: Siff, M. C. & Yessis, M. (1992). **Sports Restoration and Massage.** 170, University of Witwatersrand, South Africa (Exported from: **The Coach's Handbook on Track and Field.** (1982)).
12. Massarsky, A. (1974). **Heat Chambers for Athletes.** In: Siff, M. C. & Yessis, M. (1992). **Sports Restoration and Massage.** 170, University of Witwatersrand, South Africa (Translation of: Massarsky' A. (1974). **Tioria I Praktika Fizichiskoi Kultury.** 8: 71 - 74).
13. Opaszowski, B. H. & Busko, K. & Blachnio, D. (2001). **Effect of Rehydration on Hormonal Responses to Heat Exposure in a Finnish Sauna Bath.** Warsaw. Biology of Sport 18(3), 193 - 208.
14. Sobolevski, V. & Shukhardin, I. (1980). **The Sauna as a Mean of Restoration During Intense Swimming Training.** In: Siff, M. C. & Yessis, M. (1992). **Sports Restoration and Massage.** 170, University of Witwatersrand, South Africa (Translation of: Sobolevski, V. & Shukhardin, I. (1980). **Plavanya.** 15 - 17).
15. Sobolevsky, V. (1983). **Physiological Effects of the "sauna" on Yong Athletes.** In: Siff, M. C. & Yessis, M. (1992). **Sports Restoration and Massage.** 170, University of Witwatersrand, South Africa (Translation of: Sobolevsky, V. (1983). **Tioria I Praktika Fizichiskoi Kultury.** 4: 30 - 32).
16. Voloshin, V. & Borisov, I. & Levenets, M. & Panasina, I. (1981). **The Restorative Action of Repetitive Sauna Use.** In: Siff, M. C. & Yessis, M. (1992). **Sports Restoration and Massage.** 170, University of Witwatersrand, South Africa (Translation of: Voloshin, V. & Borisov, I. & Levenets, M. & Panasina, I. (1981). **Tioria I Praktika Fizichiskoi Kultury.** 12: 26 - 27).