



TÜRKİYE FAAL FUTBOL HAKEMLERİ VE GÖZLEMCİLERİ DERNEĞİ

SPOR YARALANMALARI

SPOR

Yaşadığımız yüzyılda spor insanın sağlık, zindelik ve mutluluğuna hatta üretimine sağladığı katkıyla artık bir yaşama biçimi olarak kabul ediliyor. Spor yaşama biçimi olmasının yanı sıra artık ülke ekonomileri için de en fazla paranın döndüğü sektörler arasında yer alıyor. Profesyonel kulüpler, medya ve reklam kuruluşları, spor malzemeleri ve sportif ürünlerle ilgili şirketler milyarlarca dolarlık bütçeleriyle sektörün ekonomideki önemini de ortaya koyuyorlar. Ancak spordaki başarının sürekliliği ve verimliliği için sporcu sağlığı hizmetlerine de önem verilmesi gerekiyor.

Spor yaralanmalarının önlenmesi

Sporun sağlık açısından önemli yararları var. Ancak yapılan spor tipine göre ortaya ciddi yaralanmalar da çıkabiliyor. Sporcu sağlığı ile uğraşan uzmanların spor yaralanmalarının önlenmesinde de etkili bir rolü bulunuyor.

Spor hekimi ve spor Fizyoloğu Doç. Dr. Hakan Gür, “Spor yaralanmalarının nedenleri incelendiğinde ortaya çıkan faktörler bazı sporcuların yaralanmalarının kaçınılmaz olduğu gerçeğini ortaya çıkarıyor. Örneğin ayağı ile ilgili içe basma, düşük taban gibi anatomik sorunları olan bir sporcunun bu sorunları çözülmediği sürece ayağı ile ilgili sorun yaşaması kaçınılmazdır” diyor.

Futbolda yaralanma nedenleri

Sporcuları yaralanmalardan korumak için branşa özel değerlendirme yapılması gerekiyor. Branşa özgü yaralanma sıklığı, tipi, bölgesi, mekanizması gibi bilgiler korunma açısından dikkat edilmesi gereken önemli noktaları oluşturuyor. Doç. Dr. Hakan Gür, geniş bir kitle tarafından yapılan futbol aktivitelerinde ister profesyonel ister amatör olsun yaralanmaların yüzde 90'nının vücudun alt bölgesini içerdiğini belirtiyor. Milyonların tutkusu olan futbolla ilgili bir değerlendirme yapan Doç. Dr. Hakan Gür şunları söylüyor:

“Futbolcularda yaralanma nedenleri incelendiğinde ise futbolcuya ait nedenlerin yüzde 42, kullanılan malzeme ile ilgili nedenlerin yüzde 17, oyun alanı ile ilgili nedenlerin yüzde 24, kurallara uymamadan kaynaklanan nedenlerin ise yüzde 12’lik bir oranda olduğu gözleniyor. Bu kaba istatistiki bilgi bile futbolda yaralanmaların büyük bir bölümünün önlenebileceği konusunda cesaret vericidir. Yaralanma nedenleri daha ayrıntılı olarak incelendiğinde ise bu konuda ne kadar şanslı olduğumuz daha net bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Örneğin; yaralanmaların yüzde 42’sini oluşturan futbolcuya ait nedenler alt başlıklar altında incelendiğinde; yüzde 12’sinin eklemelerdeki gevşeklik, yüzde 11’inin kaslarındaki sertlik, yüzde 17’sinin geçirilmiş bir yaralanmanın yeterli tedavi edilmemesi, yüzde 2’sinin de yetersiz antrenman kaynaklı olduğu anlaşılmaktadır. Malzeme ile ilgili nedenlerin ise yüzde 13’ünün kullanılan ayakkabı, yüzde 4’nün de tekmelik kaynaklı olduğu gerçeği ortaya çıkıyor. Bütün bu değerler futbolda ortaya çıkan yaralanmalardan yaklaşık yüzde 60’ına önceden önlem alınması olası olduğuna işaret etmektedir. Bu bulgular ışığında futbolcularda, doğru ayakkabı ve tekmelik kullanımı ile yaralanmaların yüzde 17’sinin, spor öncesi yapılacak detaylı bir muayene sonucunda eklemelerinde esneklik, kaslarında sertlik tespit edilenlere uygulanacak rehabilitasyon programı ile yaralanmaların yüzde 23’ünü, yine böyle bir muayenede geçirilmiş bir yaralanmanın rehabilitasyonun yetersiz yapıldığı tespit edilen sporculara uygulanacak ek tedavilerle yaralanmalarının yüzde 17’sini ortadan kaldırmak olasıdır diyebiliriz.”

Antrenman yanlışları

Spor faaliyetlerindeki yaralanmalarının bir diğer önemli neden de antrenman yanlışları oluşturuyor. “Yaralanmalarda yetersiz ısınmanın suçlanmadığı çok az durum vardır” diyen Doç. Dr. Hakan Gür, “Bu konuda yapılacak en önemli uygulama antrenman veya müsabaka öncesinde yeterli bir ısınma ve takiben germe egzersizlerinin yapılmasıdır. Her ne kadar birçok sporcu antrenman veya müsabaka öncesinde ısınma ve germe için yeterli süre ayırdıklarını ifade etse de sporcuların bu zamanı gerektiği gibi kullandıkları konusu şüphelidir. Birçok sporcunun antrenman veya maç sonrasında soğuma ve germe egzersizlerine vakit ayırmadan soyunma odasının yolunu tuttukları herkes tarafından bilinen diğer bir olgudur” diye konuşuyor:

Yetersiz germe egzersizleri

Antrenman veya ma sırasında defalarca kasılıp boyunu kısaltan, bir kısım sertliklere maruz kalan kasların antrenman veya ma sonrasında öncesinden daha fazla germe egzersizlerine ihtiyaç duyduğunun bilimsel bir gerçek olduğunun altını çizen Doç. Dr. Hakan Gr Őyle konuşuyor:

“Yaralanma nedenleri arasında sayılan kas sertliklerinin en önemli sebebi de özellikle antrenman ve ma sonrası yapılan yetersiz germe egzersizleridir. Sporcularda sık rastlanan aŐırı kullanım yaralanmalarının tedavisinde yaralanma nedenlerini belirleyip bu nedenleri ortadan kaldırmak yapılacak tedaviden çok daha fazla önem taŐımaktadır. Ayaktaki aŐırı kullanım kaynaklı sorun bir kaç haftalık tedavi ile rahatlatılmasına karŐın neden olan kötü ayakkabı deėiŐtirilmediėi sürece sporcu benzer yakınmalarını sürdürecektir. Sonuç olarak sezon öncesi veya devamında yapılacak detaylı fizik muayene ve testler, uygun ve yeterli antrenman, yaralanmalarda yeterli rehabilitasyon, ideal malzeme kullanımı, sporun gerektirdiği kurallara uymak gibi uygulaması kolay iŐlemlerle sporcuların yaralanma sıklığını azaltmak mümkündür.”