

השו"ע והרמ"א מכריעים שאיסור שחיקת סממנים הוא דווקא באדם שיש לו מיוחד מקומי אבל אינו חולה בכל גופן

## רפואה בשבת וגזירת שחיקת סממנים

### מקור הדין

המשנה אוסרת אכילת צמח מרפא מחשש לשחיקת סממנים וכן גורור ופליטה של חומץ לכאבי שיניים. והוא הדין לסוך בדברים שדרך לרפא בהם.

#### 1. משנה מסכת שבת פרק יד משנה ג - ד (נכטורא)

אין אוכלין איזוב יון מין אזוב שגלל בין הקוליס וממית התולעים שצמעים בשבת לפי שאינו מאכל בריאים ומוכחא מלתא דלרפואה אכיל ליה, ואסור לאוכלו בשבת גזירה שמה שחוק סממנים, והוא תולדה דטוחן.

החושש בשיניו לא יגמגמ בהן את החומץ ויפלוט, דמוכחא מלתא דלרפואה הוא.

החושש במתניו לא יסוך יין וחומץ לאין אלס סך מהן אלא לרפואה.

### על מי נגזרה הגזרה

בירושלמי משמע שכל שאין סכנה יש גזירת שחיקת סממנים

#### 2. תלמוד ירושלמי מסכת שבת פרק יד הלכה ג

חד בר נש שאל לר"ש בר כרסנא מהו מישתי קרוורטין בשבתא. א"ל אם לתענוג מותר. אם לרפואה אסור. ולא מן השפה ולפנים הוא. פתר לה בלבד דבר שהוא של סכנה:

וכן החמירו כה ראשונים שרק במצב של סכנה לא גזרו

#### 3. בית הבחירה למאירי מסכת שבת דף קלד עמוד א

אין נותנין חמין ושמן על גבי מכה בשבת במקום שאין שם סכנה גזירה משום שחיקת סמנים.

וכ"כ שבולי הלקט (ק"י), מרדכי (שבת שפא)

הגמרא מתירה לעשות צרכי חולה על ידי גוי אפילו אין בו סכנה למרות שפשוט שהחולה עצמו יקח את התרופה שהגוי הכין לו

#### 4. תלמוד בבלי מסכת שבת דף קכט עמוד א

כדבר עולא בריה דרב עילאי, דאמר: כל צרכי חולה נעשין על ידי ארמאי בשבת. וכדבר המנוא, דאמר רב המנוא: דבר שאין בו סכנה - אומר לנכרי ועושה.

הביה"ל לאחר שמביא דעות הראשונים המחמירים כותב שמגמרא זו משמע שלמרות שאין סכנה אין גזירת שחיקת סממנים

#### 5. באור הלכה סימן שכח סעיף לו

והרי אפילו אם הא"י מכין לו הרפואה ע"כ השתיה של רפואה גופא הרי עושה הישראל בעצמו ואפ"ה שרי

הרמב"ם כתב שגזירת שחיקת סממנים היא דווקא לבריא אבל לחולה אפילו אין בו סכנה לא גזרו

#### 6. רמב"ם הלכות שבת פרק כא הלכה כ

הצריך לדוק פלפלים וכיוצא בהן ליתן לתוך המאכל בשבת הרי זה כותש ביד הסכין ובקערה אבל במכתשת חייב מפני שהוא טוחן, לפיכך אסור לבריא להתרפאות בשבת גזרה שמא ישחוק סממנים.

#### 7. שולחן ערוך אורח חיים הלכות שבת סימן שכח סעיף לו

כל שאינו מאכל ומשקה בריאים, אסור לאכלו ולשתותו לרפואה. ודוק! מי שיש לו מיוחד בעלמא והוא מתחזק והולך כבריא, אבל אם אין לו שום מיוחד, מותר. הגה: וכן אם נפל למשכב, שרי (ב"י).

בש"ש"כ מרחיב בהגדרת מקצת חולי שנאסר משום שחיקת סממנים

#### 8. שמירת שבת כהלכתה פרק לד אות א - ג

**מיוחדים - מקצת חולי:** כאבים קלים, כגון כאב - שיניים, כאב - גרון, כאב - ראש, וכן נזלת ושיעול... אסור לו לקחת שום תרופה, כגון גלולות או טיפות, וכן אסור לו לגרגר. והכואב כאב חזק יותר ובעטיו הוא שוכב או נחלש כל גופן, כגון כאב - ראש חזק, הרי יש לו דין של חולה שאין בו סכנה, ומותר לו לקחת תרופות.

### היתרים בעשיה לצורך רפואה

#### היתר רפואה כשגוהג כדרך אדם בריא

המשנה מתירה אכילת מאכל בריאים גם לצורך רפואה כל שלא ניכר התכלית

#### 9. משנה מסכת שבת פרק יד משנה ג - ד (נכטורא)

...אבל אוכל הוא את יועזר להדבא אוכלין אותו כשהו בניאים. יועזר, פוליוו בלע"ז הוא מכלה התולעים שצבצב ושותה אבבורועה והוא טוב למי שניזק על ששמה מים מגולים כל האוכלין אוכל אדם לרפואה כל דבר שהוא אוכל והבניאים אוכלים אותו, יכול אדם לאוכלו בשבת אף ע"פ שהוא מתחזק לרפואה: וכל המשקין שותה חוץ ממי דקלים וכוס עיקרים מפני שהן מיוחדים לירוקה נעל חולי האקלא ירקון,

המשנה מתירה לחולה לסוך אם דרך בריאים גם לסוך כן

...אבל סך הוא את השמן ולא שמן ורד לפי שדמיו יקיים ומוכחא מלתא דלרפואה קענדי בני מלכים סכין שמן ורד על מכותיהן שכן דרכם לסוך בחול רבי שמעון אומר כל ישראל בני מלכים הם:

#### מעשה לרפואה כשניתן לתלות בהיתר.

הגמרא מתירה שהייה במים לרפואה אם נראה שנמצא בהם מטעם אחר.

#### 10. תלמוד בבלי מסכת שבת דף נג עמוד ב

תא שמע: בהמה שאחזה דם - אין מעמידין אותה במים בשביל שתצטנן. אדם שאחזו דם - מעמידין אותו במים בשביל שיצטנן! - אמר עולא: גזירה משום שחיקת סממנים במידי דרפואה גזר רבנן, דלי שנית שום רפואה אהי למיטעי שחיקת סממנים, והוא איסורא דאורייתא דהוי טוחן. אי הכי אדם נמי! - אדם נראה כמיקר. אי הכי בהמה נמי נראה כמיקר! - אין מיקר לבהמה.

### רפואה לצורך בהמה

#### 11. גמרא שם

וכן מכריעה שאין גזירת שחיקת סממנים בהמה

ולבהמה מי גזרינן? ... רב נחמן בר יצחק אמר: שחיקת סממנים גופה תנאי היא; דתניא: בהמה שאכלה כרשינין - לא יריצנה בחצר בשביל שתתרפה, ורבי אושעיא מתיר. דרש רבא: הלכה כרבי אושעיא. רא"ש: דאין אדם בהול כל כך על רפואת בהמתו כולי האי דניחוש לשחיקת סממנים;

בטעם ההיתר כתב הר"ן שהוא חולי של סכנה או שאינה בהכרח מועילה ולכן אינה ניכרת כרפואה

וכן פסק השו"ע שאין שחיקת סממנים בבהמה

### 18. חדושי הר"ן (מיוחס לו) מסכת שבת דף סו עמוד ב

סחיפי כסי אטיבורי בשבת שפיר דמי. ולפי שהיא חולי של סכנה לא גזרי' לשחיקת סמנין,  
אי נמי שאינה רפואה ניכרת לכל ורוב הפעמים אינו מועיל ולא גזרי':

אמנם ארחות שבת תלה את ההיתר בכך שאין ברפואה זו סממנים ממילא אין לחוש לשחיקה

### 19. ארחות חיים חלק א הלכות שבת

שלא. ועושיין כל דבר לרפואה שאין בו סממנים כגון לכפות כלי של זכוכית וכיוצא בו על הטבור שמתדבק שם עד שיתרפא וקורין לו וינטושא"ר וזהו משאז"ל מעלין אנקלי פיר' אצטומכא דלכא והוא הטרפש שכנגד הלב שנכפה כנגד פנים ומעכב הנשימה:

והרמב"ם חילק שדוקא אם לא מקובל לרפא חולי זה בסממנים אבל במקום שמקובל בסממנים אסור לרפא גם בלעדיהם. והרחיב בדוגמאות נוספות להיתר זה.

### 20. רמב"ם הלכות שבת פרק כא הלכה לא

אין מקיין את האוכל בשבת, בד"א בסם שמא ישחק סמנין אבל להכניס ידו לתוך פיו ולהקיא מותר, ואסור לדחוק כריסו של תינוק כדי להוציא הרעי שלו שמא יבא להשקותו סמנין המשלשין,

ומותר לכפות כוס על הטבור בשבת כדי להעלותו, וכן מותר ליחנק וללפף את הקטן ולהעלות אוננים בין ביד בין בכלי, ולהעלות אנקלי, שכל אלו וכיוצא בהן אינו עושיין אותן בסמנין כדי לחוש לשחיקה ויש לו צער מהן.

הכס"מ מסביר ביסוד ההיתר שמדובר בזברים שאין דרך להשתמש בהם בסם

### 21. כסף משנה הלכות שבת פרק כא הלכה לא

וסובר שאין דרך להעלותם בסם ומש"ה ליכא למיגזר בהו משום שחיקת סמנים:

הב"י מוסיף שלכאורה היינו צריכים לחוש לעובדין דחול מצד הטורח שבמעשה והעובדה שהוא עוסק ברפואה. ומשיב שלא גזרו במקום צער.

### 22. בית יוסף אורח חיים סימן שכח

וכי תימא אפילו הכי ליתסר משום דאיכא טורח והוי כעובדין דחול לכך כתב ויש לו צער מהם כלומר ובמקום צערא לא גזור רבנן כיון דליכא למיחש לשחיקת סממנין:

וכן פסק השו"ע

### 23. שולחן ערוך אורח חיים הלכות שבת סימן שכח סעיף מג

ומותר לכפות כוס חם על הטבור ולהעלותו ולהעלות אוננים בין ביד בין בכלי; ולהעלות אונקלי, דהיינו תנוך שכנגד הלב שנכפף לצד פנים, שכל אחד מאלו (המחלות) אין עושים בסמנים כדי שנחוש לשחיקה. ויש לו צער מהם

בפסקי תשובות מביא נפק"מ מעשיות לדין זה בימינו

### 24. פסקי תשובות אורח חיים סימן שכח אות ע

כגון פלטה וקוביות ליישור שיניים, הגורות ליישור גב ולבקע בטני, תחבושות וגרביים אלסטיות וגרבי גומי לורידים בולטים, נעליים אורטופדיות או מדרסים אורטופדיים לכאבי רגליים וגב, מתקני ברזל לקיבוע יד או רגל או גב וכדו', מושב אורטופדי לכאבי גב ושרירים, וכן

### 12. שולחן ערוך אורח חיים הלכות שבת סימן שלב סעיף ג

אם אכלה כרשינין הרבה ומצטערת, יכול להריצה בחצר כדי שתייגע ותתרפא.

### 13. משנה ברורה סימן שלב ס"ק ה

(ה) יכול להריצה וכו' - דאע"ג דזהו רפואה וברפואה לאדם גזרו משום שחיקת סממנים ברפואת בהמתו אין אדם בהול כ"כ שיבוא לשחוק סממנים.

### היתר רפואה כשעושה לעצמו היכר

הגמרא מתירה לשיטת רש"י נתינת תחבושת עם תרופה על העיניים אם הכין אותה בערב שבת כיון שיש לו היכר במה ששינה מדרכו בכל יום

### 14. תלמוד בבלי מסכת שבת דף קח עמוד ב

אמר מר עוקבא אמר שמואל: שורה אדם נמים קילורין תחנפת לעיניים. והר"ן פירש עשבי מרפא שורה במים מערב שבת ונותן על גב עיניו בשבת ואינו חושש ללדידיה, כיון דלכסיה לשכחה מערב שבת - איכא היכרא, וליכא למיגזר, ומאן דחזינכו סבך דכחילה בעלמא הוה, דכספך שהו יין. בר ליואי הוי קאי קמיה דמר עוקבא, חזייה דהוה מייץ ופתח, אמר ליה: כולי האי ודאי לא שרא מר שמואל למכחא מילתא.

לתוספות דברי הגמרא נביא ולחולה אסור אפילו בהיכר

### 15. תוספות מסכת שבת דף יח עמוד א

בברייתא התירו לתת תחבושת בערב שבת באופן שמתרפאת והולכת כל השבת כולה - ואם תאמר הא דאמר בפרק שמונה שרצים (לקמן דף קח:): שורין קילורין מע"ש ומניח תחת העין בשבת וא"כ בשבת נמי שרי להניח!?

ויש לומר דלקמן מייירי באדם בריא ואינו מניח בעין לרפואה אלא תחת העין לתענוג וליכא למיחש לשחיקת סממנים והכא מניח בעין לרפואה ולא שריא אלא מערב שבת.

השו"ע פסק כרש"י להתיר על פי היכר

### 16. שולחן ערוך אורח חיים הלכות שבת סימן שכח סעיף כא

שורה אדם קילורין בערב שבת ונותן ע"ג העין, שאינו נראה אלא כרוחץ; והוא דלא עמיץ ופתח; ולא חיישינן משום שחיקת סמנים, דכיון שלא התירו לו לשרותן אלא מע"ש איכא היכרא.

### היתר רפואה כשלא נעשה בסממנים

הגמרא התירה נתינת כוסות חמים על הבטן שמחזירים את המעיין למקומם

### 17. תלמוד בבלי מסכת שבת דף סו עמוד ב

אמר אבין בר הונא אמר רב חמא בר גוריא: סחופי כסא אטיבורי כוס שיש בו הכל, כגון שעיו ממנו מים חמין, ופופו על הטיבור למי שחש צמעיו, ואוחז הכוס את הכסא ומשך אליו את המעיין, ומשכינן כמקומן בשבתא - שפיר דמי.

וכ"כ **תשובות והנהגות** (ג קד) 'ולע"ד נראה שבזמן האחרון שנפוץ מאד אכילת ויטמינים אף שאין החיך נהנה באכילתם לבריאים, הוה כמאכל ושירי גם למ"א'.

*האג"מ דוחה את ראיות המג"א אך למעשה חושש לו במקום שהויטמין מבריא אבל ויטמינים שרק מחזקים קצת או שומרים על בריאותו של האדם, מותר.*

### 30. שו"ת אגרות משה אורח חיים חלק ג סימן נד

ואחר שנתבאר שראיות המג"א אינם כלום להב"י ודעימיה היה מן הראוי גם לפסוק למעשה כהב"י והרמ"א והב"ח. אבל מ"מ כיון שהמג"א סובר כן ומשמע שגם הפמ"ג מסכים לו והביא כן מהלבוש יש לנו להחמיר, אבל מ"מ רק כששייך ענין רפואה שהוא בריא החלש בטבעו וע"י הרפואות נעשה לגוף בריא וחזק יש לאסור ולא כשמתחזק מעט יותר ולא אף שמועילין שלא יחלה בנקל שבזה יש להתיר למעשה כדכתבתי.

ולכן רוב הויטאמינים שאינם מבריא את האדם הבריא לשנותו שיהיה מחלש בטבעו לבריא וחזק אלא שמתחזקין אותו מעט כמו שמתחזק מאכילת בשר יותר מאכילת ירקות וכדומה, מותר ליקח בשבת אף שעושים שלא יהיה עלול להתחלות בנקל.

ואם יש וויטאמינים שמרפאין מאיזה מחלה ואינו חולה הנופל למשכב אלא הולך ומתחזק כבריא אסור, ולבריא החלש בטבעו ועושים אותו להיות גוף חזק ובריא ביותר תלוי במחלוקת הב"י והרמ"א והב"ח עם המג"א שיש להחמיר.

☞ **אג"מ** (ג טז) מותר לאדם בריא לקחת ויטמינים בשבת אם אינם מרפאים אלא מחזקים מעט וכן אם מועילים שלא יחלה בנקל.

☞ **בשש"כ** (לד ט) אסר לקחת ויטמינים בשבת למעט במקומות שדרך לקחת ויטמינים 'בכל ארוחה'.

## התעמלות ועיסוי בשבת

*המשנה התיירה משמוש בגוף אבל לא התעמלות ולרש"י הכוונה מסג' חזק*

### 31. תלמוד בבלי מסכת שבת דף קמז עמוד א

**משנה:**... סכין שמן נשפת וממשמשין ביד על כל הגוף להנאה, אבל לא מתעמלין לשפסף בכה.

*ו"ח הסביר שהעימול מביא לזיעה והיא כמעשה רפואה*

### 32. רבינו חננאל מסכת שבת דף קמז עמוד ב

אבל לא מתעמלין. פי' פושטין ומקפלין זרועותיהם לפניהן ולאחריהן וכן רגליהן ע"ג ירכותיהן ומתחממין ומזיעין והוא כמין מעשה רפואה ואסור.

*השו"ע הסביר כר"ח שאיסור ההתעמלות והעיסוי רק כשעושה על מנת להזיע*

### 33. שולחן ערוך אורח חיים הלכות שבת סימן שכח סעיף מב

אין מתעמלין, היינו שדורס על הגוף, בכח **כדי** שייגע ויזיע; משנ"ב: דכיון שלפעמים מביאין הזיעה על החולה ג"כ ע"י סמננים חיישין שיעשה רפואה האחרת.

*השו"ע בסימן שא כותב שבחורים שנהנים מהריצה היא מותרת להם*

### 34. שולחן ערוך אורח חיים הלכות שבת סימן שא סעיף ב

בחורים המתענגים בקפיצתם ומרוצתם כלומר שכונתם בריצה להנאה, מותר אפילו לכתחלה שזהו עונג שלהם. משנ"ב... (וכן מותר לטייל ב"י).

☞ **אור לציון** (לו יא) – מותר להתעמל גם במכשירין ולעשות מסג' כשאינו מתכוין להזעה. (ולא חש לעובדין דחול אפילו שאין צער כי אין בזה ענין רפואה כלל משא"כ באונקלין שהוא פעולה רפואית) וכן כתב **ילקו"י** (פח)

דחיקת נפירות בכף או בסכין כדי שלא יתפשט ויתרחב. (והוסיף שכיון שלא נעשה בכח אין חשש עובדין דחול ומותר אף ללא צער)

## לקיחת ויטמינים

*המשנה מתירה לבריא לאכול מאכל המיוחד לחולים*

### 25. משנה מסכת שבת פרק יד משנה ד

...אבל שותה הוא מי דקלים לצמא טס טס חולה וסך שמן עיקרין שלא לרפואה:

*הבית יוסף מדייק שכל שהוא בריא מותר לאכול מאכל המיוחד לחולים ואין חיוב שיהיה לצמא*

### 26. בית יוסף אורח חיים סימן שכח אות לו ד"ה כל אוכלין

ומשמע דכל שאינו חולה כלל מותר לו לאכול ולשתות אוכלין ומשקין שאינם מאכל בריאים דכיון שאינו חולה ליכא למיגזר מידי.

הילכך אפילו אינו לא רעב ולא צמא מותר לאכול ולשתות והא דנקט לרעבו ולצמאו לאו דוקא אלא אורחא דמילתא נקט:

*וכן פסק השו"ע שלאדם בריא מותר לאכול מאכל שמיועד לחולים ואפילו לחזק עצמו*

### 27. שולחן ערוך אורח חיים הלכות שבת סימן שכח סעיף לו

וכל שאינו מאכל ומשקה בריאים, אסור לאכול ולשתות לרפואה. ודוק! מי שיש לו מיהוש בעלמא והוא מתחזק והולך כבריא, אבל אם אין לו שום מיהוש, מותר.

*המג"א מבין שההיתר הוא דווקא כששותה לרעבו ולצמאו אבל אם עושה לרפואה אסור אף שהוא בריא*

### 28. מגן אברהם סימן שכח ס"ק מג

מג מיהוש מותר. בטור כתוב ושותה אותו לרעבו ולצמאו מותר משמע דאם עושה לרפואה (כלומר להתחזק. משנ"ב) אסור אף ע"פ שהוא בריא וכ"מ בסמ"ד דהא הרוחץ בים בריא הוא וכ"מ ...

☞ דברי המג"א הובאו במשנ"ב (קא) והסביר 'לרפואה' - 'לחזק מזגו'

**בארחות שבת** (כ קלח - קלט) אסר מכח זה לקחת ויטמינים בשבת אפילו לא טובל חולשה ואפילו באים למנוע מחלות חורף.

*באור לציון התייר ויטמינים ע"פ דברי הב"י. וכתב שמתירים גם לדברי המג"א שכן ויטמינים אינם תרופה ודרך אנשים בריאים לנוטלם וכל מחלוקת הב"י והמג"א במאכל חולים.*

### 29. שו"ת אור לציון חלק ב - פרק לו - דיני חולה בשבת י

וכתב בב"י שלבריא מותר בכל אופן ואפילו לא רעב ולא צמא, ע"ש. וא"כ ויטמינים ודאי שמתירים לבריא, שאף אם מוכחא מילתא דלרפואה קעביד, מ"מ לבריא מותר.

ונראה שאף להמג"א שכתב שם שאם אוכל לחזק מזגו אסור אפילו לבריא, נראה שויטמינים נחשב כמאכל בריאים, שהרי אנשים בריאים הרגילים לאכול רק דברים טבעיים (טבעונים) אוכלים את זה, ומאכל בריאים שרי בכל אופן, ולכן אף שאוכל אותם כדי לחזק מזגו מותר.

וכ"כ **מאמ"ר** (קא, קב) להתיר למי שלוקח בקביעות 'שנחשבים עברו למאכל'. וכ"כ **ילקו"י** (שכח סד).



**חשש חולי** – אדם שיודע בעצמו שאם לא יטפל בכאב הקל יחמיר מצבו לכאב כבד מותר לו לקחת רפואה למנוע את חוליו (שש"כ לד טז)

**מאכל שמקובל אצל בריאים** – מותר לבעל מוחש קל לעשות רפואה באכילת מאכל שמקובל גם אצל אדם בריא. לכן מותר למי שחש בשיניו לשתות קוניאק אמנם אסור לו לגרגר אותו בפיו. ומותר למי שחש בגרונו למצוץ סוכריית מנטה או לימון רגילה וכן לשתות כוס תה. אבל אין לקחת כדור מציצה לכאבי גרון. וכן מותר למי שיש לו עצירות לאכול פירות המעוררים תנועת מעיים אבל לא לקחת תרופה המיועדת לכך.

**הכנת מאכל מרפא מערב שבת** – מותר גם לחש מוחש קל להמיס כדור נגד כאבים במים מערב שבת ולשתות אותו בשבת. באופן שלא ניכר לרואים שמים אלו מכילים תרופה. ובתנאי טאים זו דרך השימוש הרגילה של התרופה (שש"כ לד ה)

**נתינת צמר גפן באוזן** – מי שהקור חודר לאזניו וגורם לכאב אוזניים מותר לו לשים צמר גפן באוזן כדי למנוע כניסת הקור ויצירת הכאב כיון שאין בזה רפואה (שש"כ שם ט).

**בקבוק מים חמים** – מותר לתת בקבוק מים חמים על הבטן לרפואה כיון שאין חשש שישפך ויבוא לידי רחצה (אול"צ ב לו א) או כיון שרבים משתמשים בו היום גם כדי להתחמם ואין בזה כבר חשש רפואה (מאמ"ר קה לו. שש"כ לד יא) ובמקום שלא נוהגים בזה לתענוג, יש אוסרים אם לא לצורך גדול (משנ"ב שכו יט. שש"כ שם). ולחמם בגד ולרפא בו מותר לכו"ע (משנ"ב שם כ).

**הלוקח רפואה ברצף** – אדם שלוקח תרופה כמה ימים ברצף, אם ינזק או יפגע בטיפול מאי הלקיחה בשבת כגון באנטיביוטיקה מותר לו לקחת גם בשבת. ובאופן שלמניעת התרופה לא תהיה השפעה על האדם יש מתירים (שש"כ עז ב שם מנחת שבת וחזו"א. ילקו"י שכת פא). ויש אוסרים (שם בשם הגרשו"א והאג"מ. אול"צ שם ט).

**ויטמינים** – למנהג הספרדים מותר לאדם בריא לקחת ויטמינים בשבת ואפילו כאלו שדרך חולים לקחתם (רו"צ ב לו י. ילקו"י שכת סד). ולמנהג האשכנזים יש להקל לאדם בריא רק באופן שהויטמינים נועדו רק לשמור בריאותו או לשפר קצת את מצבו כמאכל בריא (אג"מ ג נד) ויש אוסרים (ארחות שבת כ קלח)

**התעמלות ועיסוי בשבת** – התעמלות או עיסוי שמטרתם הזעה אסור לעשותם בשבת (שו"ע שכת מב). ואם מטרת התעמלות אינה להזיע אלא להנאה מותר (שו"ע שא ב) ואם המטרה לחזק את האדם, למנהג הספרדים מותר ואפילו במכשירים כל שהאדם בריא ולא עושה לרפואה (אול"צ לו יא-יב) ופוסקי אשכנז התירו רק כשעושה קצת תנועות קלות בידי וברגליו כדי להתעורר וכן אם יהיה לו צער אם ימנע מאימון (ארחות שבת כ קנט. שש"כ שם כב – כג).

**תרגילי פיזיותרפיה** – תרגילים שאדם צריך לעשות אפילו לצורך בריאותו ואי אפשר להשיג התועלת על ידי כדורים וכן לא נעשים בטורח מותרים בעשיה בשבת (שו"ע שכת מג. ארח"ש שם קס. אול"צ שם. ונראה שאם נעשים בטורח מותר רק אם יצטרך מאי עשייתם) ויש אוסרים אלא אם צריך להמשיך בטיפולו כדי למנוע הדרדרות (שש"כ שם).

**רפואה במכשירים** – רפואה שנעשית במכשירים כגון פלטה לשיניים או קיבוע לכף הרגל כיון שאין דרך לעשותם על ידי תרופות, מותר להשתמש בהם כרגיל בשבת (שש"כ שם טל)

**יוד על פצע** – מותר לתת יוד על פצע כיון שמטרתו למנוע זיהום (שש"כ לה יג) ויש אוסרים כיון שמסייע גם לרפא את המכה (אול"צ שם ט) ובכל מקום שיש חשש זיהום אין להחמיר.

**המשנ"ב מדייק שאפילו אם מטייל להתחמם מותר בכך כיון שאינו ניכר אבל ריצה למטרת חימום ורפואה אסורה כיון שניכרת**

### 35. משנה ברורה סימן שא ס"ק ז

(ז) וכן מותר לטייל - אפילו אם כונתו להתעמל ולהתחמם משום רפואה מ"מ שרי כיון דלא מוכחא מילתא שעושה כן לרפואה. אבל אסור לרוץ כדי שיתחמם לרפואה כיון דמוכחא מילתא ואסור משום שחזיקת סממנין.

ויש מחמירין אפילו בטויל אם כונתו להתעמל לרפואה:

☞ ובשעה"צ (ט) הסתפק לגבי אדם שמתעמל בשביל לעורר את התיאבון.

**המשנ"ב מוסיף לאסור גם מסג' מחוק ע"פ דברי המג"א שאסור גם לבריא לעשות מעשה של חולים בשביל להתחמם**

### 36. משנה ברורה סימן שכח ס"ק קל

(קל) כדי שייגע ויזיע - והיא בכלל רפואה... והשפשוף שעושים ליגיעי כח כדי להשיב כחן ולבטל מהם עייפותן מסתפק בש"ג אם דבר זה דומה לרפואה ואסור או לא אך לפי מה שכתב המ"א בסקמ"ג דאפילו בריא גמור אם עושה שום רפואה כדי לחזק מזגו אסור גם בזה אין להקל:

**הארחות שבת אוסר התעמלות מחומרת המג"א ומצד עובדין דחול**

### 37. ארחות שבת פרק כ הערה רכא

והנה בימינו אין מטרת המתעמלים להגיע לזיעה וא"כ אין בזה לכאורה איסור משום מעשה רפואה ומ"מ נראה שאין לעשות תרגילי התעמלות אם מכיון להבריא את גופו ולחזק את מזגו דגם זה חשיב כמעשה רפואה (לשיטת המג"א ולא לב"י. ובכל אופן גם המג"א לא החמיר אלא במעשה המיוחד לחולים ולכן צ"ע) שהרי גם התעמלות הנעשית ע"מ שייגע ויזיע עניינה להבריא הגוף ולחזקו וא"כ לא קילא התעמלות המקובלת בימינו מההתעמלות המביאה לידי זיעה.

ואף את"ל היתועלת שיש מהתעמלות המקובלת בימינו א"א לעשותה בסממנים ואין בה גזירת שחזיקת סממנין כמבואר בשו"ע סעיף מ"ג מ"מ אין להתירה שלא במקום צער מטעם דהוי כעובדין דחול כמבואר במג"א ס"ק מ"ה ובמשנ"ב ס"ק קל"ו וגם יש בזה זילותא דשבתא.

אמנם היינו דוקא כאשר ניכר שקובע את עצמו להתעסק בהתעמלות אך אם עושה קצת תנועות בידי וברגליו כדי להתעורר או להתאושש אין זה בכלל עובדין דחול.

☞ **ארחות שבת** (כ קנט), **שש"כ** (לד כב) – יש להמנע מכל אימון למעט תרגילים פשוטים ביד, או בכלים פשוטים המיוחדים ליד. וכן אסור לעשות עיסוי.

וכ"כ **מאמ"ר** (קה כד) לאסור מסג' כיון שאין רגילים לעשותו אלא לרפואה ומשמע שבמי שרגיל בזה להנאה מותר כדי הויטמינים.

## סיכום להלכה רפואה בשבת

**גזירת רפואה** – אסור חז"ל על עשיית רפואה בשבת לאדם שיש לו מוחש קל. ואם הוא חולה שחלש כל גופו אפילו שאין בו סכנה מותר לעשות לו רפואה.

**גדר מוחש קל** – כאבים שאסור לקחת תרופה עבורם הם כאב שיניים קל או כאב גרון וכן נזלת ושיעול שאין בהם השפעה על תפקודו הכללי של האדם. אמנם כאבים או תחושות שמצריכים מנוחה או שמצערם הרבה את האדם ופוגעים בתפקוד הכללי מותרים ברפואה.