

Spor Sakatlıklarının Önlenmesi ve Tekrar Sportif Aktiviteye Dönüşte Takım Doktorlarının Görevleri

Son yıllarda tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de sportif aktiviteler oldukça önem kazanmıştır. Spora büyük maddi yatırımların yapılması, beraberinde sporculardan da üst düzeyde performans beklentisini gündeme getirmiştir. Kısa süre içinde başarı beklentisi, sporcuların sezona fiziksel ve ruhsal yönden hazırlanamadan maçlarda yer almasına neden olmaktadır. Genellikle bilinçsizce yapılan egzersizler sonucunda ve uygun olmayan ortamlarda antrenman yapılması, uygun olmayan malzeme kullanımı spor yaralanmaları sayısında önemli artışlara neden olmaktadır. Özellikle kontakt sporlarda antrenmanlarda koruyucu malzeme kullanımının az olması sakatlık riskini artırmaktadır. Ayrıca tekrarlayan stres ve mikrotravmalar sonrası görülen aşırı kullanıma bağlı yaralanmalar spor sakatlıkları içinde önemli bir yer tutmaktadır. Profesyonel sporcularda antrenman sayısının, antrenman süresinin ve yoğunluğunun artması aşırı kullanıma bağlı yaralanmaların sayısını da artırmıştır. Bunun yanı sıra antrenmanlara yeni başlayanların antrenman programlarındaki ani artışlar ve uzun süre aradan sonra tekrar antrenmanlara yoğun bir şekilde başlayanlarda da spor sakatlığı riski daha fazladır.

Spor Sakatlığı; sportif aktivite esnasında (antrenman ve/veya müsabaka sırasında) meydana gelen her türlü hasarın kolektif adıdır. Spor sakatlıkları sonucu ortaya çıkan sağlık problemlerinin hiç de azımsanamayacak kadar sık olduğu aşikardır.

Kişisel ve çevresel bir takım faktörler nedeniyle oldukça sık görülen spor sakatlıklarının engellenmesi ve tedavisinde Takım Doktorlarına oldukça önemli görevler düşmektedir. Takım Doktorları bir takım koruyucu önlemlerle spor sakatlıklarının oluşmasını önleyebilecekleri gibi, oluşmuş sakatlığın tedavisinde ve sporcunun tekrar aktivitelerine dönmesinde de aktif olarak rol almaktadırlar. Takım Doktorları, koruyucu, tedavi edici ve rehabilite edici hekimlik hizmetlerini bir arada icra etmektedirler.

Spor sakatlıklarının tanı ve tedavisi multidisipliner bir yaklaşım gerektirdiği için Takım Doktorunun buradaki tutumu sakat sporcunun tekrar normal aktivitelerine dönmesinde önemlidir. Ayrıca, Takım Doktorunun bilgisi dahilinde oluşturulmuş olan Sağlık Kurulu ve Konsültan Hekimler kadrosuyla Takım Doktorunun üst düzeydeki işbirliği, sakat sporcunun erken dönemde tedavisine olanak tanıdığı gibi, o sporcudan beklentisi olan takım içinde önemlidir.

Spor sakatlıklarında özellikle aşırı kullanıma bağlı yaralanmalar, zamanında fark edilip önlem alınmaz ise kişinin uzun süre sportif aktiviteden uzak kalmasına neden olmaktadır. Tanı konulmasında geç kalınan olguların tedavileri de uzun sürmektedir. Aşırı kullanıma bağlı yaralanmaların tedavisi kadar bunlardan korunma yöntemleride önemlidir. Yaralanmaların ortaya çıkışını kolaylaştıran faktörlerin iyi tanımlanması ve mekanizmalarının iyi bilinmesi, bu tür sakatlıkların önlenmesinde önemlidir.

ETİYOLOJİ:

Spor Sakatlıkları kontakt sporlarda görüldüğü gibi ya direk travma ile oluşmakta ya da genellikle tekrarlayan stres ve mikrotravmalar sonucu görülmektedir. Direkt travma sonucu oluşan sakatlıklar akut semptom vermelerine rağmen, mikrotravmalar sonucu oluşan aşırı kullanım tipi sakatlıklarda semptomlar yavaş gelişir. Sportif aktivite sonrası ağrı, sızlama başlar. Ağrı saatlerce, hatta bazen günlerce sürebilir. Spor sakatlıkları antrenmanların sıklık, süre ve şiddetinin artışına paralel olarak daha da artmıştır. Ayrıca spor yapılan zemin, kullanılan malzemeler, antrenman tekniği, hava şartları ve sporcunun anatomik yapısı da önemlidir. Sporcularda tek bir makro travma ile kemiklerde kırık, eklemlerde sprain ve kaslarda yırtık oluşabilir. Tekrarlayan mikro travmalar sonucu mikroskopik zedelenmeler ve bunların birikimi neticesinde aşırı kullanım tipi yaralanmalar olarak tanımlanan klinik tablolar oluşmaktadır. Bunların tipik örnekleri stress kırıkları, kompartman sendromu, lateral epikondilit, aşil tendiniti, supra spinatus tendiniti ve Jamper's knee olarak verilebilir. Antrenmanlarda şiddet, süre ve sıklık üçlüsünden biri artınca yaralanma riskide artmaktadır. Takım Doktorları antrenman programları yapılırken bu üç faktörün göz önüne alınmasında ve oranlarının düzenlenmesinde yönlendirici olmalıdır.

SPOR SAKATLIKLARINDA ROL OYNAYAN FAKTÖRLER:

Spor sakatlıklarında rol oynayan faktörleri iki ana başlık altında inceleyebiliriz.

- İntrensek (bireysel-kişisel) faktörler,
- Extrensek (çevresel) faktörler,

1) Kişisel Faktörler (İntrensek faktörler):

- Fiziksel özellikler (yaş, boy, kilo, vücut yağ yüzdesi),
- Cinsiyet,
- Anatomik Faktörler;
 - pes planus
 - pes kavus
 - aşırı pronasyon
 - geni varus
 - geni valgus
 - femur boynu anteversiyonu
 - pelvis genişliği
 - tibial torsiyon
 - bacak boyu farklılıkları
- Fiziksel eksiklikler (kaslarda dengesizlik, kaslarda esneklik yetersizliği)
- Sakatlık sonrası erken antrenmana başlama, geçirilmiş hastalıklardan kalan sekeller
- Uykusuzluk, yetersiz ve dengesiz beslenme, infeksiyon hastalıkları
- Fiziksel uygunluk (kuvvet, sürat, dayanıklılık, çeviklik),
- Sporif beceri (koordinasyon),
- Psikolojik faktörler (konsantrasyon, riski kabullenme),

2) Ekstrensek faktörler:

- Antrenman hataları:
 - Az ısınma
 - Yetersiz stretching
 - Uzun süren antrenman
 - Antrenman sıklığı
 - Antrenmanın şiddeti
 - Yorgunluk
- Kötü antrenman tekniği
- Spora ilişkin faktörler (sporun tipi (kontakt-nonkontakt), sportif aktivitenin süresi, rakibin ve takım arkadaşının rolü),
- Spor yapılan alanlar (zeminin durumu, ışıklandırma, yavaşlama ve ısınma için yeterli mesafe),
- Kullanılan malzemeler (ayakkabı, tekmelik, raket, başlık, spora özgü giysi, eldiven vs.),
- İklim koşulları (ısı, nem, rüzgarı)
- Antrenör-Teknik Direktör,
- Maç yönetimi (maç kuralları, hakemler),

Eğer spor sakatlıklarının nasıl oluştuğunu bilmek istiyorsak nedensel faktörleri gözden geçirmemiz gerekir. Spor sakatlıkları genellikle bu iki faktörün bileşkesinden oluşmaktadır ve bu iki faktör her zaman birbirlerini etkileyebilir. Hatta spor sakatlıklarının nedenlerini intrensek ve ekstrensek faktörler şeklinde ortaya koymak bile yeterli değildir. Oluşum mekanizmaları da tanımlanmalıdır. Spor sakatlıklarını Hollanda'dan Hlobil ve arkadaşları stres/kapasite modeli ile ortaya koymuşlardır. Stres çevre tarafından

oluşturulan eksternal faktörleri oluştururken, kapasite kişinin bireysel özelliklerini, yapabilirliklerini ortaya koyan intrinsek faktörler tarafından oluşturulmaktadır. Stres ve kapasite denge içinde olmalıdır. Koruyucu önlemler alınırken bu denge gözönünde tutulmalıdır. Ya stres azaltılmalı, ya da kapasite artırılmalıdır. Sporunun stresi azaltılıp kapasitesi artırıldığında, sakatlık riskide azalacaktır. Bu fiziksel uygunluğu artırmakla mümkündür. Yorgunluğun hareketlerdeki koordinasyonu bozduğu ve sakatlıklara ortam hazırladığı bilinmektedir. Erken gelişen yorgunluk yetersiz aerobik dayanıklılıktan oluşmaktadır. Böylece sporunun aerobik dayanıklılığını artırarak, hem yorgunluğu geciktirebilir, hem de hareketlerdeki koordinasyon arttırıldığı için sakatlık riski azaltılabilir.

SPOR SAKATLIKLARININ CİDDİYETİ;

Spor sakatlıkları, sportif aktiviteler sırasında meydana gelen her türlü hasarın kolektif adı olarak tanımlanmıştır. Kişisel ve çevresel kaynaklı bir çok faktör sakatlık oluşumunda etkilidir. Spor sakatlıkları normal tıbbi kanallarla kayıt sistemine girmedikleri için, varolan istatistiki bilgiler buz dağının görünen parçası gibidir. Çünkü spor sakatlıklarının büyük bir kısmı takımların kendi bünyeleri içinde çözümlenmekte ve istatistiklere geçmemektedir. Sportif bir etkinlik esnasında sağlığını kaybetmiş sporunun tekrar sağlığından bahis edebilmek için onun sakatlık öncesi sportif aktivitelerini tekrar yapabilir hale gelmesi gerekmektedir. Bu nedenle spor sakatlıklarının ciddiyetinden söz ederken şu altı faktörü de göz önünde bulundurmak gerekmektedir.

- spor sakatlığının yapısı,
- tedavinin şekli ve süresi,
- sportif aktiviteden uzak kalınan süre,
- kaybedilen antrenman günü,
- var ise kalıcı hasar,
- sakatlığın maliyeti;- direkt maliyetler (sakatlığın tedavisi),

- dolaylı maliyetler (sosyal kayıplar),

SPOR SAKATLIKLARININ ÖNLENMESİNDE TAKIM DOKTORUNUN YERİ;

Spor sakatlıklarından korunmadan anlatmak istediğimiz, hem sakatlık oluşumunun önlenmesi (primer), hem de oluşan sakatlığın biran önce tedavisinin yapılması (sekonder), erken dönemde rehabilite ederek (tersiyer) hastalığın kronikleşmesine ve kalıcı sekel oluşmasına engel olmaktır.

Görüldüğü gibi Takım Doktorlarının takım içinde;

- Koruyucu hekimlik hizmeti (1. basamak sağlık hizmeti),
- Tedavi edici sağlık hizmeti (2. basamak sağlık hizmeti),
- Rehabilite edici sağlık hizmeti (3. basamak sağlık hizmeti) gibi görevleri bulunmaktadır.

Sporcuların sağlığından birinci derecede sorumlu bulunan Takım Doktorları öncelikle sağlığı koruyucu tedbirlerin alınmasını sağlamalıdır. İngilizlerin bir özdeyişi koruyucu hekimliğin önemini oldukça iyi vurgulamaktadır."1 onsluk koruma 1 pound'lık tedavi değerindedir (1 pound=16 ons)."

Takım Doktorluğunda, klasik hekimlik anlayışında olduğu gibi hastalanan ya da sakatlanan sporunun hastalığının/sakatlığının tedavisi yeterli görülmemelidir. Takım Doktoru öncelikle sporunun sezon başı sağlık muayenesinden başlayarak, sporcuların beslenmelerine ve genel kondisyonlarına kadar birçok özellikleriyle yakından ilgilenmelidir. Sporunun, sağlık yönünden herhangi bir engel varsa ortaya konulması ve zamanında ortadan kaldırılmasını sağlamalıdır. Sporcuların sezon öncesi performans testlerinin yapılması, kondisyon düzeylerinin tespiti, sakatlık oluşmadan eksikliklerinin giderilmesinde Takım Doktorlarına oldukça önemli işler düşmektedir (Koruyucu hekimlik).

Takım Doktorlarını hasta sporcuların poliklinik hizmetlerini veren bireyler olarak görmek yanıltıcı olur. Takım Doktorları, hasta/sakat sporunun tanı ve tedavisini erken dönemde organize edilip, sporunun bir an önce tekrar aktivitelere katılmalarına yardımcı olmalıdır. Tedavi esnasında rehabilitasyona erken dönemde başlanması ve performans kayıplarının en aza indirgenmesi önemlidir. Erken tanı ve uygun tedavi, erken dönemde başlayan rehabilitasyon problemin kronikleşmesine ve kalıcı fonksiyon kayıpları oluşmasına engel olur.

Spor sakatlıklarını engellemede koruyucu mekanizmaların tek başına yeterli olmadığını bilmek, sporcuların psikolojik durumlarında sakatlık oluşumunda önemli yere sahip olduğunu bilmek gerekmektedir. Takım Doktoru sporcunun ruh sağlığı ile de ilgilenmeli, performansın azalmasına neden olan, sporcunun psikolojisini bozan durum ortadan kaldırılmalıdır (Takım Doktoru, takımın sağlık heyetini oluştururken heyette bir spor psikoloğu bulundurulmalıdır).

SPOR SAKATLIKLARINI ÖNLEMEDE GENEL TEDBİRLER;

Sporcu Sağlık Muayeneleri;

Sporcu sağlık muayenelerinin temel hedefi sporcuların sağlıklı ve güvenli bir şekilde spor yapabilmelerini, antrenmanlara ve yarışmalara katılabilmelerini sağlamaktır.

Sporcu sağlık muayeneleri; sporcuda var olan ya da gelişebilecek hastalıkları önceden tespit etmek, gerekli önlemleri almak, tedavilerini sağlamak, hatta bazen sportif aktiviteyi değiştirmek amacıyla yapılmaktadır. Sakat sporcunun müsabakalardan uzak kalması hem kendisi hem de kulüp açısından maddi kayıplara neden olmaktadır. Sakatlanan sporcuların tedavisi için de büyük masraflar yapılmaktadır. Bunun için sporcuların düzenli aralıklarla sağlık kontrollerinden geçirilmesi ve kondisyonlarının ölçülmesi, varolan noksanlıkların belirlenerek oluşabilecek spor sakatlıklarının önlenmesi mümkün olabilmektedir.

Isınma ve Soğuma;

Isınma egzersizlerinin yapılmasının hedefi vücut, kas ısı ve kan akımındaki artışın sağlanması, aktiviteye katılacak organları hazır hale getirmektir. Antrenman ve yarışmadan önce ısınma egzersizlerinin yapılması atletlerin performanslarına katkıları olduğu gibi sakatlık riskini de azaltmaktadır. Ayrıca antrenman veya müsabaka sonrası yapılacak olan soğuma egzersizleri, aktivite esnasında kaslarda birikmiş olan laktik asitin ortamdan uzaklaştırılması açısından önemlidir. Sporcuların aktivite sonrası toparlanmalarını hızlandırır.

Germe Egzersizleri;

Germe egzersizleri, eklem hareket açıklığını artırmaya yönelik aktiviteleri içerir. Antrenman öncesi ısınmayı takiben vücut eklem açıklıkları yapılacak aktiviteye hazır hale getirilmelidir. Antrenman bitiminde de aktiviteler sonucu kasların ve bağ dokusunun çabuk toparlanması ve sakatlık riskinin azalması için germe egzersizleri önemlidir. Germe egzersizleri tüm vücudu içine aldığı gibi özellikle aktiviteye katılacak kas grupları üzerinde durulmalıdır.

Rehabilitasyon;

Sakatlanmış ve tam iyileşmemiş bir sporcunun kısa sürede tam iyileşmiş olarak sportif aktivitelere yeniden başlayabilmesinde rehabilitasyonun çok önemli bir yeri vardır.

Sakatlanmadan sonra yarışmaya katılmadan önce sporcunun aerobik ve anaerobik kapasitelerinin de yeterli düzeyde olmaları gerekmektedir. Sakatlık tedavi edilirken sakatlanmış ekstremitenin dışındaki ekstremiteler kullanılarak kardiovasküler sistemin kapasitelerindeki kayıplar azaltılmalıdır. Sporcu yarışmalara katılmadan önce kondisyon testleri yapılarak noksanlar belirlenmeli ve bunlar uygun egzersiz programları ile düzeltilerek en üst düzeye çıkarılmalıdır.

Bandajlama;

Spor sakatlıklarından korunmada bandajlamanın ayrı bir önemi vardır. Takım Doktoru antrenman ve müsabaka öncesi sakatlık riski olan bölgelerin bandajlanmasını sağlamalıdır. Ayrıca aktivite esnasında kontüzyon, burkulma, strain, sprain durumlarında bölge hemen bandaja alınmalıdır.

Oyun Kuralları;

Oyun kuralları, sporcuların eşit şartlar altında yarışmalarına olanak sağlamak için konulmasının yanında sporcuların aktivite esnasında rakiplerine zarar verebilecekleri hareketlerin yasaklanması amacıyla taşınmalıdır.

Antrenman ve Müsabaka Alanları;

Spor sahalarının kalitesindeki bozukluklar sakatlanmaya zemin hazırlar. Bunun için spor sahalarının zemini

çok önemlidir ve yapılan aktiviteye uygun olmalıdır. Zeminin belli bir esnekliğinin bulunması, kaymaması, sürtünmede fazla ısı oluşturmaması ve temizlenme kolaylığının olması spor sakatlıkları riskini azaltacaktır.

Kullanılan Sportif Malzemeler;

Spor malzemelerinin ve koruyucu spor malzemelerinin spora özgü yapılarının olması spor yaralanmalarından korunmak için ayrıca dikkat edilmesi gereken önemli bir faktördür. Her sporda muhtemel yaralanmalara karşı özel koruyucu malzemelere gerek vardır.

Sporcu Eğitimi;

Spor yaralanmalarının nedenlerinin sporculara ayrıntılı anlatılması spor yaralanmalarından korumada oldukça etkili bir yöntemdir. Sporcunun antrenman ve müsabaka öncesi ısınma ve germe egzersizlerini, antrenman ve müsabaka sonrası da soğuma ve germe egzersizlerini yapmasını öğrenmesi spor sakatlıkları riskini azaltacaktır. Sporcuya yaptığı aktiviteye uygun spor malzemeleri kullanması ve koruyucu malzeme kullanımının spor sakatlıklarını azalttığı konusunda bilgi verilmelidir. Sporcuların profesyonelliğin gerektirdiği gibi yaşaması, düzenli antrenman, yeterli uyku, yeterli ve dengeli beslenme konusunda eğitim verilmelidir. Antrenman öncesi ve antrenman esnasında sıvı alımının önemi ve alınan sıvının özellikleri konusunda sporcular bilgilendirilmelidir

Spor Sakatlıklarını Azaltabilmek İçin Takım Doktorları;

- Takım Doktoru takımdaki sporcuların sağlığı ile ilgili tüm konularda Teknik Direktörün tek danışmanıdır.
- Sporcuların sezon başı muayenelerinin yapılması,
- Sporcuların ve sporcularla sürekli temas halinde bulunan diğer çalışanların düzenli aşılmaları (Grip, Hepatit-B, Tetanoz gibi),
- Takıma hizmet veren personelin düzenli sağlık kontrollerinin yapılması,
- Sezon öncesi kondisyon testlerinin yapılması, var olan ya da sonradan gelişebilecek sakatlıklar konusunda önlem alınması,
- Sporculara dinlenme ve düzenli uykunun önemini anlatılması,
- Sporcuların yeterli ve dengeli beslenmelerinin sağlanması,
- Yanlış antrenman tekniğinin ve sert zeminde yapılan antrenmanların spor sakatlıklar riskini artırdığı konusunda eğitim verilmesi,
- Antrenman ve müsabaka öncesi yeterli ısınma ve stretching, antrenman ve müsabaka sonrası yeterli soğuma ve stretching yaptırılmasının sağlanması,
- Antrenmanın süresi, sıklığı ve şiddeti arasındaki oran bozulduğunda sakatlık riskinin artacağını bilmeli ve antrenman programları yapılırken bu özelliklerin gözönüne alınmasını sağlanması,
- Yapılan aktiviteye uygun malzeme seçimi ve kullanımı konusunda teknik heyete koruyucu hekimlikle ilgili uyarıları var ise iletilmesi,
- Predispozan faktörler olan anatomik defektlerin ortadan kaldırılması için çalışılması,
- Sporcuların egzersize başlarken kendi kondüsyon düzeyine uygun kademelerden başlamalarını sağlamak için kondisyon testlerini yaptırılması,
- Antrenman programlarında yapılan ani değişikliklerin sakatlık riskini artıracığı konusunda sporcuların uyarılması,
- Sporcuların ağırlı olarak egzersizlere devam ettirilmelerine müsaade etmemeli,
- Herhangi bir sakatlık olduğunda teşhis ve tedavisinin tam yapılmadan, sakatlığı hazırlayıcı faktörler tespit edilip ortadan kaldırılmadan sporcunun antrenmanlarına katılmasına müsaade etmemelidir.

Doç.Dr. Mehmet ÜNAL

KAYNAKLAR:

- Astrand P. , Rodahl K. Textbook of Work Physiology, Physiological Bases of exercise 3th ed. : McGraw-Hill; 1988 .
- Bloomfield J. ,Fricker P.A. , Fitch K.D. Textbook of Science and Medicine in Sport: Blackwell Scientific Publications; 1992.
- Bull R.Charles. Handbook of Sports Injuries: McGraw-Hill; 1999.
- Davies G.J. A Compendium of Isokinetics in Clinical Usage and Rehabilitation Tecniques: S and S Publishers; 1992.
- Ellison A.E., Boland A.I., DeHavenK.E. ve ark. Athletic Training and Sports Medicine. American Academy of Orthopaedic Surgeons, Heather Cahuff ; 1984.
- Hlobll H., VanMechelen W., Kemper H.C.G. how can sports injuries be prevented (spor sakatlıkları nasıl engellenebilir). Çev. Doç. Dr. Zafer Hasçelik: Universiteit van Amsterdam Ulusal Sporcu Sağlığı Koruma Enstitüsü (NISGZ) ; 1984.
- Hoppenfeld Stonley, physical examination of the spin and extremites, 1996,
- Koven R. J., the preparticipation physical examination, , Ed. Safran R. M., Manual of sports med., page: 10-20, 1998, New York,
- McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. Exercise Physiology Energy Nutrition and Human Performance. Willams and Wikins; 1996.
- McKeag B. D., Monroe S. J., team physician, athletic trainer and training room, Ed. Safran R. M., Manual of sports med., page: 3-9, 1998, New York,
- Moeller L. J., Stone A. D., Limiting conditions for sports partisipation, , Ed. Safran R. M., Manual of sports med., page: 21-32, 1998, New York ,
- Nickel V.L., Botte M.J. Orthopaedic Rehabilitation. Second Ed.: Churchill Livingstone; 1992.
- Perrin D.H. İsokinetick Exercise and Assessment: Human Kinetics; 1993
- Safran M.R., McKeag D.B., VanCamp S.P.V. Manual of Sports Medicine: Lippincott-Raven; 1998.
- Tucker M. A., the preparticipation evaluation, 2. Ed. Mellion B. M.. sports medicine secrets, page:11- 18, 1999, Philadelphia ,
- Ünal M, Spor Sakatlıkları ve Sporcu Sağlığı, İstanbul-2002