Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi akademi

Dr. Ömer ÖZKAN
Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
Spor Hekimliği Anabilim Dalı

KAS YARALANMALARINI NASIL ÖNLERİM?

Kas yaralanması meydana geldikten sonra iyi bir şekilde tedavi edilmesi ve spora dönüşün planlı olması önemli olmakla birlikte esas önemli olan yaralanma olmadan önlemektir. Bunun için yapılacak bazı temel uygulamalar şu şekilde sıralanabilir;

1- Antrenmandan önce vücut ısısını artıracak şekilde genel ve spora özgü ısınma yapılmalıdır. Bu hafif tempo koşu (örneğin jogging), yerinde minik sıçramalar gibi egzersizler olabilir. Isınmayı genellikle germe, esnetme egzersizleri izler. Yarışma sporlarına katılan sporcular bunları çok iyi bilmekle beraber bazen ihmal edebilmektedirler.

2- Antrenman bitiminde ısınmaya benzer şekilde soğuma yapılmalıdır. Isınmada olduğu gibi aynı şekilde temel esnetme hareketleri de soğumanın ardından yapılmalıdır. Esnetmeler her kas grubu için en az 15-20 saniye kadar olmalıdır. Masaj ve roller benzeri uygulamalar da antrenman sonrasında kasın toparlanması için yararlıdır.

3- Günlük, haftalık, aylık ve dönemlik antrenman yüklenmeleri dikkatli bir şekilde takip edilmeli, kaslarda, tendonlarda ya da bağlarda ortaya çıkan rahatsız edici bir durumda antrenman miktarlarında azaltma planlanmalıdır. Burada, yapılan antrenman türünün değiştirilmesi de uygulanabilecek önemli tekniklerdendir. Örneğin, koşu- sıçrama antrenmanları yerine havuz, bisiklet, yoga antrenmanları eklenebilir. Burada sporcu – antrenör - hekim iletişimi son derece önemlidir.

4- Sporcunun tekniğinde olan bir yanlışlık iyi değerlendirilmeli ve buna yönelik düzenleme yapılmalıdır. Ek rehabilitasyon egzersizleri de eksikliği olan durumu düzeltmede önemli rol oynar.

5- Antrenman yapılan çevre koşulları, ekipmanlar ve zemin uygun şekilde olmalı, kötü antrenmanın faydadan çok zarar getirebileceği unutulmamalıdır.

6- Antrenman türünün tek tip olmasından kaçınılmalı kondisyonlanmanın her ögesi antrenman rutinine eklenmelidir.

7- Antrenman esnasında sporcu, antrenörü ve sağlık ekibiyle iletişim halinde olmalı ve sürekli vücudundan gelen tepkileri dinlemelidir. Nefes darlığı, nabız, susuzluk hissi, kas ve tendon ağrıları, göğüs ağrısı, aşırı halsizlik gibi semptomlar antrenman şiddetiyle ilgili bilgiler verebilir ve dikkate alınmalıdır.

8- Beslenme çok iyi bir şekilde planlanmalı, her besin grubundan yeterli miktarda alındığından emin olunmalıdır. Tok karna antrenman yapılmamalı, en az 2 saat önce yemek yenilmiş olmalı ve sindirim için zaman tanınmalıdır. Ağır bir antrenmanın hemen ardından kompleks karbonhidrat ve protein içeren besinler tüketilmelidir.

9- Yıllık olarak yapılan rutin sağlık kontrolleri sporcunun sağlık durumunun iyi bir şekilde değerlendirilebilmesinin yanı sıra, kas yaralanmasına neden olabilecek faktörlerin ortaya çıkarılmasında da önemlidir.

10- Antrenman sırasında zihinsel olarak antrenmana konsantre olunmalı ve hırstan kaçınılmalıdır. İyi konsantrasyon sayesinde dikkat eksikliği sebebiyle meydana gelebilecek yaralanmalardan korunulabilir. Yapılan antrenmanın biyomekaniği anlaşılmaya çalışılmalı ve yanlış tekniklerden ve uygunsuz biyomekanikten kaçınılmalıdır.

Dr. Ömer ÖZKAN Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği Anabilim Dalı

Sonuç olarak kas yaralanmasının sağlıklı bir yaşam şekli ve antrenman rutini ile rahatça engellenebileceği unutulmamalıdır. Ancak meydana gelmiş bir yaralanmada da tedavi protokollerine çok dikkatle uyulmalı, yaralanmanın tekrar meydana gelmemesi için önemler daha dikkatli alınmalıdır.

Anahtar kelimeler: kas yaralanması, tedavi, risk faktörleri, spor

Kaynaklar

Baoge, L., E. Van Den Steen, S. Rimbaut, N. Philips, E. Witvrouw, K. F. Almqvist, G. Vanderstraeten, and L. C. Vanden Bossche. "Treatment of Skeletal Muscle Injury: A Review." [In eng]. ISRN Orthop 2012 (2012): 689012.

Hamilton, Bruce, Xavier Valle, Gil Rodas, Luis Til, Ricard Pruna Grive, Josep Antoni Gutierrez Rincon, and Johannes L. Tol. "Classification and Grading of Muscle Injuries: A Narrative Review." [In eng]. British journal of sports medicine 49, no. 5 (2015): 306-06.

Mueller-Wohlfahrt, Hans-Wilhelm, Lutz Haensel, Kai Mithoefer, Jan Ekstrand, Bryan English, Steven McNally, John Orchard, et al. "Terminology and Classification of Muscle Injuries in Sport: The Munich Consensus Statement." British Journal of Sports Medicine 47, no. 6 (2013): 342-50.

Witvrouw, Erik, Nele Mahieu, Lieven Danneels, and Peter McNair. "Stretching and Injury Prevention." Sports Medicine 34, no. 7 (2004/06/01 2004): 443-49.