Dr. Oğuz Kağan ÖZER
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara

YARALANMA RİSKİMİ NASIL AZALTIRIM?

Fiziksel aktivite sırasında sporcunun yaralanması, kaçınılması güç durumlardandır. Ancak çeşitli önlemlerle, yaralanma şiddetini ve sıklığını minimuma indirmek mümkündür.

Yaralanmanın engellenmesi, fiziksel aktiviteden sağlanacak olan kâr oranını artırmakla birlikte, sporcunun zaman yönetimini daha iyi yapmasına da yardımcı olacaktır. Ayrıca, yaralanma sonrası fiziksel ve psikolojik bozulmaların da en aza inmesine katkıda bulunacaktır.

Riski Artıran Faktörler Neler?

Yaralanma riskini artıran faktörleri içsel ve dışsal faktörler olarak sınıflayabiliriz.

İçsel Risk Faktörler

- Yaş
- Cinsiyet
- Vücut kompozisyonu (örn. Vücut ağırlığı, yağ kitlesi, VKİ)
- Önceki yaralanma öyküsü
- Fiziksel form durumu (örn. Kas kuvveti/gücü, esneklik, dayanıklılık)
- Anatomik uygunluk (örn. Vücut kompozisyonu)
- Beceri seviyesi (spora özgü teknik)

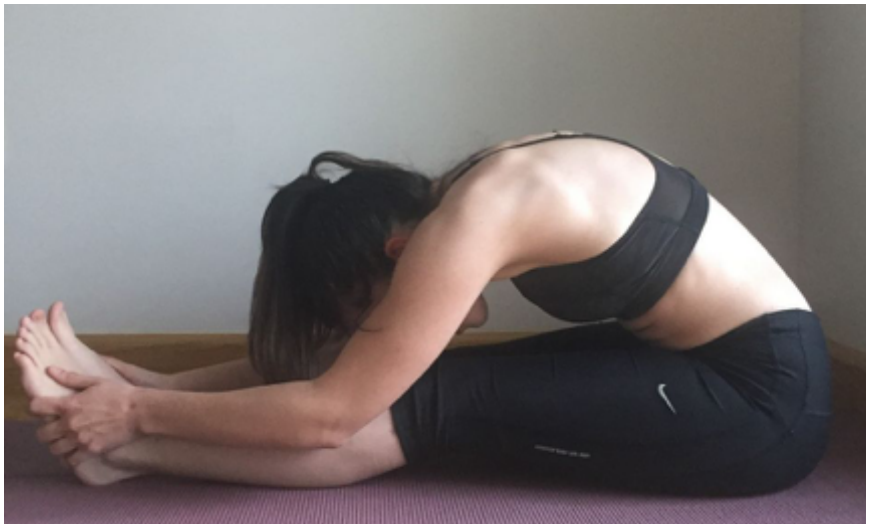
Dışsal Risk Faktörler

- İnsan faktörü (örn. takım arkadaşları ve rakiplerin tutumu, hakemin müsabakadaki etkinliği)
- Koruyucu ekipman kullanımı
- Spor ekipmanları
- Çevresel koşullar (hava durumu, spor yapılan zeminin durumu vb.)

Risk faktörlerini belirlemek, değiştirilebilir risk faktörlerini ortadan kaldırmak, değiştirilemez risk faktörlerine karşı ise önlem alabilmek için önemlidir.

Sporcu Olarak Neler Yapabilirim?

Hepimiz antrenmanları düzenli yapmamız gerektiğinin bilincindeyiz, ancak pratikte bunu hayata ne kadar geçirebileceğimiz son derece kritiktir. Kuvvet, dayanıklılık, esneklik, denge gibi parametrelerin tamamını içeren bir antrenmanın her parçasının uygulanması ile yaralanma riskini en aza indirebiliyoruz.



Isınma-Soğuma

Antrenmanlara başlamadan ısınma hareketleri yapmanın ve antrenman sonrası soğuma hareketlerini yapmanın önemi de unutulmamalıdır.

Performansın normal düzeyde ortaya konabilmesi için gerekli olan ısınma aynı zamanda kas, tendon, bağ ve diğer yumuşak doku yaralanmalarını önlemektedir.

Soğuma egzersizleriyle kastaki yorgunluk metabolitleri uzaklaştırılır, toparlanma süresi kısalır ve kas henüz sıcaklığını koruduğundan esneklik egzersizleri yapılabilir.

Ekipman Kullanımı

Spora özgü ekipmanları doğru ve etkin kullanmanın yanı sıra koruyucu ekipmanların da riski azaltılacak şekilde kullanılması yaralanmadan korunmada diğer önemli noktalardır. Müsabakalar ve antrenmanlar sırasında fair-play çerçevesinde davranış geliştirmek sporcunun kendisi için ve diğer sporcular için olan yaralanma riskini azaltacaktır.

Beslenme

Beslenme de yaralanmadan korunma stratejilerinde dikkat edilmesi gereken unsurlardan biridir. Kas gelişimi için yeterli proteini almanın yanı sıra, vücut yağ oranının istenilen düzeylerde kalması için diyetisyenlerin sporcular için önerdiği bireysel beslenme programlarına uymak önem taşımaktadır.

Aynı zamanda aşırı kullanım yaralanması olarak sporcularda sıkça görebildiğimiz stres kırıklarının görülme sıklığının, yeterli kalsiyum ve D vitamini alımı sonucu azaldığı çalışmalarla kanıtlanmıştır. Bu sebeple dengeli beslenme ve güneş ışığından yeterince yararlanmanın da yaralanma riskini azaltacağı düşünülmektedir.

İletişim

Antrenörler ve hekimlerle iletişim halinde olmak ve negatif/pozitif geri bildirimler vermek de bir diğer kritik noktadır. Antrenman yoğunluğu ve temposunun ayarlanması, toparlanma sürecinin belirlenmesi ve yaralanma sonrası rehabilitasyonun ardından spora geri dönüşte tekrar oluşabilecek yaralanma riskinin daha düşük olmasında etkin bir iletişimin rolü çok büyüktür.

Dr. Oğuz Kağan ÖZER Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı

Teknik Ekip Olarak Neler Yapabiliriz?

Antrenman Planlaması

Teknik ekibin en çok dikkat etmesi gereken nokta, sporcuların antrenman ve yarışma kayıtlarını tutmak, bu kayıtlar doğrultusunda da sporcuya özgü bir antrenman programı hazırlamaktır. Böylece sporcuya özgü yaralanma riskleri belirlenebilir, korunmanın çok daha etkin olması sağlanabilir ve olası yaralanmaların tedavisi daha doğru şekilde uygulanabilir.

Sezon içerisinde analizler yapılarak, yüklenme ve dinlenme dönemlerinin iyi ayarlanması gerekmektedir. Oyuncularla iyi bir iletişim içerisinde olmak, aşırı kullanıma bağlı gelişen yaralanmalar başta olmak üzere, tüm yaralanma çeşitlerinin riskini azaltacaktır.

Spor Hekimleriyle İş Birliği

Teknik ekip ve hekimler iş birliği içerisinde olarak bireysel/takım sporu fark etmeksizin, en sık yaralanmaların hangi yaralanmalar olduğunu belirleyerek hedefe yönelik risk yönetimi yapmalıdırlar. Böylece zaman ve maliyet açısından en ideal risk yönetimine ulaşılabilir. Tipik yaralanmaları belirlemek ve bu yaralanmalara kimlerin daha yatkın olduğunu saptamak iyi bir başlangıç noktası olabilir.

Ekipman Temini

Sporculara gerekli koruyucu ekipmanların ve spora özgü ekipmanların temin edilmesini ve eksiklerin saptanmasını sağlamak da teknik ekibin görevlerinden biridir. Doğru ekipman kullanımıyla ilgili eğitimlerin düzenlenmesi gerekmektedir. Ayrıca sağlık bilgisi ve yaralanmadan korunma yöntemiyle ilgili bilgilendirmeler yapmak da teknik ekibin dikkat etmesi gereken bir diğer önemli noktadır.

Anahtar kelimeler: yaralanma, risk, korunma

Kaynaklar

- Brukner, P. and Khan, K., n.d. Brukner & Khan's Clinical Sports Medicine.Chapter 12
- Ergen, E., 2002. Spor Yaralanmalarından Korunma. Dirim, 77(1), pp.6-13.
- KOZ, M. and ERSÖZ, G., 2010. Spor yaralanmalarının önlenmesinde fiziksel ve kassal uygunluğun önemi. Türkiye Klinikleri Ortopedi Travmatoloji-Özel Konular, 3(1), pp.14-19.
- TURNAGÖL, H.H. and KOŞAR, Ş.N., 2017. Spor Yaralanmalarından Korunmada Beslenmenin Önemi. Türkiye Klinikleri Spor Hekimliği-Özel Konular, 3(3), pp.207-213.