

## התעמלות, עיסויים ופיזיותרפיה בשבת\*

מפעם לפעם מתעוררות השאלות ההלכתיות הקשורות להתעמלות בשבת. למשל: אדם הרגיל להתעמל בכל יום כדי לשמור על כושר גופני (או כדי ליישר את גבו) – האם מותר לנהוג כך גם בשבת?

או: האם מותר להתעמל או לבצע תרגילי פיזיותרפיה בעזרת מכשירים כגון משקולות, קפיצים, רכיבה באופני כח (אופניים עומדות) וכדומה?

או: האם מותר לבצע עיסויים (מסאג') בשבת?

בפרקים הבאים ננסה לגבש את הכללים ההלכתיים הקשורות לשאלות אלה.

### פרק א. איסור ההתעמלות בשבת

במתני' שבת קמז ע"א: "סכין וממששין אבל לא מתעמלין ולא מתגרדין". ונחלקו ראשונים בפירושה: דעת רש"י – דמותר לסוך בשמן ושמשמש ביד על הגוף להנאה, אבל רק ברפיון ידים ולא בכח, משום דהוי עובדין דחול (עיין תוי"ט). אמנם הרמב"ם חולק על רש"י, וז"ל בפיהמ"ש: "כלומר מושחין – בשמן, וממששין – היינו שמושכין וגוררים הידיים על בשר האדם בחוזק, ומה שאמר המשנה אבל לא מתעמלין – הוא מלשון עמל ויגיעה". ובפירוש רבנו חננאל הוסיף לבאר בדרך זו – "מתעמלין, פירוש: פושטים ומקפלים זרועותיהם לפנייהם ולאחרייהם וכן רגליהם על גבי ירכותיהם ומתחממים ומזיעים והוא כמין מעשה רפואה ואסור". וכן הוא ברמב"ם, הלכות שבת פרק כא הל' כח "אין מתעמלין בשבת – איזהו מתעמל, זה שדורסים על גופו בכח כדי שייגע ויזיע, שאסור לייגע עצמו כדי שיזיע בשבת מפני שהיא רפואה". (עי' ב"משנה ברורה" שכ"ח ס"ק קכ"ט שביאר כוונת הרמב"ם שדורסים על הגוף בכח – כדברי רבנו חננאל שעושה תרגילי התעמלות).

ונ"מ לדינא בין ב' השיטות:

לרש"י גם בריא המשפשף בכח לתענוג – אסור משום עובדין דחול, ולצורך רפואה יתכן שמותר ככל עובדין דחול שהותר לצורך מצוה. (עי' סי' ש"ו סעיף ז' שאע"פ שחז"ל אסרו למדוד בשבת משום עובדין דחול – מ"מ מותר למדוד אזורו של חולה כיון דרפואה היא מצוה והוי מדידה של מצוה. אלא יש לעיין מצד איסור שחיקת סממנים – בשפשוף בכח לרפואה, ויבואר להלן).

אבל לפי פירוש הרמב"ם איסור זה נאמר רק כשעושה לשם רפואה, ולכן בריא העושה לתענוג מותר דבזה לא גזרו שמא ישחוק סממנים. וכן כל שלא בא לידי הזעה – אינו בכלל רפואה וליכא איסור, דבזה אינו אסור משום עובדין דחול.

להלכה מצינו דהטור והשו"ע פסקו הן את שיטת רש"י והן את הרמב"ם, שבסימן שכ"ז סע"ב נאמר: סכין וממששין להנאה, ולא ימשמש בכח אלא ברפיון ידיים – וזה

\* מתוך ספר עמק הלכה – אסיא כרך א', עמ' 177-185.

להלכה מצינו דהטור והשו"ע פסקו הן את שיטת רש"י והן את הרמב"ם, שבסימן שכ"ז סע"ב נאמר: סכין וממשמשין להנאה, ולא ימשמש בכח אלא ברפיון ידיים – וזה כרש"י דלא הזכיר כלל ענין הזעה – וגם לבריא אסור, משום עובדא דחול. ובסי' שכ"ח סע' מ"ב נאמר: אין מתעמלין וכו' כדי שייגע ויזיע, ועל כרחך האיסור משום גזירת שחיקת סממנים דאל"כ אין צורך שיזיע. ועי' בב"ח ובמחצית השקל שכ"ח ס"ק מ"ו, וכן מתבאר בשו"ע הרב שם סע' מ"ז דשניהם אמת, דהיינו שאסור לשפשף בכח אפילו לבריא וכו' כדי שיזיע, וכן אסור להתעמל כדי שיזיע משום גזירת שחיקת סממנים. אמנם בביאור הלכה שכ"ח מ"ב הביא את דברי האליהו רבה שפסק להלכה כהרמב"ם ודלא כרש"י, וכן פסק הרב המגיד על הרמב"ם שם.

### פרק ב. הבדל יסודי בין התעמלות שנאסרה להתעמלות הנהוגה כיום

יתכן שאינה דומה מטרת ההתעמלות שנאסרה בגמ' לזו שאנו עוסקים בה, ורק התעמלות שמטרתה כדי לחמם את הגוף ולהזיע – היא שנאסרה, ולא כשמטרתה רק ליישר הגוף או לתרגל את האברים לפעולה תקינה.

דהרי העירו האחרונים בסתירת דברי הרמב"ם, פרק כ"א מהלכות שבת, הל' ל"א: "מותר לכפות כוס חם על הטבור ולהעלותו" (דהיינו שכופהו על הטבור למי שחש במעיו, ואוחז הכוס את הבשר, ומושך אליו את המעיים ומושיבם במקומם). והטעם – משום שאין עושין רפואה זו ע"י סממנים וליכא למיחש לשחיקה. ובהלכה כ"ח שם פסק הרמב"ם – שאין מתעמלין, אף ש"אינו משתמש בזה בסממנים"!! ותירצו (עי' משנה ברורה שכ"ח ס"ק ק"ל) דכיון שלפעמים מביאים הזיעה על החולה ג"כ ע"י סממנים, חיישינן שיעשה בצורה ששייך בה שחיקה, משא"כ בכפיית כוס על הטבור, אין שייכות לדבר זה ע"י שחיקת סממנים ומש"ה לא גזרינן. וע"פ זה ביאר המשנה ברורה בס"ק קמ"ד שמותר לדחוק בסכין חבורה כדי שלא תתפשט משום שאין דרך לעשות דברים אלו בסממנים, ולכן אין לגזור משום שחיקת סממנים כמבואר ב"שער הציון" שם.

ולפ"ז יש לומר דרק כשמטרת ההתעמלות היא להביא עצמו לידי זיעה, בזה חיישינן שיעשה ע"י סם מפני שהסמים ג"כ גורמים להביא לידי זיעה וחיישינן שישחוק סממנים למטרה זו, ומש"ה נאסרה גם ההתעמלות. אבל אם כל מטרתו רק ליישור הגוף או לתרגל את האברים לפעילות תקינה וכלל אינו חפץ בזיעה<sup>2</sup>, בזה אין חשש שיעשה ע"י סם כיון שלא ישיג את מטרתו ע"י סם ואין דרך לעשות דברים אלו ע"י סמים, והוי ככפיית כוס חם על הטבור ודחיקת החבורה בסכין שהותר לעשותם בשבת. ולפי זה עולה:

א. עשיית תרגילים ליישור הגב, או כדי לשמור על פעילות תקינה של האברים – מותרת, ואף שמזיע – כל שאין כוונתו לכך ואין זו רפואתו, משום שא"א להשיג מטרות אלו ע"י סממנים ואין לחוש לשחיקתם.

1. וכן נפסק להלכה בשו"ע סי' שכ"ח סע' מ"ג.

2. עיין עירובין ק ע"א בגמרא, דבור וגדר אפילו גבוה מאה מאה מטפס ועולה מטפס ויורד בשבת. ונפסק להלכה בשו"ע או"ח סי' של"ו סעיף י"ג בהגהות הרמ"א. - מ.ה.

ב. תרגילי כיפוף ויישור באברים מסויימים, כגון שהיה נתון בגבס, או שעבר שיתוק חלקי וצריך לעשות התעמלות לתרגל ולאמן את אותם השרירים שלא נפגעו – מותרים, שבזה אינו בא כלל לידי זיעה ואין שייכות לדברים אלו ע"י סממנים.

ג. מי שיש לו כאבים קלים ועושה תרגילים בכדי לשכך כאביו – אסור, כיון שאפשר לעשות דבר זה ע"י סמים, הרי זה בכלל איסור רפואה שמא ישחוק סממנים.

### פרק ג. דין עיסויים בשבת

לאור האמור לעיל, שאנו נוקטים לקולא כשיטת הרמב"ם שאין בהתעמלות האמורה במשנה משום עובדא דחול אלא רק גזירת רפואה – ולכן הדבר תלוי אם אפשר לעשות את דרכי הריפוי ע"י סממנים – נוכל לדון בדין העיסויים:

א. מרבית העיסויים הקיימים מטרתם הרפיית השרירים ושיכוך כאבים. בד בבד עם הטיפול המכני יש גם טיפול תרופתי לשכוך כאבים ולהרפיית שרירים, ולפיכך אסור לעשות את העיסוי בשבת גם אם אינו משתמש כלל בסממנים, ואף שאינו מכוון לבוא לידי זיעה.

ב. עיסויים שעושים ליגיעי כח להשיב כוחם ולבטל עייפותם (ע"י המרצת זרם הדם בגוף) מאחר ואפשר לעשות זאת ע"י סמים, אסורים, וכפי שפסק המגן אברהם סי' שכ"ח שגם לבריא אסור לקחת תרופות לחזק מזגו.

ג. פעולת המניפולציה, דהיינו שחרור גיד שזז ממקומו למקום אחר, מותר לעשותה בשבת מפני שאין עושים דבר זה ע"י סממנים כדי שנחוש לשחיקתם<sup>3</sup>.

### פרק ד. תרגילי התעמלות ופיזיותרפיה ע"י מכשירים

שאלה: התעמלות שאין בה איסור רפואה בשבת – האם מותרת אף על ידי מכשירים, כגון הרגיל בכל יום למתוח קפיצים לפיתוח השרירים, או מי שנצטווה ע"י הרופאים לרכוב על אופנים עומדות או לבצע תרגילים בעזרת משקולות המונחות על הרגלים או תפוסות בידיים וכדומה.

דיון: בשו"ע שכ"ח סע' מ"ג "מותר להעלות אוזנים בין ביד בין בכלי מפני שדברים אלו אין עושים בסממנים כדי שנחוש לשחיקה ויש לו צער מהם". וביאר הפוסקים הוספת השו"ע "ויש לו צער מהם", דבלא זה היה אסור משום עובדין דחול. וביאר בב"י הטעם שיש בזה עובדא דחול כיון שיש לו טורח בדבר<sup>4</sup>. והדברים צריכים

3. דבר זה דומה למה שנאמר בשו"ע סי' שכ"ח סע' מ"ג מעלים אזנים בשבת ופירש רש"י גידי האזנים פעמים שיוורדים למטה ומתפרקים האזנים, ומותר להעלותם כיון שאין עושים דבר זה ע"י סממנים. ואף ששם הוסיף השו"ע דההיתר להעלאת אזנים הוא משום שיש לו צער – ובלא זה אסור משום עובדא דחול, ו"צער" היינו שהוא חולה שאין בו סכנה, שהרי מכאן הוכיח הרמב"ם שמותר לעבור על שבות (שארין בו סרך מלאכה) לחולה שאין בו סכנה, וא"כ היה צריך לאסור עשיית מניפולציה למי שאינו חולה ולא נפל למשכב – בעקבות יציאת הגיד ממקומו – משום דהוי עובדא דחול כהעלאת אזנים. אך יעויין בב"י שביאר הא דהוי עובדא דחול בהעלאת אזנים הוא משום הטורח שבדבר (היינו שיש בזה התעסקות רבה והוא נראה כעובדין דחול, וכמו שיבואר להלן) וא"כ בפעולה זו שנעשית בקלות ובלא טורח אין בזה משום עובדא דחול ומותרת גם למי שלא נפל למשכב.

4. ועיין בכלכלת השבת לתפארת ישראל (כללי ל"ט מלאכות, אות א) הכללים מתי אסרינן משום עובדין דחול: או בדברים הדומים לאחת מל"ט מלאכות, או בדברים דחיישינן שמא על ידי כן יבוא לעשות מלאכה, או בדברים שיש בהם טירחה יתירה.

עיון שכן הביאור הלכה<sup>5</sup> הכריע כשיטת הרמב"ם דמותר למשמש בכח (בסיכה) כל שלא בא לידי זיעה ולא נאסר משום עובדא דחול אף שיש טורח בדבר, וכן בתרגילי התעמלות אסר הר"מ רק משום רפואה ולא משום עובדין דחול אף שיש בזה טורח, ומאי שנא העלאת אזנים שלולא הצער היה אסור משום הטורח.

ואפשר לומר דמה שאמר הב"י דיש כאן טורח אין הכוונה לעמל שבדבר, כי גם בהתעמלות ישנו עמל ובכ"ז לא נאסר משום הטורח רק משום גזירת שחיקת סממנים, אלא הכוונה שיש בזה התעסקות גדולה, בהעלאת הגידים ותמיכתם שלא יפלו שוב – כמו"כ הדבר צריך אומנות מיוחדת, ומפני כן נראה כעובדא דחול, משא"כ בסתם התעמלות או סיכה (לדעת הרמב"ם) שאינם דברים הדורשים עסק גדול ומומחיות רבה, דכל אדם עושה זאת בעצמו אין בזה משום עובדא דחול.

ולהגדרה זו אין איסור "עובדין דחול" בהתעמלות מכשירים, וכן אין לאסור בשל הטורח שבדבר, כמו בנושא משאות על כתפו דהוי עובדא דחול, דהתם אין בזה צורך הגוף ולא צורך שבת ונראה כפועל העובד בימות החול, משא"כ הכא שעושה זאת לבריאות גופו אינו מוגדר כמשא אלא כצרכי הגוף. וכן אינו דומה לאיסור הריצה בשבת משום עובדא דחול, שלא יהיה הלוכך בשבת כהלוכך בחול, והוא לכאורה משום העמל והטירחה שבדבר. והטעם, שרק ריצה שבעצמותה היא מעשה של חול שבחול אדם רץ לעסקיו ובכל עת הוא ממהר, התייחסו אליה כמעשה חול – שלא יהיה הלוכך בשבת כהלוכך בחול – משא"כ ההתעמלות אין להגדירה כמעשה חול, כי מה קשר יש בין התעמלות לימי החול. ולכן כשאין איסור משום גזירת שחיקת סממנים, אין לאסור משום עובדא דחול.

ומה שמצינו בכמה מקומות שאסור להשתמש בכלי המיוחד לפעולה גם כאשר עצם הפעולה מותרת (כגון מורג חרוץ שאסור לגרור בו את הגבינה בשבת משום עובדין דחול אף שעצם גרירת הגבינה אינה מלאכה כלל, ראה למשל שו"ע או"ח סי' שכ"א סעיף י' ובמ"ב ס"ק ל"ו) – אינו דומה לכאן. ששם הכלי מיוחד למלאכת איסור, ומשום כך אף שכעת משתמש בהיתר לא הותר עצם השימוש בכלי. משא"כ כאן, אין המכשירים מיועדים למלאכה האסורה בשבת, כיוון שעיקר שימושן אינו להביא הזעה אלא לפיתוח השרירים וישור הגוף וכדומה. וכל שאין אנו אוסרים משום הטורח כמבואר לעיל, אין לאסור גם אם מתאמנים בעזרת המכשיר.

ונשוב אם כן לנושא השאלה. א. פיזיותרפיה – נראה לומר שאין בפיזיותרפיה איסור משום עובדא דחול, הגם שנעשית בעזרת מכשירים, כי הפיזיותרפיסט בדרך כלל רק מלמד את החולה כיצד לתרגל והלה עושה זאת בעצמו, וגם באופן שהרופא מניע את הרגלים או הידים – הרי זה ככל התעמלות שלא נאסרה משום עובדא דחול.

ב. רכיבה על אופניים עומדות – נראה שאין הבדל בין מי שזקוק לרכיבה זו לשם פיתוח השרירים לבין מי שהומלץ לו להפעיל בתמידות את הרגלים למניעת מחלות לב, ובשני המקרים הללו אין איסור גזירת שחיקת סממנים, כיון שאין דרך לעשיית

5. סי' שכ"ח סעיף מ"ב.

הדברים הנ"ל ע"י סממנים אלא ע"י תיפעול הגוף בתמידות. וכן אין בטורח מסוג זה איסור משום עובדא דחול, כמבואר.<sup>6</sup>

### פרק ה. התעמלות שיש בה צער

**שאלה:** אדם לאחר ריפוי שבר או מי שיש לו פגיעה בגידים או בשרירים וצריך לעשות בתמידות תרגילי כיפוף ופישוט, ודבר זה גורם לכאבים עקב הפגיעה – האם מותר לעשות את התרגילים על אף הכאבים, או שמא אסור להצטער בשבת?<sup>7</sup>

**דיון:** הר"מ הל' שבת, פרק כ"א הלכה כ"ט, כתב שאסור להתרחץ במים המשלשלים בשבת (היינו מים שמצננים את הגוף ובא לידו שלשול) ולא במי משרה הבאושים מפני שכל אלו צער הם, וכתוב וקראת לשבת עונג. ובמג"א שכ"ח ס"ק מ"ט למד מכאן שאסור לשתות משקה המשלשל גם לבריא שאינו מכוין לרפואה, משום שמצער עצמו בשבת. ולכאורה ה"ה בעניננו יש לאסור משום הצער שבתרגילים. אמנם יש לחלק, דהתם התועלת (שעבודה מתרחץ במים), והצער, הם שני עניינים נפרדים לגמרי, שהוא מעונין לשתות מים קרים או להתרחץ במים קרים ואח"כ נגרם לו צער שלשול – בזה אמרינן שלא ישתה כדי שלא יצטער, אבל כאן הרי הוא מעונין בתרגול האברים לרפואתו – מה לי שמצטער בכך מ"מ זוהי דרך רפואתו וא"א בצורה אחרת.

אלא שמצינו בהל' חול המועד סוף סי' תקמ"ו, ומקורו בגמ' מ"ק ט: ששיטת ר' יהודה שאסור לאשה לסוד במועד (כלומר למרוח על גופה סיד אשר משיר את השיער ומעדן את הבשר) משום שכל עוד שהסיד עליה היא מנוולת את עצמה ומצטערת במועד, ואסור להצטער במועד. מצינו א"כ שלמרות שעושה זאת לתועלת גופה ברצונה המלא וא"א לה להשיר את השיער בצורה אחרת – בכל זאת כיון שעתה היא מצטערת, אסור. א"כ יש לומר הוא הדין ביחס לצער התרגילים אף שא"א לו להתרפא בצורה אחרת מ"מ כיון שעתה הוא בצער – ימנע זאת בשבת. אמנם יש לומר שכשם שמצינו שם שאם התועלת בהשרת השיער ועידון הבשר תהיה במועד עצמו – מותר לסוד, אף שבתחילת המועד היא מצטערת כ"ז שהסיד על בשרה, לפי שכך הם כל צורכי המועד – תחילתם צער וטירחא בהכנות המרובות וכו', וסופם שמחה, כמו"כ כל צער שסופו שמחה, אנו דנים לפי הסוף והדבר נידון כעונג למועד ולא כצער למועד, וכל האיסור הוא רק כשהצער במועד והשמחה היא בימות החול, כמו"כ י"ל בצער ההתעמלות אם התועלת תהיה רק לאחר השבת, אסור לו לצער עצמו בשבת, אמנם אם התועלת תהיה

6. ויש להביא סמך מהא שדנו האחרונים בדבר נסיעה באופנים בשבת, עי' שו"ת רב פעלים ח"א סי' כ"ה שאסור רק במקום שאין עירוב, אבל כשיש עירוב הוא מתיר לרכוב ולנסוע באופנים בשבת, משמע שאין כלל חשש איסור בטורח ועמל הרכיבה, וכמו"כ בכף החיים סי' ת"ח דן לאסור רק משום גזירה שמא יתקן או שמא ינפח את הגלגלים וכד' ולא משום העמל והטורח. ועצם החשש שמא יתקן קשה מאד לאסור באופניים עומדות הנ"ל דקשה להמציא גזירות חדשות שלא הוזכר בגמ', ואף שאסור כף החיים היינו רק באופניים הנוסעות דשכיח מאד שיהיה חור בגלגל או שום קלקול אחר עקב הנסיעה, משא"כ באופניים העומדות שאין שכיח כלל קלקולים מנין לנו לאסור משום חשש שמא יקרה ויתקן. עוד יש באחרונים שדנו לאסור הנסיעה באופניים דנראה כהולך למקום רחוק שהרבה דברים אסרו חז"ל כשנראה הולך למקום רחוק, משא"כ באופניים עומדות. אלא שיש להיזהר כשיש שעון מהירות באופניים הנ"ל שלא יכוין למידה מדוייקת של מהירות הנסיעה דאסור למדוד בשבת, ובאופן שאינו מדוייק לא אסרו משום מדידה.

7. כמובן הכוונה לתרגילים שאין בהם איסור גזירה משום שחיקת סממנים כמתואר בפרקים הקודמים. וראה להלן פרק ו' לענין חולה שאב"ס.

כבר בשבת, כגון שאחר כל תרגול הוא מרגיש טוב יותר וכד' – בזה אזלינן בתר סוף אף שבתחילתו הוא מצטער.

### פרק ו. פיזיותרפיה לחולה שאין בו סכנה

איסור התעמלות משום רפואה (מגזירת שחיקת סממנים) בדברים שרגילים להשתמש בסממנים<sup>8</sup>, או איסור משום הצער שמתלווה לתרגילים<sup>9</sup>, קיים רק בבריא שנתקף בכאבים קלים או בבריא שעושה לחזק מצבו, שאז לא הותרו לו איסורי דרבנן. אמנם במי שנופל למשכב או שכאביו מרובים עד שחולה כל גופו – מותר לעבור איסורי דרבנן בשינוי, כמבואר בשו"ע שכ"ח סע' י"ז (ובמשנה ברורה אות ק"כ בשם ה"חיי-אדם" שכשאי-אפשר לשנות בכפי עושה בחול, יעשה בלא שינוי). לפיכך מי שנתפס לו שריר וכאביו מרובים עד שנופל למשכב מותר לעשות לו עיסוי להרפות השריר. אם עושה זאת בעזרת שמן ישנה מדרכו בחול, היינו אם דרכו בחול לסוך ואח"כ למשמש או איפכא, בשבת יסוך וימשמש כאחד. תרגילי התעמלות שאי-אפשר לשנותם, כגון אחר ניתוח סינוביה וכד' שחייב לעשות התעמלות בכל יום, ובדרך כלל התרגילים הם מדוייקים וקשה לשנות בצורת עשייתם, או כשיש צער בעשייתם ולא יועיל לו השינוי דסו"ס הוא מצטער – בכל זה יעשה בלא שינוי.

אמנם יש הגבלה להיתר זה: במשנה ברורה שכ"ח אות מ"ו בשם מגן אברהם, דמה שהתירו אמירה לגוי בחולה שאין בו סכנה הוא דוקא כשצריך לרפואה בשבת עצמה. אבל כשאין צריך לה בשבת ימתין עד מוצ"ש. ומסתבר שגם באיסור שבות שהתירוהו לחולה שאין בו סכנה – התירו דוקא כשצריך לו בשבת עצמה. לפיכך הנצרך לעשות פעם ביום עיסוי לרגלו וכד', ויכול לעשותו ביום ששי קודם השבת, ובשבת לאחר צאת הכוכבים – יעשה כן. וכן משותקים אשר צריכים לעשות התעמלות ופיזיותרפיה משך זמן רב, בדרך כלל אין הדבר נדרש לעשותו בשבת ויכול להשיג את אותה מטרה גם בהעדר התרגול בשבת אם יעשנו כראוי במשך השבוע, אין להתיר להם את ההתעמלות<sup>10</sup> (כשיש בה איסור משום רפואה או צער וכד'). ואם אמנם היה אומר הרופא שכשיתמיד המשותק בהתעמלות בכל יום יתקן מהר יותר את איבריו, יש להתיר, דזה נקרא שצריך לרפואה בשבת כדי שיקדים את מהירות רפואתו, אך בדרך כלל אין ההתעמלות בכל יום ממש מועילה יותר אם יעשה חמשה או ששה ימים בשבוע ומשום כך חילול השבת הוא מיותר.

8. פרקים א', ג' לעיל.

9. פרק ה' לעיל.

10. אף שכל משותק הוא מוגדר כסכנת אבר אם לא יעשה התעמלות – היינו אם לא יעשה כלל, אבל אם במשך השבוע יעשה כראוי אין שום צורך לעשותה בשבת, אא"כ יש לו כאב וכד' שדורש טיפול מיידי. ומה שמצינו בגמ' כתובות ס' גונח מליבו מותר לינק בשבת מבהמה משום שהותר איסור דרבנן בשינוי לחולה שאין בו סכנה. וביארו האחרונים (הובא בביה"ל שכ"ח סע' ד' ד"ה שממתין) דאם לא ישתה חלב לעולם, יהיה מסוכן, אבל אינו מסוכן בשביל שבת אחת שלא ישתה, מ"מ בכל פעם ששותה הוא מרגיש טוב יותר, ומכיון שהוא כרגע חולה שאין בו סכנה ומועילה לו התרופה בשבת, התירו לו איסור דרבנן, משא"כ כשאין תועלת בכל פעם ופעם.

## פרק ז. התעמלות ע"י ריצה

שאלה: הרגיל בכל יום לרוץ לבריאות גופו – האם מותר לו גם בשבת לעשות כן (כשאינן באפשרותו לרוץ במוצ"ש).

דיון: בסימן ש"א סע"א נאמר דאין לרוץ בשבת שלא יהיה הלוחך בשבת כהלוחך בחול. ובסעי' ב' שם – בחורים המתענגים בקפיצתם ומרוצתם – מותר, וכן לראות כל דבר שמתענגים בו. ובתוספתא שבת פרק י"ז הלכה ט"ז מבואר דאסור לרוץ בשבת כדי להתעמל. והקשה המג"א ש"א סק"ה מדוע אסור כדי להתעמל, והרי מתענג בכך שמתחמם ע"י הריצה. ותירץ דמ"מ אסור משום רפואה גזירה שמא ישחוק סממנים, כיון שמטרתו להזיע. ומבואר לפ"ז דכל שאין אסור משום רפואה, דהיינו כשאין כוונתו להזיע, רק לשמור על כושרו הגופני כיון שאין דרך לעשות בזה ע"י סממנים, לא חיישינן לשחיקה – שוב לא היה איסור בעצם הריצה אם מתענג בזה ששומר על כושרו. ואמנם בט"ז סק"א חולק על המג"א ומבאר דהתוספתא אסרה משום הריצה עצמה ולא משום רפואה, והטעם משום שאינו מתענג בעצם הריצה אלא במה שיבוא אח"כ כתוצאה מן הריצה, ולא התירו אלא לבחורים המתענגים מעצם הריצה בשעתה. אולם ה"משנה ברורה" שם הכריע כהמג"א ופסק דמותר לרוץ בשבת כדי לראות דבר שהוא עונג לו, אף שבעצם הריצה אין שום תענוג, משמע שלא בעינן תענוג בגוף הריצה, וא"כ גם רץ לחיזוק גופו כשיש לו עונג מהדבר – מותר אף שלא מתענג בריצה עצמה. אמנם י"ל דמה שהתירו לרוץ ע"מ לראות דבר שמתענג בו זה רק כשבאמת רואהו בשבת ולא כשרואהו לאחר השבת (עי' בב"ח דההיתר הוא משום שמקיים מצוה בריצה כי עי"ז מתענג בשבת, משא"כ כשמתענג לאחר השבת). א"כ ה"ה הכא צריך שהעונג שעבורו רץ יהיה בשבת.

## פרק ח. סיכום

א. לפי פסק ה"משנה ברורה" התעמלות נאסרה רק משום גזירת שחיקת סממנים, ורפואה שאין דרכה להיעשות בסממנים – מותרת. משום כך מותר לאדם לעשות תרגילים ליישור גב, לשמור על פעילות תקינה של איבריו וכד' – שדברים אלו אין רפואתם ע"י סממנים, ובכל התעמלות רפואית יש לברר אם יש דרך ריפוי גם ע"י סממנים, דאז יש לאסור כל אופן עשייה אף שאינה ע"י סממנים.

ב. אין לערוך עיסויים לשיכוך כאבים ולהרפיית שרירים וכמו"כ עיסויים הנעשים ליגיעי כח להשיב כוחם ולבטל עייפותם, מאחר והדברים הנ"ל דרכם להיעשות גם ע"י סממנים.

פעולת מניפולציה (שחרור גיד שזז ממקומו למקום אחר) מותרת, מאחר ואין דרכה להיעשות ע"י סממנים.

ג. פיזיותרפיה מותרת, ואין בה משום עובדא דחול, גם אם נעשית בעזרת מכשירים. וכמו"כ מותר לרכוב על אופניים עומדות – כל שאין בו משום איסור רפואה כמבואר בסעיף א. ויזהר שלא יכוון למהירות מדוייקת.

ד. אין לבצע תרגילים, מסאג' וכו' אם הם גורמים צער בשעת עשייתם, אם אין תועלתם מורגשת בשבת עצמה – טעם הדבר משום ביטול עונג שבת.

ה. חולה שאין בו סכנה, דהיינו שנפל למשכב, או מי שצערו גדול וחלה מזה כל גופו וכל שכן מי שיש לו סכנה איבר (כולל חשש שלא יתפקד האיבר כפי שצריך) מותר בכל סוגי התעמלות, עיסויים, ובלבד שתהיה הרפואה נצרכת בשבת, דאל"כ ימתין למוצ"ש. כשאין לו סכנת איבר יעשה ע"י שינוי כגון בעיסוי ע"י שמן – ישנה בשימת השמן מדרכו ביום חול (דהיינו אם דרכו קודם לסוך ואח"כ למשמש או איפכא, בשבת יסוך וימשמש כאחד). ואם א"א לו בשינוי וגם לא ע"י נכרי – יעשה כרגיל.

ו. אסור לרוץ בשבת כדי להזיע משום גזירת רפואה. וכשאין גזירה זו באופן המבואר בסעיף א, אם מתענג בריצתו או בתוצאות הריצה, והעונג הוא בשבת, מותר. ואם לאו – אסור לרוץ, שלא יהיה הלוחך בשבת כהלוחך בחול. הדברים נכתבו לעיון בלבד, ובשאלה מעשית יש לפנות למורה הוראה.

### הערת המערכת

נושא ההתעמלות והפיזיותרפיה בשבת נדון בספרות הפוסקים (ראה להלן). מסקנת רוב הפוסקים לאסור התעמלות ופיזיותרפיה בשבת גם בחלק מהמקרים בהם נטה הרב שיף שליט"א לדון להיתר. לפיכך מצאנו לנכון לציין בצמוד לדבריו הנ"ל את פסקי ההלכה של הגרא"י וולדינברג שליט"א בנידון, כפי שנוסחו בקצרה בספר הלכות רופאים ורפואה בעריכת ד"ר אברהם שטינברג.

- א. בשבת אסורה כל דרך של התעמלות – בין לבריא ובין לחולה.
- ב. אסור להתעמל בשבת בכלי האקספנדר ובכל דרך שמתגיע ומזיע.
- ג. מותר לעשות התעמלות בכלי תרגיל קטן המשמש רק לאימון כף היד והאצבעות, בתנאי שלא מתעייפים ולא מזיעים בכך.
- ד. מגמגם מוגדר כחולה שאין בו סכנה עקב מחלתו במיתרי הקול, ואם בתהליך טיפולו הוא זקוק לעשות תרגילים של נשימה עמוקה, מותר לו לעשות זאת גם בשבת. (הלכות רופאים ורפואה, שער ב' פרק י"א סי' י-יג ע"פ ציץ אליעזר ח"ו, סי' ד'; חי"ב, סי' מ"ה)

### מקורות נוספים:

- מלמד להועיל, סי' נ"ג; שו"ת מהרש"ג, ח"ב, סי' צ"ג; שרידי אש, חלק שני, סי' ל.
- שמירת שבת כהלכתה (תשל"ט), פרק י"ד, סי' ל"ח; פרק ט"ז, הערה צ"ט; פרק ל"ד, סי' כ"ב.
- יסודי ישורון, מערכת הלכות שבת (הוצאת אוצר הפוסקים, ירושלים תשל"ט), עמ' 331-333.
- לב אברהם, חלק ראשון, פרק ו', סי' קכ"ד-קכ"ז; חלק שני, פרק ב', סי' ד'. ועוד.