

[Sporda Performans Kontrolü Bütünlüğü](#)
[Sporcunun Doping Yaptığı Nasıl Saptanır](#)
[Spor Sakatlıkları ve Tedavi Yolları](#)
[Yaralanmalarda Soğuk Uygulama](#)
[Sporda Dayanıklılık Antrenmanı](#)
[Spor ve Sağlıklı Yaşam](#)
[Spor ve Kanser](#)
[Fizik Kondüsyon](#)
[Doping](#)
[Kas](#)

Spor Sakatlıkları ve Tedavi Yolları

Sportif aktiviteler sırasında oluşan travmalar, genelde iskelet sisteminde, kemik, yumuşak doku ve iç organları içermektedir. Bunlar, direkt veya endirekt mekanizmalarla meydana gelmekte ve değişik sporlarda değişik şekillerde kendisini göstermektedir.

Sportif hayatta, cinsiyet, antropolojik oluşum ve yaş gurubu önemli özellikler taşımaktadır. "Kadın, erkek", "çocukluk çağı, orta ve ileri

yaş" guruplarında uygulanan spor çeşitleri farklılıklar göstermekte ve bu nedenle değişik yaralanma şekilleriyle ortaya çıkmaktadır.

Özürlülerde Spor Yaralanmaları

Bu arada özürlülerde "spor" önemli bir uygulama alanı bulmuş olup farklı travma şekilleriyle karşımıza çıkmaktadır. Her branşta olimpik yarışlar olduğu gibi, özürlüler olimpiyatlarında spor travmatolojisindeki gelişmelere önemli katkılarda bulunmaktadır.

Müsabaka sporları ve zevk için yapılan sporlar arasında dikkatin yönlendirilmesi bakımından önemli farklar vardır.Müsabakalar sırasında oluşan hırs birikimi travmanın enerjisiyle doğru orantıdadır. Bu sırada meydana gelen yaralanmalar genelde dikkatin kontrol dışı kalmasından oluşmaktadır.

Sporcuların eğitimlerinde otokontrol ve konsantrasyon prensiplerinin iyi bir şekilde anlatılmasının önemi çok büyüktür.

Sporcu sağlığında, koruyucu hekimlik ve tedavi edici gurup farklı düzeylerde, ancak birbirleriyle bağlantılı

olarak görev yapmak zorundadır.

Spor travmatolojisi, bu konumda multidisipliner çalışarak, sportif hareket sırasında oluşan yaralanmanın tedavisinde hangi disiplinin konuya hakim olacağını belirlemek görevini üstlenmiştir.

Amerika Birleşik Devletlerinde bu konu "American Board of Medical Specialties" (ABMS) şemsiyesi altında değerlendirilmektedir. ABMS, 39 ihtisas dalını ve 72 ihtisas alt gurubunu kontrol etmekte ve kredilendirmektedir. Spor travmatolojisi, ABD'de "American Orthopedic Society for Sports Medicine" içinde yer almakta, uluslararası kurs ve kongreler düzenleyerek eğitime ve araştırmaya devam etmektedir.

Avrupa'da ise, 1993 yılında kurulan "European Federation of Orthopaedic National Association for Sports Traumatology" (E.F.O.S.T) gurubu konuya farklı bir yönden bakarak, tüm ulusal düzeydeki Spor Travmatolojisi derneklerini birleştirmek amacını gütmüş ve ulusal ortopedi derneklerine bağlı olan çalışma sistemini ortaya koymuştur.

Türkiye, Avusturya, Almanya, İsviçre, Fransa, İngiltere,

İtalya, İspanya,Portekiz, İsveç, Belçika, Bulgaristan, Yunanistan, Polonya ile birlikte bu federasyonda 1994 yılından beri ulusal ortopedi derneğimizin bir şubesi olan "Ortopedide Spor Travmatolojisi Gurubu" adı altında aktif üye konumunda yer almaktadır.

Türkiye, EFOST'ta Mayıs 1998'den itibaren; "Vice-President", Haziran 2001 yılından itibaren ise iki yıl süreyle "President" görevine seçimle getirilmiştir. Bu karar EFOST yönetim kurulunun Ocak 1998 de Heidelberg'te yapmış olduğu toplantı sonucunda oy birliğiyle alınmış ve ülkemizi Türkiye Spor Travmatoloji Derneği Başkanı Dr.M.N.Doral temsil etmiştir. EFOST'ta başkanlık görevini üstlenen Prof.Dr.Mahmut Nedim Doral'ın ayrıca Dünya Spor Yaralanmaları ve Artroskopi Derneği (ISAKOS) yönetim kurulu üyeliğine seçilmiş olması ülkemiz adına memnuniyet verici ikinci bir olay olarak izlenmektedir.

Türkiye Spor Yaralanmaları Artroskopi ve Diz Cerrahisi Derneği 1987 yılından beri çalışmalarını, ESKA (European Society of Knee Surgery and Arthroscopy 1981-82) ile paralel götürmeye başlamış, daha sonra 1992 yılında bu dernek ESSKA (European Society of Sports Traumatology Knee Surgery and

Arthroscopy) adını almış ve halen çalışmalarına bu isim altında devam etmektedir. Dr.V.Lök ve Dr.A.Seşik ülkemizi ESSKA'da temsil etmektedirler.

Dr.M.L.Baydar, Dr.H. Pınar, Dr.Ö.A.Atay ise ESSKA'nın 1997 yılı "Travelling Fellows" ödölünü almaya hak kazanmışlardır.

Kontak Sporları Yaralanmaları

Epidemiyolojik ve sosyo-ekonomik yönden, sportif aktivite sırasında görülen yumuşak doku yaralanmaları daha çok kontak sporları içermektedir. Örneğın, Avusturalya'dan yapılan yayınlarda "whiplash injuries" önemli bir referans unsuru olmaktadır, haliyle bu tür yaralanmaların sportif aktivite şekli ve düzeyiyle ilgili olduğı kolayalıkla görölmektedir.İngiltere'den yapılan çalışmalarda, tenisçi dirseğinin spor travmatolojisinde tüm popülasyonun % 1-3 ünü teşkil ettiğini ve bu oranın genelde 40-60 yaşlar arasında görüldüğü dikkat çekmektedir. Tenisçi dirseğı nedenleri arasında, yaklaşık 30a yakın literatür bulgusu vardır. Aktif tenis oynayanların %40-50sinde bu problem görölmekte, ancak dikkat çeken önemli nokta: profesyonel tenisçilerde bu oran % 5 oranına kadar

düşmektedir. Spor travmatolojisinde eğitim, koruyucu ve tedavi hekimliğinin bir parçası olarak kendini belli etmektedir. Hangi tür spor, hangi ülkede daha çok uygulanıyorsa, konunun araştırma, geliştirme, koruyucu ve tedavi edici yönleri o yönde ilerlemekte ve uluslararası platformda kaynakça teşkil etmektedir.

Yumuşak Doku Yaralanmaları

Genelde yumuşak doku yaralanmalarındaki önemli faktörler şematik olarak aşağıda belirtilmiştir:

Sportif aktivite sırasında oluşan travma, iyileşme ile sonuçlanabilir, ancak bunun tam tersi, yaralanma sonrası hareket kaybı daha sonra fonksiyon yetmezliği, iyileşmede gecikme, spora zamanından erken dönüş ve sakatlıkların devamı ve spor hayatının sonlanması gibi durumlar her sporcunun korkulu rüyasıdır.

Sportif travmaya maruz kalan dokular şu şekilde sıralanmaktadır:

Bağlar % 38.4, Kas dokusu % 13.8, Tendonlar % 18.9, Kıkırdak doku % 6.8, Kemik doku % 7.2, Bursalar % 6.5 ve diğerleri %8.3

Sportif travmaya maruz kalan bölgeler

Diz eklemi % 32.9, Ayak bileği % 16.3, Kalça ve Kasık bölgesi % 6.0, Omuz eklemi % 6.1, Ayak % 4.7, Uyluk bölgesi % 4.8, Vertebra % 4.85, Dirsek eklemi % 3.9, El bileği-el % 3.2, Diğerleri % 10.4....

Örneğin, Almanya'da, spor travmatolojisi konusunda rugby en önemli yeri almakta, onu basketbol (9.2), voleybol (3.1), squash (2.9), buz "hockey'i" (1.9), judo-karate (1.7), futbol (1.5), dağ kayağı (1.2) ve atletizm (1.1) izlemektedir.

Konuya sosyo-ekonomik yönden baktığımızda; dünyada, spor yaralanmalarının tedavisindeki harcama alanları, sistem ve organizasyonla ilgili olarak belirlen-mekte ve istatistiksel verilere göre her yıl yeni stratejiler oluşturulmaktadır.

İsviçre'de, 1990-1993 yılları arasında yapılan bir araştırmada spor yaralanmaları trafik kazalarından üç kez, daha çok görülmekte olduğu yayınlanmıştır.

Bu konuda yapılan harcamaların her yıl arttığını düşünecek olursak, alınması lazım gelen önlemler kısa sürede belirlenmeli, standardize edilmeli ve

dünyada ortak bir şekilde uygulanmalıdır.

Bu konuya paralel olarak, hukuki çalışmalar ve yaptırımlar ayrı bir araştırma çerçevesi içinde gelişmeler kaydetmektedir.

Ülkemizde, konunun bilimsel olarak araştırılması ve bir bilim dalı olarak ileriye yönelik geliştirme olanaklarının sağlanması gerekmektedir. Burada, üniversite ve derneklere önemli görevler düşmektedir.

Bu spektrum çerçevesinde spor travmatolojisi "Ortopedi ve Travmatoloji Anabilim Dalı" bünyesinde bir alt gurup olarak işlev görmekte ve Spor Hekimliği Genel Cerrahi, İç Hastalıkları, Pediatri, Fizik Tedavi, Fizyoterapi, Aile Hekimliği guruplarıyla bağlantılı olarak çalışmaktadır.

Geçtiğimiz aylarda Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi bünyesinde Spor Hekimliği Anabilim Dalı kurulmuş olup Cerrahi Bilimler'e bağlı olarak Kentucky Üniversitesi Tıp Fakültesi ile ortak çalışmaların hazırlıklarına başlanmıştır.