

# formsanté

## Spor yaparken sağlığınızı korumanın yolları



Profesyonel sporcuların dahi antrenmanlarda sakatlık yaşadığı düşünülürse, bu risk amatörlere için çok daha yüksek! **Oysa sporu kurallarına göre yaparsanız, hem sakatlıktan kurtulur hem de sağlıklı ve zinde bir yaşam sürebilirsiniz...**

Modern çağ; hareketsizliği, sağlıksız beslenme düzenini ve birçok hastalığı da beraberinde getiriyor. Bu sorunlarla mücadele etmek ve daha iyi, kaliteli bir yaşam sürmek için tüm uzmanların fikir birliği yaptığı nokta ise düzenli egzersizin önemi... Ama kişiyi sağlığından etmeyecek, daha büyük sorunlara yol açmayacak şekilde yapılması kaydıyla. Acıbadem Fulya Hastanesi Sporcu Sağlığı Merkezi'nden Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Dr. Sarper Çetinkaya'dan spor yaparken en sık karşılaşılan yaralanmalar ve dikkat edilmesi gerekenler hakkında bilgi aldık.

### **Önemli olan, buzu doğru kullanmak**

Spor yaralanmalarında yapılacak ilk tedavi, buz uygulaması oluyor. Elbette her konuda olduğu gibi bu tedavinin de doğru biçimde yapılması önem taşıyor. Unutulmaması gereken noktalardan ilki, yaralanan bölgeye buzu sadece bir kez uygulamayıp, belli aralıklarla devam etmek. Zedelenen bölgenin büyüklüğüne bağlı olarak, örneğin bir parmağa 3-5 dakika, bir dize ise 15-20 dakika buz uygulamak önem taşıyor. Ayrıca, zedelenmeyi önlemek isterken buz yanığı yaşamamak için buz ile cilt arasına koruyucu bir havlu ya da bez konulması gerekiyor. Yapılan buz tedavisinin yalnızca sakatlanmanın olduğu günle sınırlı kalmaması, yaklaşık 7-10 gün arasında devam ettirilmesi ise tedaviden sonuç almak için önem taşıyor. Bu sayede bölgede oluşan ödem çözülüyor, ağrı azalıyor ve hücre ölümünün önüne geçilebiliyor. Ancak yaşanan sakatlık ciddiye, bir bağ ya da kas yırtılması varsa zaman kaybetmeden bir hekime başvurmak gerekiyor.

### **Önce check-up, sonra spor**

Ülkemizde check-up, düzenli periyotlarda yapılan sağlık kontrolleri olarak düşünülse de

aslında spora başlangıcın da ilk adımı oluyor. Spora başlamak isteyen kişilerin mutlaka sportif anlamda check-up yaptırması ve hangi spor dallarının kendisi için uygun, hangilerinin riskli olduğunu öğrenmesi gerekiyor. Check-up kapsamında yapılan kardiyolojik muayene ise kişinin herhangi bir ritim bozukluğu ya da koroner arter hastalığı olup olmadığının öğrenilmesinde önem taşıyor. Spora başlamadan önce bir ortopediste ve spor hekimine muayene olmak, olası birçok sağlık sorununun önlenmesine yardımcı oluyor. Örneğin diz kapağında sorun yaşayan birinin alçak seviyede bisiklete binmesi ya da step yapması önerilmiyor.

### **Doğru ekipman, sakatlıktan koruyor**

Spor sakatlanmalarının büyük çoğunluğu düzenli spor yapmadığı halde, 3-4 dakikalık ısınma hareketlerinden sonra spor yapmaya çalışan kişilerde görülüyor. Sosyalleşmek ya da hobi için spor yapan kişiler, 5-10 dakikalık ısınma hareketlerinin kendileri için yeterli olduğunu düşünse de, özellikle 30 yaşından sonra esneme (stretching) süresini uzatmak gerekiyor. Çünkü bağ dokularında su molekülü azaldığı için bu bölgelerde esneklik kayboluyor. Sporcunun cinsiyeti, antrenman şekli, sıklığı, spor yapılan zemin, iklim, hava sıcaklığı ve beslenme biçimi de sakatlanmalar üzerinde etkili oluyor. Araştırmalar, kadın ve erkekler arasında ciddi farklılıklar olduğunu gösteriyor. Kadınların dizinde çapraz bağın geçtiği kemikteki oyuk dar olduğu için, bu bölgede sakatlıklar daha sık görülüyor. Östrojen hormonu ise kadınlara daha fazla bağ esnekliği sağlıyor. Aynı sporu yapmasına rağmen kadın basketçilerde çapraz bağ yaralanmalarına erkeklere oranla daha çok rastlanıyor. Yapılan spora ve zemine uygun ayakkabı seçimi de büyük önem taşıyor. Çünkü ayağın yük dağılımı, yapılan aktiviteye ve zemine göre değişiyor.

### **Tenisçilerin dizi, yüzücülerin omuzları sakatlanıyor**

Gerek profesyonel gerekse amatör olarak sporla uğraşan kişiler sakatlık riski ile birlikte yaşıyor. Futbol oynayanlarda genelde ayak bileği burkulması ve dizde dönmeye bağlı olarak adale yaralanmaları, kasık, baldır ve arka adalelerde zorlanma ile birinci ve ikinci derecede yırtıklar, üçüncü derecede total kopukluklar görülüyor. Daha çok ayak bileği burkulması, diz dönmesi, dizle ilgili bağ yaralanmaların meydana geldiği basketbolda ise omuzla ilgili sorunlar da çok sık görülüyor. Tenisçilerde ise basketboldakine benzer sakatlıkların yanı sıra, ani dönmeler ve vuruşlardan dolayı dizlerde oluşan sorunlara da rastlanıyor. Kış aylarında düşmeye bağlı olarak kırıklar ya da bağ yaralanmalarının görüldüğü kayak sporunda, kayak ayakkabısının kavraması iyi olduğu için ayak bileğinde çok fazla sorun yaşanmıyor. Daha çok omzu ilgilendiren sorunların görüldüğü yüzmede, serbest ve sırtüstü olarak çok dik açılarda yüzülürse bu bölgeye bağlı sıkıntılar yaşanabiliyor. Voleybolda ise dizde bağ yaralanması, diz kapağında kıkırdak hasarı, ayak bileği burkulması ve omuzla ilgili kap lezyonları görülüyor.

*“Basit spor sakatlanmaları 3-10 gün arasında basit buz uygulaması ve bazı ağrı kesici ilaçlarla geçebiliyor. Ağrı kesici ilaçların ağrı için verildiği düşünülse de aslında sakatlanan bölgedeki ödemin durdurulması için kullanılıyor.”*

**Formsante Dergisi Ocak 2012 Sayısı**