

Spor Yaralanmaları



Spor, hem kişisel gelişim hem de ülkelerin saygınlığı için en önemli etkinliklerden biri. Yararlarını, hangi yaşta olursanız olun yapabileceğini, her yerde okuyabilirsiniz. Bunun yanında, spordan kaynaklı yaralanmalar genelde atlanır. Sporla uğraşıp da küçük de olsa bir yaralanma geçirmeyen yoktur. Profesyonel sporcuların yaralanmaları durumunda, gerekli müdahale hemen yapılır. Ancak, günlük yaşamda sağlıklı yaşam için spor yapanlarda bu her zaman gerçekleşmeyebilir. İlk yardımı yapacak doktora genelde bulunmaz. Bu durumda yapılacak en iyi şey, kendi kendinize ilk yardım yapmak ya da takım arkadaşlarınızdan ilk yardım almak.

Spor yaralanmaları, yapılan spora göre değişmekle birlikte, genelde en çok kullanılan organlarda (futbol oynayanlarda ayak ve bacaklarda, basketbol oynayanlarda el ve kollarında görülür). Ancak, yaralanma riski, diğer organlar için de söz konusu. Bu nedenle, hangi sporla uğraşırsanız uğraşılınsın her zaman dikkat etmek ve önlem almak önemli. Peki, yaralanma olasılığını en aza indirmek için neler yapılabilir?

Neden Yaralanıyorlar?

Spor yaralanmalarının birçok nedeni olabilir. Bunlar, hem dış etkenlerden hem de sporcudan kaynaklanabilir. Dış etkenler arasında kalitesiz malzeme kullanımı, zemin bozukluğu, kötü hava koşulları, uzun yolculuklar gibi nedenler sayılabilir. Kişisel nedenler olarak da yeterince ısınmadan spora başlama, yanlış antrenman, yetersiz beslenme, fiziksel yetersizlik, yorgunluk, aşırı zorlama ve yüklenme gibi nedenler sayılabilir. Bunlardan en önemlisi ve dikkat edilmesi gerekeni yetersiz ısınma. Kasları yeterince ısıtmadan girilen bir antrenmanda her şey tam olsa bile yaralanma olasılığı çok yüksek. Bunun için her spora özgü ısınma hareketlerinin mutlaka yapılması gerekir. Ayrıca, ısınmayla birlikte germe, esnetme ve antrenman sonunda da soğuma egzersizleri mut-

laka yapılmalı. Ancak, gerekli koşulların sağlandığı durumlarda, rakip sporcudan kaynaklanan yaralanmalar da mümkün.

Gerekli önlemler alınmadığında karşılaşılan yaralanmalar, en çok omuzda görülmekle birlikte dirsek, el parmakları, ayak ve el bileği, diz gibi bölgelerde de sıklıkla ortaya çıkabilir. Doku olarak da en çok kas ve eklem gibi yerler zarar görür. Kas dokusundaki yaralanmalar sıklıkla kramp, ezilme, kas yırtılması, kirış kopması ya da açık yara biçimindeyken, eklemlerde incinme, burkulma ve çıkıklar sıktır.

Kramp

Kas dokusunda en sık görülen ve spor yapan herkesin başına mutlaka gelen yaralanma kramp. Kramp, genelde fazla sıvı ve elektrolit kaybından kaynaklanır. Kaslara aşırı ve birdenbire yüklenme, yorgunluk, yetersiz antrenman da krampın diğer nedenleri. Genellikle bacakta olmakla birlikte boyun, sırt ve ayaklarda görülür. Bu durumda ilk olarak, kasılmaya neden olan hareketin tersi yönde hareket yapılarak kasın çalışması sağlanmalı. Bundan sonra masaj ve sıcak su uygulaması yapılabilir. Devamındaysa kas gevşetici ilaç, Mg (magnezyum), K (potasyum), Ca (kalsiyum) içeren içecekler içilebilir.

Ezilme

Çarpışma, düşme, kullanılan spor aletine çarpma gibi nedenlerden dolayı ortaya çıkar. Daha çok diz bölgesinde olmak üzere vücudun her yerinde olabilir. Tedavi için önerilen, ilk olarak ezilen yere buz koyarak soğuk uygulama yapmak, sonra da bölgeyi esnek bantlarla sarmaktır. Yaralanmanın derecesi ağırsa spor hekimine gidilebilir.

Kas Yırtılmaları

Kaslar, kas lifi denen yapılardan oluşur. Spor etkinliği sırasında birdenbire yapılan sert ve ters bir hareket sonucu, liflerin bazıları kopabilir. Bu yaralanma türü tüm kaslarda görülebilir. Kas yırtılmaları fazla zorlamalardan ve dışarıdan alınan bir darbeden de kaynaklanabilir. İlk olarak soğuk uygulama yapılmalı ve kas dinlendirilmelidir. Sonrasında spor hekimine başvurmak gerekir. Yırtığın büyüklüğüne göre cerrahi müdahale gerekebilir.



Açık Yaralar

Düşme, sert bir yere çarpma gibi nedenlerle ortaya çıkabilir. Genelde kanama olur. Bacaklar, eller, kollar başta olmak üzere vücudun her tarafında olabilir. İlk olarak kanama durdurulmalı ve kanayan bölgeye doğrudan baskı yaparak kan akışı engellenmeye çalışılmalıdır. Bunun yanında kanama azsa, yara enfeksiyon kapmaması için temizlenmelidir.

İncinme

Kas ve kas kirışlerinde birdenbire ve sert yapılan hareketler sonucu, fazla zorlanmaya bağlı olarak oluşabilir. Eklem bölgesinde tüm kas ve kas kirışlerinde görülebilir. İlk olarak soğuk uygulanır, sonra esnek bantlarla incinen bölge sarılır. Dinlendikten sonra incinmenin derecesine göre sağlık merkezine gidilebilir.

Burkulma

Kasların ve eklemlerin fazla zorlanması sonucu bağ dokuda oluşan yaralanmalar burkulma olarak bilinir. Zorlama çok fazla olursa kırık da oluşabilir. Daha çok ayak bileğinde görülmekle birlikte, diz, omuz ve el bileğinde de görülebilir. Hafif dereceli burkulmalarda bağ doku içinde bazı lifler kopar ve küçük bir kanama olur. Daha ileri dereceli burkulmalardaysa bağlar kopar kanama miktarı da fazla olur. İlk olarak soğuk uygulama yapılır, sonra bölge esnek bantlarla sarılır. Dinlenmeden sonra burkulmanın derecesine göre sağlık merkezine gidilebilir.

Çıkık

Çıkık, eklemi oluşturan kemiklerin birbirinden ayrılmasıdır. Çarpma, vurma, düşme sonucu oluşabilir. Tüm çıkıkların % 50'si omuzda görülür. Bunun yanında çıkık, el parmakları ve diğer eklem yerlerinde de olabilir. İlk olarak, soğuk uygulama yapıp hemen bir sağlık merkezine gidilmelidir. Kemikler yerine takıldıktan sonra spora dönüş için dikkatli ve disiplinli çalışmak gereklidir. Çıkan bölgede kaslar, kirışler, bağlar tam sağlanmadan spora geri dönüş büyük olasılıkla aynı bölgenin tekrar çıkmasına neden olur. Bu durum "çıkığın yer etmesi" anlamına gelir ve bir süre sonra çıkıklar tekrarlamaya başlar. Tüm spor yaralanmaları tedavilerinde amaç, yaralanan organın iyileşmesini sağlayarak daha büyük bir yaralanmanın önüne geçmektir. Tam iyileşmeden spora dönüş yapıldığında yeni ve daha büyük bir yaralanma kaçınılmazdır. Başta da belirttiğimiz gibi antrenman öncesi ısınma, germe, esnetme egzersizleri, sonrasında da soğuma egzersizleri mutlaka yapılmalıdır. Bunların yanında biraz zorlama da, kaslar için gerekli.

Bülent Gözcüoğlu

Kaynaklar

Bağnaç A., Açık M., Spor Yaralanmaları ve Rehabilitasyon 2005 İstanbul
<http://www.brianmac.demon.co.uk/injury.htm>
http://orthopedics.about.com/od/sportsinjuries/Information_About_Sports_Injuries.htm