

לוחמות קרקל מעידות על הכאבים שסוחבות

הן התנדבו עם מוטיבציה גבוהה, אבל המאמץ הגופני פגע בהן. לטענתן: סרגל המאמצים בעייתי, רופאים חושבים שאת מתבכיינת ואת רוצה להוכיח שגם נשים יכולות



סופשבוע אבי כפירי | 9:33 10/5/2013

תגיות: קרקל, צה"ל

כשרואים אותן ברחוב עם המדים, הנעליים הגבוהות, הנשק וסיכת הלוחם, מסתכלים עליהן בהערצה. לוחמות קרקל, המהוות כשני שלישי מלוחמי הגדוד, הן חיילות יוצאות דופן. הן משרתות בגדוד החי"ר היחיד בצה"ל המקיים שירות משותף ושוויוני בין לוחמים ולוחמות. באימונים, במארבים ובקרב אין כל הבדל בין המינים. כאן לא מדברים על "המין החלש" או על "המין החזק". ערך השוויון מוגשם, אבל יש לו מחיר.

בגדוד מעריכים כי רבות מהלוחמות, ואפילו רובן, סובלות מבעיות רפואיות בדרך כלל מדובר בשברי מאמץ ובפריצות דיסק ברמות חומרה שונות, שגורמים להן לעבור לתפקידי מנהלה או להשתחרר שחרור מוקדם מהצבא. הבנות, רובן עם מוטיבציה גבוהה במיוחד, נתקלות בהבדלים הפיזיולוגיים הניכרים בין גברים לנשים, ולא תמיד זוכות לאוזן קשבת ולהבנה ממפקדיהן. לעתים קרובות הן נתפסות כמגזימות במקרה הטוב או כמתחזות במקרה הרע. הבעיות מחריפות אף יותר כשהבנות מנסות להדחיק את הבעיות הפיזיות ולהמשיך לתפקד כלוחמות, או כשהמענה הרפואי מתעכב. גם אחרי השחרור, רבות מהבנות ממשיכות לסבול מהפציעות מתקופת השירות.

"ישבתי במקלחת פשוט כי לא הייתי מסוגלת להתקלח בעמידה. לקח לי רבע שעה ללכת מרחק של 100 מטר", אומרת איילת דרסלר, שהייתה בעבר לוחמת בגדוד וכיום היא סטודנטית ירושלמית. "זה התחיל בשברי מאמץ קלים יחסית במהלך הטירונות. המוטיבציה הגבוהה ותחושת המחויבות גרמו לי להמשיך ולתת מעוממי ככל בעשירי. למרות הכוונות הנכונות, הכוונה

לי לחמשין ג'דנות מעצמי ככל דואפשו: לנחור וזכותו וסובות, ובעיה
החריפה. משברי מאמץ קלים יחסית ברגל אחת התפתחו שברי מאמץ
בדרגה 4, שזו דרגה גבוהה מאוד, בכפות הרגליים, בירכיים ובברכיים. זה
הגיע למצב שממש לא הייתי מסוגלת ללכת לשירותים. נתנו לי לנוח והסגל
התחשב בי מאוד, אבל אחרי חודש וחצי בטירונות הגעתי לאורתופד
והרגשתי שהרופאים חושבים שכולן סתם מתבכינות.

"עברתי מיפוי עצמות וקיבלתי חודש וחצי 'גימלים'. אחר כך חזרתי ליחידה,
עברתי פיזיותרפיה פעם בשבוע והמשכתי לשכב באוהל. הייתי בחמ"ל חלק
מהזמן, ומדי פעם ניסו להכשיר אותי לפעילות. זה לא עבד. כבת גרעין
עשיתי שירות של שנתיים וחודשיים. כיום אני כל הזמן סובלת מכאבים, זה
לא משנה אם אני הולכת, יושבת או שוכבת. יש לי כאבים בגב התחתון,
בירכיים, בשוקיים ובכפות הרגליים. כאבים לי גם המרפקים, כפות הידיים,
העורף והכתפיים. זה לא מרפה ממני".

"אישה לא צריכה להיות לוחם. אישה צריכה להיות לוחמת. זה מה שלא
מבינים אצלנו, ובגלל זה רוב הבנות בגדוד סובלות מבעיות פיזיות", אומר י'
(השם שמור במערכת), מ"כ בגדוד קרקל.

"זה מתחיל בשלבים המוקדמים ביותר בחיים", אומר י'. "הבן משחק כדורגל
והבת משחקת בבובות. אני יודע שזו סטיגמה, אבל לגבי רוב האנשים זה נכון
לחלוטין. בנות שמגיעות לשירות כלוחמות חי"ר, ללא כל הכשרה מוקדמת,
מקבלות בצבא 'כאפה' פיזית חזקה מדי. רוב הלוחמות בגדוד לא הגיעו עם
רקע ספורטיבי כלשהו, אפילו לא הליכות. בגדוד כל הזמן מתעסקים עם
השאלה אם בנות יכולות להיות לוחמות או לא. אני אומר שמתעלמים
מהדברים האלמנטריים ביותר שדרושים כדי להכשיר אותן וכדי לשמור על
הבריאות שלהן".

י' אומר שכמפקד כיתה קשה לו להתמודד פסיכולוגית עם אישה לוחמת.
"קשה מאוד להבין את הראש של החיילת הלוחמת", הוא אומר. "איך אני
יכול לדעת איך בחורה מרגישה אם במהלך שלושה ימים במארב יש לה
מחזור? הבנות סוחבות משקלים כבדים, סובלות מחוסר שעות שינה, יש
עליהן ציוד לחימה כבד ולא נוח. הרבה חיילות לא מדווחות על קשיים פיזיים,
וזה עלול לגרום לאסון. בחורה שצריכה לקפוץ בטירונות מעל קיר בגובה
1.90 מטר תיתקל בו כמה וכמה פעמים עד שתצליח במשימה. זה עלול
לגרום לה לבעיות ברחם, באגן ובגב".

לא רצים לגולני

הפלוגה הראשונה של גדוד קרקל הוקמה בשנת 2000: גרעיני נח"ל מעורבים ניסו לאפשר לבנות הגרעין לשרת שירות קרבי יחד עם בני הגרעין שלהן. בשנת 2004 הפכה הפלוגה לגדוד של ממש. הבנות המשרתות כלוחמות בגדוד, 57 אחוז מהחיילות הלוחמות בצה"ל, עושות זאת בהתנדבות מלאה. הן משרתות שלוש שנים בתנאים של חיילות בסדיר, ולא מתוגמלות באופן חריג על שנת ההתנדבות. בימים אלו פועל הגדוד בגבול מצרים, ובעיקר אחראי למעצר מסתננים. כמה פעמים לכדו חיילי הגדוד מבריחי סמים, ולאחרונה זכה הגדוד לחשיפה רבה לאחר שחייליו הרגו שלושה מחבלים שניסו להסתנן לארץ.

"ערך שוויון ההזדמנויות לא עומד בפני עצמו. הוא תומך באפקטיביות המבצעית של הצבא", אומרת רס"ן גלי אילת, ראש מדור שילוב נשים בצה"ל. "אנחנו צריכים אותן מבחינת כוח אדם. כשאנחנו נותנים ללוחמת אפוד שמתאים לה ותזונה נכונה, זה לא כדי להניף את הדגל של שוויון ההזדמנויות אלא כי כך היא תהיה לוחמת טובה יותר, ותבצע את המשימה טוב יותר".

לדברי אילת, התפיסה הסטריאוטיפית של "גברים לחזית ונשים לעורף" השתנתה במהלך השנים. בעקבות העתירה של אליס מילר, שדרשה להתקבל לקורס טייס ולאפשר קבלת נשים לקורס, "נפתחו השמים לנשים בצבא, ונערכה בדיקה יסודית של היכן נשים יכולות להשתלב. לא משנים את התפקיד, אלא לוקחים את התפקיד כמו שהוא ובוחנים אם חיילת יכולה או לא יכולה להשתלב בו, לפי העצימות הפיזיולוגית הנדרשת בו". כך, נפתחו בפני נשים תפקידים רבים כמו חובלות בחיל הים ולוחמות בתותחנים ובמג"ב. "אם אני מתאימה את הסביבה לחיילת, היא תתפקד טוב יותר ותביא תועלת רבה יותר למערכת", אומרת אילת. "הלוחמות בצבא הן מלח הארץ, אחת-אחת. הן הרי מתנדבות לשירות של 3 שנים".

אז מדוע חיילות קרקל רבות כל כך נפגעות במהלך שירותן הצבאי?

"אנו נחשפים רק לחלק מהנתונים. לצבא יש מערך פיזיולוגי מצוין שמטפל במי שזקוקה לכך. הייתי מעודדת אותן ללכת יותר להכנה לפני הגיוס. אם הן תתגייסנה אחרי הכנה, נקודת הפתיחה שלהן תהיה טובה יותר. המדיניות שלנו היא ללמוד מהשטח, דרך הלוחמות, הלוחמים והמפקדים. אנחנו לא רצים ישר לגולני. אנחנו לומדים ומיישמים".

עדי (שם המשפחה שמור במערכת), בת 22 מירושלים, טוענת דווקא שהמערך הפיזיולוגי לא מתחשב ביכולות של החיילות. "כל הזמן הטיפו לנו ש'בחורה יכולה לעשות כל מה שגבר יכול לעשות'. אין שום הבנה לגבי מה

ההתחלה הייתה דווקא טובה. "נכנסתי לכושר טוב במהלך הטירונות. לא ויתרתי לעצמי והיה חשוב לי לתרום ולסייע גם לחיילים האחרים", היא מספרת. "לקראת סוף הטירונות התחילו כאבי גב. היו לי כאבים באגן, ואגן שמאל היה תפוס לי כל הזמן. הופנית לרופא שאמר לי 'את בסדר'. הלכתי לעוד רופאים צבאיים שאמרו לי 'אין לך כלום'. בהתחלה, לא התלוננתי על כאבים, אז המפקדים היו איתי בסדר. אחר כך כבר שמעתי מהם דברים כמו 'את בכיינית', 'לא באמת כואב לך' ו'את רוצה להתחמק'. היו ימים שלא יכולתי לקום מהמיטה. עברתי בדיקות וגילו שיש לי פריצת דיסק ובקע. הייתי ממש במצב של צליעה. האגן כמעט ננעל - טווח התנועה שלו הפך להיות מינימלי, וזה יצר מצב של גרירת רגל. בסופו של דבר עברתי ועדה רפואית שקבעה לי פרופיל 45".

לדעת עדי, אין פיקוח אמיתי על מידת המסוגלות הפיזית של הלוחמת. "יש הערכה גסה מאוד של המסוגלות", היא אומרת. "כל אחת מגיעה עם יכולות אחרות. אנחנו לא בנים, וזה לא הגיוני להגיד לבחורה שהיא מסוגלת לעשות הכל כמו גבר. אני מאמינה שבנות יכולות להיות לוחמות ושיש להן מה לתרום בשירות קרבי, אבל זה צריך להיות תחת פיקוח שבדק מה בנות מסוגלות לעשות ומה לא".

כשנתיים אחרי השחרור מהצבא נרגעו מעט הכאבים של עדי, אך היא עדיין סובלת. "יש לי כאבים מדי פעם, בעיקר באגן השמאלי", היא אומרת. "פה ושם אני מקבלת זריקות וולטרן כשכואב לי במיוחד. הפחד שלי הוא שבעוד כמה שנים הבעיה תחריף, ואני מאוד לא שקטה עם זה".

מי שנמצאות פעמים רבות בין הפטיש לסדן הן המפקדות. גם הן נשים היודעות היטב מה המחיר הנגבה מהלוחמות, אבל הן גם מפקדות המחויבות למשימות. לא אחת קצרה ידן, והן חשות חוסר אונים מול מצוקת חיילותיהן. "הבנות מאוד רוצות להצליח", אומרת גילי וינר, תושבת אשקלון בת 24, אשר שירתה כמ"כית בקרקל. "הן מכוונות את עצמן לתוצאה טובה בריצה ובבוחן המסלול, והן רוצות להיות חיילות טובות שמרשימות את המפקדים. הן שמות את הבריאות שלהן במקום השני, אחרי ההצלחה, וזה מאוד לא נכון. זה גם התפקיד של המפקדים, לשמור על הבריאות של החיילות, אבל זה לא קורה".

"בפלוגה שלי שירתה בחורה שהייתה חדורה במוטיבציית שיא, וסיימה את השירות עם שברי מאמץ דרגה 4. היא התקשתה ללכת 800 מטר לחדר האוכל. כבר שלוש שנים היא מתקשה לעשות פעולות פשוטות כמו לעלות במדרגות. הבנות בוחנות את קצה הסיבולת של הגוף שלהן, וזה מסוכן. הן

מורעלות, חזרה עלולה להן בבריאות. להיות לוחמת קרקלה למעשה להיות לוחם ממין נקבה, שמסוגל פיזית, בהרבה מקרים, ליכולות נמוכות מאלה של הבנים. אנחנו שונים, הבנים והבנות, ואי אפשר להתעלם מזה".

גילי שיחקה כדורסל במשך שנים לפני הגיוס ושמרה על כושר טוב גם במהלך השירות. היא מעריכה שכ-40 אחוז מהבנות הלוחמות נפגעות משברי מאמץ. היא מציינת כי בנות שעסקו בספורט לפני גיוסן לצבא נפגעות הרבה פחות מאלה שלא עשו זאת. "בנים רבים עוסקים בספורט גם לפני הגיוס", היא אומרת. "לעומת זאת, יש בנות שזו הפעם הראשונה בחיים שלהן שמישהו דורש מהן לרוץ, ולרוץ הרבה מאוד. רוב הבנות לא עסקו קודם בספורט. השרירים שלהן רפויים, העצמות חלשות, וכך הן נפגעות יותר".

איך התמודדת עם מצוקת הלוחמות?

"עשיתי כל שיכולתי כדי להקל על לוחמת שנמצאה במצוקה. הייתי המפקדת הכי זוטרה, ולא תמיד הצלחתי. אני יודעת בדיוק מה זה להיות לוחמת, אבל בתור מפקדת הרגשתי שהחיילת מוערכת פחות אם היא דואגת לעצמה מבחינה בריאותית".

"כמעט לא נתקלתי בלוחמת שלא הייתה לה בעיה רפואית כלשהי. בשלב זה או אחר כולן סובלות ממשהו", אומרת עטר שושני, תושבת כפר יהושע בת 22, ששירתה בקרקל כפרמדיקית. "בערך שליש מהבנות מאובחנות ומטופלות. כמחצית מהבנות סובלות מבעיות כאלה או אחרות, אך מסיבות שונות הן לא עושות עם זה כלום".

מה הסיבה לפציעות?

"השברים נוצרים, לרוב, כשלא בונים כושר גופני כמו שצריך. בנות עוברות מהיעדר מוחלט של פעילות גופנית לפעילות אינטנסיבית במהלך הטירונות, והעצמות סופגות בדרך כלל את הנזק לטווח הארוך. מבחינה אנטומית, בנות בנויות פיזית בצורה 'פחות מוצלחת' מבנים. למשל, האגן שלנו רחב יותר, כי אנחנו צריכות ביום מן הימים ללדת. הגוף שלנו נמצא בנחיתות בהשוואה לנקודת הפתיחה של הגבר הממוצע, מבחינת כושר". לדעתה, בקרקל מנסים להכניס את הבנים והבנות לכושר גופני בתוך חצי שנה. אם היו רוצים לעשות זאת כמו שצריך, היה צריך לבנות את הכושר של הלוחמות במשך שנה שלמה.

עטר מספרת שהיו בנות שבגלל המשא הכבד שנשאו קיבלו דימומים בין-ווסתיים, שמגיע בין המועדים של המחזור, כשהגוף לא אמור לדמם. היו בחורות שהמחזור שלהן איחר ואפילו נעלם למשך כמה חודשים. "הדימומים הם דבר מאוד מדיאג", היא אומרת. "אי אפשר לדעת אילו השלכות עלולות

מוטיבציית יתר

חוק שירות ביטחון, שנחקק בשנת 1949, הגדיר באילו תפקידים יכולות חיילות לשרת. "החוק הגדיר לנשים תפקידים סביב הלחימה, אך לא תפקידי לחימה של ממש", אומרת תא"ל במיל"ל חדווה אלמוג, לשעבר קצינת ח"ן ראשית. לדבריה, במהלך השנים התקבעו התפקידים הפתוחים לחיילות, ובמקביל "קצינות הח"ן הראשיות לדורותיהן ראו את הפער בין הפוטנציאל של החיילות ובין התפקידים שהן ממלאות בפועל". במהלך השנים, אומרת אלמוג, נעשו ניסיונות לפתוח עוד ועוד תפקידים לחיילות.

"אחרי מלחמת ששת הימים החזיקה המדינה בשטחים צבאיים רחבים במיוחד, ונדרשו יותר חיילים וחיילות כדי להגן עליהם. הצבא החל לשלב חיילות בתפקידי הדרכה למקצועות הלחימה - הדרכה על טנקים, הדרכת צלפים, הדרכה בתותחנים ובחי"ר. מדריכת טנק, לדוגמה, למדה איך לנהוג בטנק ואיך ללמד את החיילים לנהוג. נוצרה מסה של חיילות שמשרתות בתפקידי הדרכה, וחיילות עם פוטנציאל איכותי גבוה מימשו את היכולות שלהן".

אלמוג, ששימשה בתפקידה בשנים 1987-1991, מספרת כי עד תקופתה נשים התקרבו לעבר תפקידי הלחימה, אולם ה"מחסום" היה בלחימה עצמה. "בתקופה שלי הייתה פריצת דרך גדולה בנושא", היא מסבירה. "היו חיילות רבות שחשו שהמיצוי העצמי שלהן איננו מלא, וביקשו ללכת לתפקידי לוחמה. הייתה עבודת מטה רחבה בעניין שיתוף דיפרנציאלי של בנים ושל בנות. הצבא הבין שהוא יכול להשתמש בכוח הנשי באופן מיטבי, בלי שהוא פוגע באיכות התפקוד. זה מסלול התנדבותי, כי רק בת שתרצה לשרת בתפקידי לוחמה ושיש לה מוטיבציה ומוכנות לתפקידים קרביים תעשה זאת. בנות יכולות לעשות הכל. זה עניין אישי של כושר, סיבולת, מנטליות, מוטיבציה והכשרה נכונה. לצבא אין פריווילגיה לא לממש את הפוטנציאל של הנשים".

"הפגיעות הגופניות בחיילות בחי"ר נובעות מרשלנות של המפקדים. שירות נשים בתפקידי לוחמה הוא אפשרי ורצוי", אומר הסוציולוג פרופ' עוז אלמוג מאוניברסיטת חיפה. "לפני כמה שנים עוד אמרו שאין סיכוי שאישה תשתלב בקורס טייס. היום זה כבר מובן מאליו. יש לעודד נשים לתקוע דגל ביחידות: כשיש אישה חלוצה, היא מיד יוצרת מודל ועוד נשים מצטרפות. הדבר נכון גם באשר ללוחמות החי"ר.

"ועדיין, לוחמות רבות סובלות מפגיעות פיזיות. הפגיעות האלה לא צריכות לקרות. צריך לנהוג לפי כללים של פיזיולוגיה הגיונית. פעם הפעילו בצבא משמעת מים, עד שגילו שזה לא בריא והפסיקו עם זה. פעם היו מכשירי קשר כבדים במיוחד והיום כבר לא צריך את המשא המסורבל הזה. יש דברים שמצמצמים את המאמץ הפיזי. ברור שיש הבדלים בין המינים, אבל מחשבה נכונה אמורה להתמודד עם זה ואפילו להפיק תועלת רבה משירות משותף של לוחמים ולוחמות".

לנשים יש יתרונות רבים על גברים, טוען אלמוג, ואפשר להסתייע ביתרונות הללו: נשים עמידות יותר לכאב, יש להן כושר אבחנה טוב יותר ביזרון של פרטים קטנים כמו הבעות פנים, ויש להן זיכרון חזותי עדיף. "היתרונות האלה, לצד האווירה הטובה יותר שנוצרת כששני המינים משרתים יחד, מחייבים מתן נגישות לנשים לכל תפקיד בצבא", אומר אלמוג. "החיילת צריכה לדעת שיש לה אפשרות לפרטיות, ציוד שמותאם לגוף האישה והיעדר נורמות שדוחות חיילות כמו בדיחות שוביניסטיות ודיבור לא יאה על נשים".

גם בקרב חיילי ארצות הברית, שכוחות שברי המאמץ גבוהה אצל נשים פי שלוש ויותר מאשר אצל גברים - כך מעלה מחקר חדש, שפורסם בחודש שעבר.

המחקר בדק לאורך זמן 886 חיילים אמריקנים משני המינים, בגילאי 18-19, אשר התגייסו לשירות צבאי הכרוך באימונים פיזיים אינטנסיביים. המחקר החל בסמוך למועד הגיוס והסתיים עם השחרור אחרי 4 שנים, ונמצא בו כי 6 אחוזים מהחיילים פיתחו שברי מאמץ, לעומת 19 אחוזים מהחיילות. כמחצית מהחיילים והחיילות פיתחו את השברים בשלושת החודשים הראשונים לשירותם, אשר היו קשים במיוחד מבחינה פיזית.

"התופעה של שברי המאמץ מוכרת, אך היא בעלת מנגנון לא ידוע. פשוט איננו יודעים מדוע זה קורה לאנשים", אומרת פרופ' צופיה איש שלום, מנהלת היחידה למטבוליזם העצם והסידן בבית החולים רמב"ם. "אנו סבורים שהשברים מתפתחים במצב של עומס פיזי גדול שמוטל על האדם ללא הכנה הדרגתית הולמת, אך זו השערה בלבד. שבר מאמץ איננו שבר מלא. בדרך כלל הוא קורה ללא תזוזה של העצם ומתרחש כמעט תמיד ברגליים, באזור הקרסול או בחלק התחתון של הרגל, מתחת לברך. הוא לא כרוך בחבלה ופעמים רבות אינו מתגלה בבדיקת רנטגן".

"לאישה יש מחזור חודשי, ולכן היא צריכה את התנאים המתאימים באותה

תקופה", אומרת איש שלום. "ברור שהחיילת הלוחמת מוותרת מלכתחילה על תנאים אלה, מעצם תפקידה כלוחמת. אבל יש לזה השלכות. כבר נמצא ששנים שנמצאות במאמץ פיזי יוצא דופן, כמו למשל אתלטיות מקצועיות, עלולות לשלם על כך בפגיעה הורמונלית. זה יכול להתבטא גם בהפסקת המחזור, וגם העצמות הופכות לפגיעות יותר". לדבריה, נמצא כי אצל נשים שהיו קרובות יותר לגיל הופעת המחזור (כלומר, שהמחזור הופיע אצלן בגיל מאוחר יותר), היה סיכון גדול יותר לשברי מאמץ.

ההבדל בשכיחות תופעת שברי המאמץ בין חיילים לחיילות נובע גם מסיבות אמוציונליות, סבורה פרופ' איש שלום. לדעתה, "קיימים סדרי עדיפויות שונים בין גברים ונשים. אם אישה מחליטה ללכת לשירות קרבי היא נלחמת גם נגד מוסכמות חברתיות. מכיוון שהחיילת הקרבית הולכת לשבור מוסכמות, הרי שהיא 'תסבול' גם ממוטיבציית יתר, תנסה להתגבר על הכאב, לא תתלונן ולא תרוץ למרפאה. היא תמשיך ככל יכולתה, והיא עלולה כמובן לשלם את המחיר".

צה"ל: כל פציעה מטופלת באופן פרטני ומקצועי

מדובר צה"ל נמסר: "צה"ל רואה חשיבות רבה בשירות נשים בתפקידי לחימה בצה"ל, שירות הלוחמות מהווה תרומה למילוי ייעודו תוך מתן שוויון הזדמנויות.

"לאחר פתיחת תפקידי לחימה לנשים נערכו עבודות מטה מקיפות ומחקרים בהובלת חיל הרפואה, יועצת הרמטכ"ל לענייני נשים חרוע היבשה. בעקבות המחקרים הונהגו שינויים כמו התאמת סרגל מאמצים ייחודי ללוחמות, הנפקת ציוד לחימה ייעודי דוגמת נעליים ואפוד מותאם, ונקבע תפריט מזון לבנות. הפגיעה איננה תופעה רחבה: מדובר במקרים ספורים, וכל פציעה מטופלת באופן פרטני ומקצועי בידי גורמי הרפואה הרלוונטיים, הן במהלך הכשרת הלוחמות והן במהלך השירות הסדיר."

שיר ארבל: "האורתופד אמר שיש לי רק 'כאב חי'ר'. בסי-טי כבר גילו אצלי שתי פריצות דיסק"

"זה התחיל מכך שפקדו עלינו להרים ארגזי תחמושת של 35 ק"ג כל אחד", מספרת שיר ארבל, בת 21 מבאר שבע. במהלך הטירונות נשלחו שיר ושתיים מחברותיה לעבודות רס"ר, שבמסגרתן היה עליהן להרים ארגזי תחמושת. "הייתה כמות עצומה של ארגזים, ששקלו בסך הכל 8 טון", אומרת שיר. ביקשנו ואפילו התחננו שביאו לנו בן שיעזור לנו, כי ממש לא יכולנו

לעמוד במטלה הזו. אמרו לנו ש'עוד מעט' נקבל עזרה, ובינתיים המשכנו לעבוד לבד. הרמתי ארגז אחד וכשהודדתי אותו לא יכולתי ליישר את הגב. ובכל זאת, לא מפקירים חברות בשטח. התחלתי לגלגל ארגזים. עבדנו בשמש 4 שעות. התחננתי ללכת לרופא, וכשהצלחתי להיכנס אליו הוא הקדיש לי בדיוק שתי דקות ואמר לי שיהיה בסדר".

אבל זה לא היה בסדר. "סבלתי מכאבי תופת לא רגילים. אני בחורה עם סיבולת גבוהה, אבל גם לי יש גבול. זה היה אמצע נובמבר, ונאלצתי לעשות שמירות בקור. אחרי כחודש הצלחתי להגיע לאורתופד שעשה לי צילום רנטגן. הוא אמר לי שאין לי כלום אלא רק 'כאב חי"ר', שפירושו שאני ממציאה... אחרי ויכוח קשה עם צרחות מטורפות הצלחתי להוציא ממני הפניה לסי-טי. שם כבר גילו לי שתי פריצות דיסק ושני בלטים, הורידו לי את הפרופיל מ-97 ל-45 ויצאתי מקרבי".

כיום סובלת שיר מכאבים תדירים בפלג הגוף התחתון. "אני מוגבלת בהרמת משקל כבד. זה מפריע לי, כי תמיד עזרתי בבית. אני לא יכולה לרוץ, וכשהיה בהיריון אצטרך להיות בשמירת היריון ולשכב כל הזמן. זה מאוד כואב, כי רציתי לתרום כמה שיותר למדינה באמצעות שירות כלוחמת. אני מקווה שהצבא יתחיל להאמין לחיילות ולא יזלזל בתלונות שלהן. כשחיילת מבטאת מצוקה יש לשלוח אותה מיד לבדיקות ולרופא, כדי למנוע ככל האפשר מקרים כאלה".

מריה ויינגולף: "משדרים לנו שזה בסדר, שלכולם כואב. את לא מבינה שהכאב עלול להימשך"

הבעיות הרפואיות של מריה ויינגולף, בת 22 מבאר שבע, החלו כבר ביום השני של הטיורנות. "טרטרו אותנו ו'פתחו לנו זמנים'. היינו צריכים להיות בתוך דקה פה ובתוך 30 שניות שם. בכל הלחץ הזה התנגשתי במהלך ריצה בחיילים ושני בחורים נפלו עליי. הברכיים שלי התנפחו וחשתי כאבים איומים. לא יכולתי לסובב את הברך".

אביה של מריה היה יו"ר הקהילה היהודית באזרבייג'אן. בבית היא קיבלה חינוך ציוני מובהק. כבר בהיותה בת 10 נפטרה הוריה, ודודיה שחיו בארצות הברית רצו לאמצאה. הילדה סירבה ועלתה לארץ לבדה, בגיל 11: כל חייה היא שמעה על מדינת היהודים. הגיוס לצה"ל היה מובן מאליו. "לפני הגיוס היה לי עודף משקל גדול מאוד", היא מספרת. "קבעו לי פרופיל 64 וגייסו אותי ל'כלל צה"ל'. סירבתי ודרשתי להיות לוחמת. נלחמתי על זה במשך שנה, ובסוף הצלחתי להגיע לקרקל".

הטירונות התחילה בצליעה, אבל מריה החליטה שזה לא מה שיעצור לה את החלום. "כשאת לוחמת, לא נהוג להתכבין", היא אומרת. "משדרים לנו שזה בסדר, שלכולם כואב. מלמדים אותנו כל מיני סיסמאות כמו 'הכאב הוא זמני והגאווה היא לנצח' והגאווה הולכת איתי וכך גם הכאב'. הלוחמות באות עם הרבה מוטיבציה ומוכנות לתרום, וזה מסנוור להן את העיניים מלקבל החלטות אובייקטיביות כמו ללכת לרופא ולהתייחס ברצינות לכאב. בתוך הפעילות את מאמינה שהכאב עובר, ולא מבינה שהוא עלול להימשך".

מריה המשיכה למרות הכאבים, ולמחרת טקס הכומתה התמוטטה בביתה. מצאו לה דלקת בגיד בצד שמאל, אך היא המשיכה להתאמץ ועלתה עם הגדוד לקו. "ניסיתי לשמור על כושר אך הכאבים הלכו וגברו. רוב הפציעות קורות כי הלוחמות נותנות את כל כולן, וגם לי הייתה תחושה מסנוורת של רצון לתרום ומחויבות. הכאבים הלכו והחריפו. הם הופיעו בגב התחתון, ביד שמאל ובברך שמאל. באחד האימונים פשוט התמוטטתי באמצע תרגיל. לא הצלחתי לקום, יד שמאל הפסיקה לתפקד בגלל שהדלקת בגיד החמירה".

מריה שובצה כסמלת מבצעים והשלימה את שירותה הצבאי. היא עדיין סובלת מפציעה בגב התחתון בחוליות 3 ו-4, משחיקת סחוס בברך שמאל, מדלקת בגידים ביד שמאל, מכאבים אחרי מאמץ ובתנאי קור, מדלקת בצד שמאל של הכתף ומכאבים ללא הרף בברך. היא כואבת לא רק על עצמה, אלא על רבות מחברותיה ליחידה שסובלות גם הן. "אין ספק שיש שוני פיזיולוגי בין גבר ואישה", היא אומרת.

"הבנות מגיעות לגדוד עם מוטיבציה רבה, ומתעלמות מההבדלים הפיזיים. הן לא שומרות על עצמן בהיבט הבריאותי. הן צריכות להקפיד יותר על אכילה נכונה ועל מנוחה מספיקה. גם המפקדים לא תמיד מקפידים. לפעמים בנות מוותרות על שעות שינה ועל הבריאות. אם הייתה לי הזדמנות נוספת הייתי נותנת שוב את כל כולי לצבא, ולא מוותרת על שירות משמעותי, אבל הייתי משנה דברים רבים. יש להקפיד על שעות שינה, על נעליים אורתופדיות ועל מזון נכון ומספק לחיזוק העצמות. הצבא צריך להיות רגיש למצוקות של החיילות. אם חיילת מאותתת על פציעה, יש לעשות במהירות את כל הבדיקות. אנחנו, הלוחמות, מפקידות את הגוף שלנו ונותנות מעצמנו כדי להגן על המדינה. תפקידו של הצבא הוא לשמור על הבריאות שלנו. זה המינימום הנדרש. בדיקה אחת קטנה הייתה יכולה למנוע את ההידרדרות".

אסתי סוויסה: "לא כולם מתחזים ובוכים. יש כאלה, אבל גם למי שסבל באמת לא הקשיבו"

"קשה לי לעמוד יותר מדקות אחדות. אני לא מסוגלת לרוץ או לסחוב משקל כבד. ויתרתי לגמרי על הספורט. ניסיתי לעבוד כמלצרית אך נאלצתי לוותר על כך כי כאבו לי מאוד הרגליים. זה היה הסיוט של החיים שלי, מה שקרה לי שם", מספרת אסתי סוויסה, בת 22 מבת ים. גם שנה וחצי אחרי שחרורה מצה"ל היא עדיין מלקקת את הפצעים. החיילת עם המוטיבציה הגבוהה שהתנדבה לשרת כלוחמת בחיל הרגלים נאלצה לעבור שחרור מוקדם, בגלל כאבים פיזיים בלתי מרפים.

"שמעתי על קרקל, והגדוד מצא חן בעיניי", מספרת סוויסה. "הבנתי שזה שירות קרבי שבו בנות ובנים הם שווי ערך במשימות. אמרתי לעצמי שזו ההזדמנות לעשות שירות צבאי משמעותי ולתרום את המרב למדינה. אם כבר לשרת, אז ללכת על כל הקופה".

"התחלתי את הטירונות בכושר גופני אפסי, אבל עם מוטיבציה גבוהה", היא אומרת. "נתתי את כל כולי למשימות השונות. התנדבתי להרים משאות כבדים ולסייע בכל דבר. בתוך שבועות אחדים התחלתי לשלם את המחיר. קיבלתי שברי מאמץ ברגליים לקראת אמצע הטירונות, ונאלצתי להיות חודש וחצי במנוחה. מדי פעם ניסיתי לחזור לאימונים, אך הבעיה רק החריפה".

במהלך הטירונות הגיע מפקד חדש, אשר נקט בקו נוקשה. "הוא כל הזמן אמר לי 'לא כואב לך באמת' ו' את יכולה לתפקד גם עם ארבעים מעלות חום. זה יעבור, אל תוותר לעצמך'", מספרת אסתי. "המפקד החליט שאני צריכה להשלים ביום אחד תרגילים שלא עשיתי במהלך שבועות המנוחה. שובצתי לשמירות ובמהלכן סבלתי כאבי תופת. הייתי צורחת בלילות, לא יכולתי לישון מרוב כאבים. אמרו לי, לא נורא, בשמירות את בסך הכל עומדת, ואין מספיק אנשים, אם לא תשמרי את תדפקי את החברים שלך. לקראת סוף הטירונות התקיים בוחן מסלול, שיש לעבור אותו כתנאי לעלות לקו. זה דורש המון - מסלול מכשולים, ריצה, טיפוס על קיר ועוד. אלה דברים שיש לתרגל פעמים רבות, ושאני לא תרגלתי אף פעם בגלל שהייתי במנוחה. הבוחן הזה התקיים ממש לפני יציאה הביתה, ומי שלא עבר אותו בהצלחה לא יצא לחופשה. מה שקרה זה ששתי מפקדות גררו אותי מכל צד ופשוט בכוח העבירו אותי. זה קרע אותי לגמרי".

אבל גם זה היה כמעט קל לעומת מסע הכומתה. "היינו צריכים לעבור 22 ק"מ. באותו יום הרגשתי רע במיוחד, פשוט לא הצלחתי להזיז את הרגליים. אמרתי למפקד שאני לא מסוגלת אך הוא אמר לי רק 'את חייבת'. מהקילומטר הראשון פשוט גררו אותי. בכיתי לאורך כל הדרך. זה היה הסיוט של החיים שלי. אחרי 20 קילומטר פשוט ריחמו עליי ונשאו אותי על

אלונה"

אחרי הטירונות הוסמכה אסתי כלוחמת ועלתה עם הגדוד לקו. הכאבים לא התרשמו מההסמכה, אלא הלכו וגברו. באוגוסט 2011, אחרי שנתיים וחצי של שירות, השתחררה אסתי מהצבא.

"חשוב מאוד שיהיו מפקדים עם מודעות והתחשבות אנושית, שיוכלו להבין את הפקודים שלהם", אומרת אסתי. "לא כולם מתחזים ובוכים סתם. יש כאלה, אבל גם למי שסבל באמת לא הקשיבו. יש מפקדים טובים, אבל הם לא מבינים שהיכולות הפיזיות של גברים ונשים פשוט שונות. השירות כלוחמת היה בסך הכל חוויה, אבל הייתי עושה אותה אחרת. אני מאוד בעד גיוס לוחמות לצבא, אבל הן צריכות לעמוד על שלהן כדי שהצבא יפיק מהן את המרב".

גל כהן: "אנחנו לוחמות לכל דבר, אבל צריך להתחשב בקשיים היומיומיים"

בנעוריה הייתה גל כהן ספורטאית מצטיינת ושחקנית בקבוצת הכדורסל בעירה, ראשון לציון. כיום, היא נמנעת מריצות ומהרמת משאות, ואפילו למלצר היא לא מסוגלת. שירותה כלוחמת בקרקל, שהחל בפרופיל 97 ובמורל גבוה, הסתיים בפרופיל 45 ובשחרור מוקדם.

"מגיל צעיר רציתי לעשות משהו מאתגר ומשמעותי, לתרום למדינה ולהגן עליה", אומרת גל. "היה ברור לי שלא מתאים לי להיות פקידה בקריה או לעבוד במשרד. הוקסמתי מהרעיון שאפשר להתייחס לבנות כשוות לגברים, ושאכן מדובר על שירות שוויוני".

במהלך שירותה חשה גל כאבים עזים בגב, לאחר תקופה ממושכת שבה נדרשה, כמו יתר חבריה וחברותיה ליחידה, לשאת משקלים כבדים. "סחבנו נשק וציוד אחר ששקל הרבה מאוד", אומרת גל. "אלה הביאו לכאבים קשים. לא הצלחתי להירדם בגללם. עשיתי בדיקות רנטגן וסי-טי. התברר שיש לי בלטים בגב ולחץ על הדיסקים. הלכתי לוועדה רפואית ושם קבעו לי פרופיל 45. שחררו אותי מהצבא אחרי שנתיים ו-4 חודשים".

"זה עניין של מודעות", אומרת גל. "חייבים לבנות תוכנית כושר וחיזוק שרירים. אנחנו לוחמות לכל דבר, וצריך להתחשב בקשיים היומיומיים. אני מאמינה בשוויון, אבל התוצאות מראות שבנות רבות נפצעות, כך שיש בעיה. נהייתי בשירות הצבאי שלי ואהבתי אותו, אבל יצאתי ממנו עם טעם מר מאוד".

סוניה גרשפט: "לא ידעתי לשים את הגבול בין הרצון ובין הכאב"

סוניה גרשפט, בת 23 מראשון לציון, הייתה מ"כית בגדוד. לדבריה, "הבעיה היא שהבנות הלוחמות מגיעות ליחידה כשהן מאוד 'מורעלות'. כשהן סובלות מבעיה פיזית הן בקונפליקט: מה הן מוכנות להקריב, בשם האתגר. בנות רוצות להוכיח לעצמן ולכל החברה שהן יכולות להיות לוחמות לכל דבר ועניין. לפעמים הן לא מודעות למה שזה דורש. בסופו של דבר כמעט כל הבנות זקוקות לכל הפחות לפיזיותרפיה. יש לנו יכולות שונות ומכאובים שונים, ולא כל בחורה יכולה להיות לוחמת. יש בנות שזו טעות גדולה שהן בכלל הגיעו להיות לוחמות".

גם סוניה עצמה סבלה. "לא ידעתי לשים את הגבול בין הרצון ובין הכאב. בששת החודשים האחרונים של השירות סבלתי מכאבי גב מטורפים. זה היה סיוט. הכאבים התחילו אחרי שסחבנו משא כבד במיוחד בירידה תלולה מאוד. הגב שלי נתפס והיה לי קושי בתנועה. הרגשתי אחריות, רציתי לתת דוגמה אישית וגם ניסיתי להוכיח משהו לעצמי. אחרי זה הייתה הקפצה, ועם כל הכאבים רצתי עם וסט ועם מכשיר הקשר עליי. הרגשתי כאבים שאני אפילו לא יכולה לתאר את העוצמה שלהם".

נגה יצקן: "הייתה סיסמה, 'דין אישה כדין גבר', אבל העובדות מדברות בשטח"

"לפחות חצי מהבנות בגדוד סובלות מבעיות אורתופדיות, כמו שברי מאמץ, בעיות בגב, כאבים בברכיים ופריצות דיסק. רוב הבעיות נגרמות מהסינון הלא נכון. הסינון בגיבוש לוחמות הוא נפשי וחברתי, לא פיזי. מי שחלשה פיזית אבל לא מוותרת - תתקבל ליחידה", אומרת נגה יצקן, בת 23 מהרצליה. "בגדוד לא יודעים איך להתמודד עם בנות ועם הבעיות הגופניות הייחודיות להן. כמה פעמים דיברו על זה שיביאו מישהו ממכון וינגייט שמתמחה בכך, אך הדבר לא נעשה".

נגה הגיעה לקרקל אופטימית, וחדורת תחושת שליחות. "קראתי על הגדוד באינטרנט, וזה הדליק אותי", היא מספרת. "הייתה לגדוד סיסמה, 'דין אישה כדין גבר', אבל בפועל גברים הם גברים ונשים הן נשים, והעובדות מדברות בשטח".

אחרי הנוכחות הנועה נגה לצומי המסדה. משם הפלו הכוונות "היו לי

אחרי הסיווג והגעה נגזר אימון המותקן, ושם החלוקה בעיון. חיילי שברי מאמץ בשוקיים וכאבים בברכיים. עבר הרבה זמן עד שהתלוננתי על הכאבים. הרי גם בבית יכולים להיתפס לי השרירים ובסוף הכל מסתדר, כך שלא ייחסתי לזה חשיבות מיוחדת". אבל זה לא הסתדר.

"הכאבים ליוו אותי במשך שנה וחצי. בחורף, כשהיה קר, אלה היו כאבי תופת. שילמתי גם את המחיר על כך שבמשך השנה שקדמה לגיוס, כשכבר ידעתי שהתקבלתי לקרקל, לא עבדתי על כושר גופני. הייתי צריכה להתאמן בתקופה הזו, אבל אף אחד לא אמר לי להתאמן. אם היה גורם מקצועי בצבא שהיה מבהיר לי שעדיף להגיע לקרקל בכושר סביר, ברור שהייתי נוהגת אחרת. גם התוצאות היו שונות לחלוטין".

שלח לחבר



כתוב לעורך



הגיבו

הוסף תגובה

