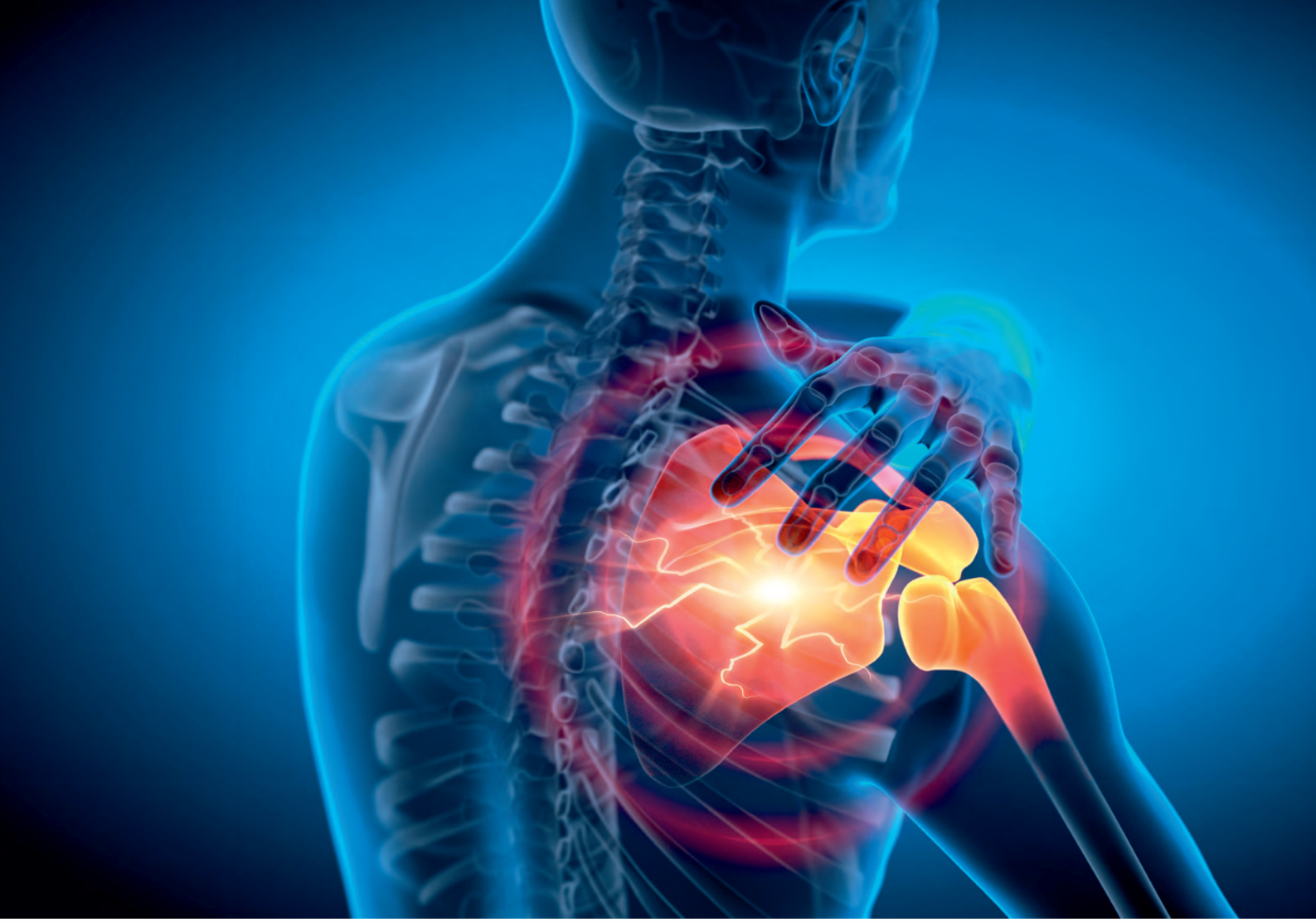


Omuz ve Dirsek Cerrahisinin İç Mimarı Prof. Dr. Gazi Huri ile Spor ve Sağlık Üzerine...

Dr. Özlem Ak [*TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*

Prof. Dr. Gazi Huri, Hacettepe Üniversitesi Ortopedi ve Travmatoloji Ana Bilim Dalı ve Ortopedik Spor Cerrahi Bilim Dalı öğretim üyesi. Son bir yıldır da Katar'ın başkenti Doha'daki Aspetar Spor Yaralanmaları Hastanesinde ilk Türk ortopedi cerrahı olarak görev yapıyor. Aspetar Spor Yaralanmaları Hastanesi aynı zamanda 2009'dan itibaren FIFA Mükemmeliyet Merkezi, 2014 yılından itibaren de Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin (IOC) araştırma merkezi olarak faaliyet gösteriyor. 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'nı kutladığımız bu ay, Prof. Dr. Gazi Huri ile yaptığımız söyleşide hem yaşam öyküsünü hem de sporu, spor yaralanmalarını, dijital bağımlılığın getirdiği ortopedik sorunları, sağlıklı kas ve iskelet sisteminin önemini konuştuk. Tabii gençlere tavsiyelerini de dinledik.

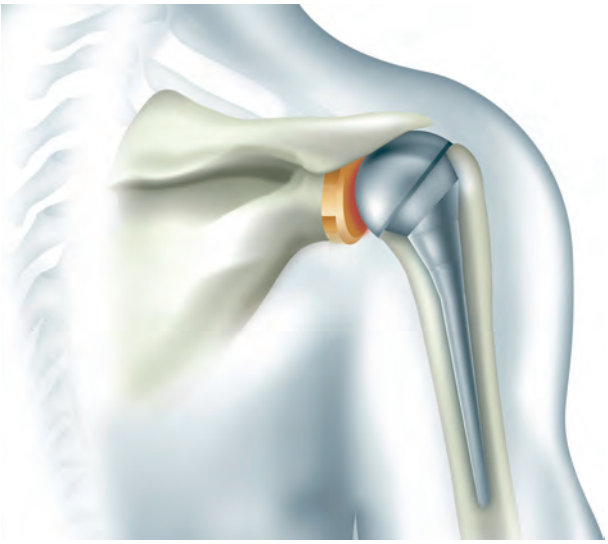
peterschreiber.media / iStock

Antakya'da doğan Prof. Dr. Gazi Huri, ilk ve orta öğrenimimi de orada tamamlamış. Adana Fen Lisesinden mezun olduktan sonra 1997 yılında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesini kazanmış. Doktor olmayı seçmesinde aile büyükleri arasında hiç doktor olmamasının rolü olsa da asıl etken Adana Fen Lisesindeyken öğrencilere uygulanan bir psikolojik testin sonucu olmuş. Çukurova Üniversitesinde bir lisansüstü tezi kapsamında yapılan ve kişiye uygun olan mesleğin araştırıldığı bu testte Prof. Dr. Gazi Huri doktorluk mesleğine %98 oranında uygun çıkmış.

2003-2008 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Ortopedi ve Travmatoloji Ana Bilim Dalında uzmanlığını ve mecburi hizmetini tamamladıktan sonra Amerika Birleşik Devletleri (ABD) Johns Hopkins Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ortopedi ve Travmatoloji Bölümünde omuz ve dirsek cerrahisi alanında tıpta yan dal uzmanlığını almış ve Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesine dönmüş. Bu süre içerisinde hem ABD'de edindiği bilgi ve deneyimler hem de kurduğu uluslararası akademik ilişkiler sayesinde Avrupa Genç Ortopedi Federasyonu başkanlığına seçilmiş. Ülkemizde, Avrupa Genç Ortopedi Federasyonu bünyesindeki Türk Ortopedi Derneğinin alt branşı olan asistan ve genç uzman hekim komisyonunun ve konseyinin kurucu başkanlığını yapmış. Böylece genç meslektaşlarının Avrupa'da eğitim görmeleri ve deneyim kazanmaları için önemli bir adım atmış.

Bir Avrupa Birliği projesi desteğiyle ve Lyon Üniversitesi, İtalya Bologna Üniversitesi, Krems Üniversitesi ve Yıldırım Beyazıt Üniversitesinin iş birlikleriyle 2016 yılında Avrupa Ortopedi Okulunu kuran Prof. Dr. Gazi Huri, Hacettepe Üniversitesi koordinatörlüğünde gerçekleştirilen sanal eğitimlerle yaklaşık 3.000 genç ortopediste ulaşma şansını yakalamış. Bu genç meslektaşlarının da 200-250 tanesinin Avrupa'da farklı merkezlerde eğitim verebilecek bir donanıma sahip olmasına katkı sağlamış. Uluslararası düzeyde alınan eğitimlerin ve kurulan ilişkilerin önemine dikkat çeken hocamız mesleğinin her aşamasında öğrenme ve öğretme heyecanını hep devam ettirmiş.

Prof. Dr. Gazi Huri tıp fakültesi 3. sınıf öğrencisiyken girdiği bir ameliyat, ortopedi ve travmatoloji uzmanlığını seçmesindeki iki etkenden biri. Ayağı yere düzgün basamayan serebral palsi hastası bir çocuğun ameliyattan sonra yürüyebildiğini görmesi, hocamız için hem çok anlamlı hem de mucizevi bir gelişme olmuş. Diğer etken ise tıp fakültesinin son yıllarında hangi uzmanlığı seçmemesi gerektiğine karar vermiş. İstemediği bölümleri elediğinde geriye psikiyatri ve ortopedi bölümleri kalmış. Bu iki bölüm birbirinden her ne kadar farklı görünse de Prof. Dr. Gazi Huri ortak yönleri olduğunu düşünüyor ve ortopedistler için "iç mimar", psikiyatristler için "ruhun mimarı" diyor.



liangpv / iStock

Tıp Literatürüne Katkı

2018 yılında yapmış olduğu bilimsel çalışmalar ve kemik boyunu 4 cm'ye kadar uzatan ortopedik implant projesiyle Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA) Genç Bilim İnsanı Ödülü'ne (GEBİP) lâyık görülen Prof. Dr. Gazi Huri ayrıca ABD, Avrupa, Japonya ve Türkiye'de aldığı 4 adet "Bone Plate" (kemik plağı) başlıklı patentin ve 1 tane de "Cerrahi Kılavuz" başlıklı patentin sahibi. Kemik plağı yöntemi, kemik boyunu uzatmak ve aynı zamanda "sorunlu kemik dokusu" çıkarıldığında oluşan kemik kaybının tedavi etmek için geliştirilmiş. 2012 yılında başlayan bu çalışma geçen yıl TÜBİTAK *Journal Medical Science*'da yayımlanmış ve bu makale dünya çapında da önemli sayıda atıf almış. Prof. Dr. Gazi Huri geliştirdikleri bu plak ile kemik ve boy uzatma ameliyatları yapıyor. Ancak bu ameliyatların komplikasyon riski yüksek olduğundan estetik amaçlı boy uzatma ameliyatları yapmıyor. Cerrahi kılavuz ise cerraha özellikle ters omuz protezi cerrahisi sırasında uygulama kolaylığı ve operasyonun en az komplikasyon ile gerçekleştirilmesini sağlıyor. Ayrıca omuz cerrahisinde omuz protezini diğer kemiklere zarar vermeden ulaşılması zor bölgelere yerleştirirken kişinin kürek kemiğinin üç boyutlu görüntülerinden oluşturulan kişiye özgü cerrahi kılavuz kullanılıyor. Böylece operasyon çok daha hızlı ve güvenilir bir şekilde gerçekleştiriliyor.

Aspetar Spor Yaralanmaları Hastanesinde İlk Türk Ortopedi Cerrahı

Prof. Dr. Gazi Huri 1 yıldır Katar'ın başkenti Doha'da FIFA Mükemmeliyet Merkezi ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin (IOC) araştırma merkezi Aspetar Spor Yaralanmaları Hastanesinde hem omuz ve dirsek cerrahı hem de eğitim direktörü olarak görev yapıyor. Hastanede 80-85 milletten, 75 farklı dilin konuşulduğu büyük bir araştırma grubu var. Prof. Dr. Gazi Huri de orada kendisiyle beraber başka Türk hekimlerin de olmasını ve Türkçe konuşmayı temenni ediyor. Bu açıdan gençlere örnek olmak ve onları teşvik etmek istiyor.

Aspetar Spor Yaralanmaları Hastanesi, 2007 yılında kurulduktan çok kısa bir süre sonra uluslararası üniversitelerle de ortaklıklar kurmaya başlamış. En büyük ortağı dünyadaki en iyi ilk on tıp fakültesinden biri olan ABD'deki Weill Cornell Üniversitesi Tıp Fakültesi. Hastanede bilimsel araştırma ekibine ek olarak istatistik alanındaki

kunchainub / iStock

uzmanlardan ve etik kuruldan oluşan bir akademik yapı var. Bir yandan spor ve sporcularla ilgili araştırmalar yürütülürken diğer yandan da spor yararlanmalarını engelleme ve ameliyat sonrası spora dönüş ile ilgili çalışmalar devam ediyor. Prof. Dr. Gazi Huri de omuz ve dirsek ile ilgili araştırmalarını sürdürüyor. Sporcuların sıklıkla yaşadığı ön çapraz bağ kopmaları ve menüsküs yırtıkları sonrasında spora dönüş ve sporcunun performansını arttırmak için yapılan çalışmalarda da aktif görev alıyor. Araştırmalarında önemli diğer bir konu ise rehabilitasyon. Kendisi şu an spor cerrahisi ve spor yaralanmaları ile ilgilenen bir rehabilitasyon ekibiyle de çalışıyor. Bu ekiple beraber ameliyat sonrası uygulanabilecek standart rehabilitasyon protokolleri oluşturup dünya çapında yayımlıyorlar. Prof. Dr. Gazi Huri kısa bir süre önce de çapraz bağ cerrahisi sonrası Aspeter protokolünü yayımladıklarından söz ediyor. Daha önce ise sporcularda kasık ağrısı protokolünü ayrıca kafa kafaya ve vücut vücuda olan çarpışmalar sonrasında ortaya çıkan yaralanmalar için hazırladıkları protokolü yayımladıklarını belirtiyor. Ana hedefleri ise sporcuların yaralanmasını engelleyici protokoller ve yaralanmadan sonra yapılan ameliyatların ardından spora dönme süresini kısaltan protokoller hazırlamak.

Prof. Dr. Gazi Huri, hastanede aynı zamanda spor diplomasisini öğrendiklerini de söylüyor. Spor ve spor yaralanmalarında konunun tıbbi tarafının dışında spor ekonomisinden, spor psikolojisinden, spor beslenmesinden, sporun uluslararası etkisine kadar pek çok yönünü gözlemleme şansını buluyor. Kendisi Formula 1'den FIFA Dünya Kupası'na Dünya Tenis Turnuvası'ndan Golf Turnuvası'na kadar bütün spor dallarının ve organizasyonlarının diplomatik kısmıyla da iç içe.

Dijital Çağın Ortopedik Sorunları

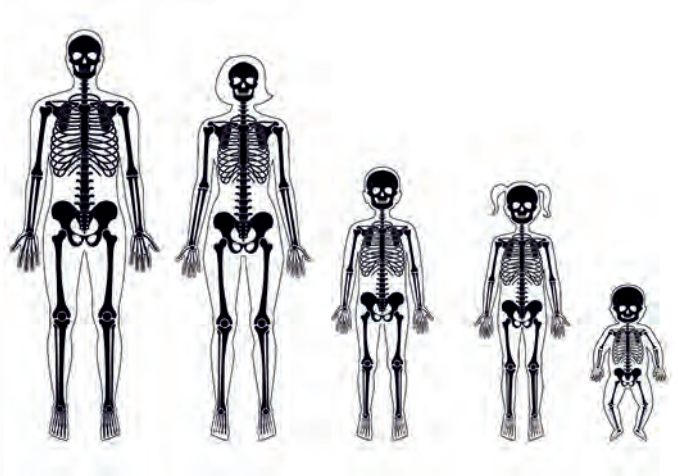
Günümüz modern dünyasının sonuçlarından biri dijital bağımlılık. Dijital bağımlılığın insan sağlığı açısından en büyük dezavantajlarından biri de kişilerin günlük yaşamda giderek daha az hareket etmelerine neden olması. Dijital çağın yol açabileceği bu ortopedik sorunları Prof. Dr. Gazi Huri "ayakta sorunlar" ve "oturarak sorunlar" olarak ikiye ayırıyor. Zamanımızın çoğunu oturarak geçirdiğimizi düşündüğümüz için ayakta durduğumuz ya da daha aktif olmaya çalıştığımızda çok yanlış hareketler yapıldığına dair uyarıda bulunuyor. Örneğin hafta sonları herhangi bir spor ekipmanı olmadan, uygunsuz hava koşullarında ve uygunsuz

ORTOVERSE Hayali

Prof. Dr. Gazi Huri'nin hayata geçirmeyi çok istediği bir projesi var: gelişen teknolojinin ortopedi alanıyla tam bir iş birliği içinde olduğu Ortoverse. Metaverse'ten türetilen ortoverse, bir ortopedi gezegeni. Hatta hocamız bir sonraki aşamasını da düşünmüş ve ona da Mediverse (sağlık gezegeni) ismini vermiş. Şu an Türkiye'den genç meslektaşlarının da dâhil olduğu bu projede ekip, sanal bir spor yaralanma merkezi kurmayı planlıyor. Bu merkezde tamamen sanal ortamda eğitim verilecek sanal dersliklerin, ameliyatların anlatılacağı sanal ameliyathanelerin, sanal kafeteryaların, sanal kütüphanenin olması amaçlanıyor. Sadece sanal gözlük kullanarak bir ortopedistin, örneğin Stanford Üniversitesinden bir hoca ile sanal kafeteryada oturup bir vakayı tartışabilmesini ya da bir hekim ameliyat yaparken başka ülkeden bir meslektaşından görüş alarak birlikte konsültasyon yapmalarını sağlayacak bir sistem oluşturmak için çalışmalarına devam ediyorlar. 2026'da sanal sınıflarda eğitimlere ve sanal ameliyathanelerde de ameliyatlara başlamayı planlıyorlar.

sahalarda bir anda yüksek fiziksel performansa ulaşmak ve en iyi vücut şekline sahip olabilmek için veya bir günde sağlıklı olabilmek için vücudu çok fazla zorlamanın sonucunda ikinci ya da üçüncü günde vücudumuzda morlukların, kas ağrılarının, bel fıtığı gibi problemlerin ortaya çıkmasının muhtemel olduğuna dikkat çekiyor. Bundan 20 yıl önce toplumda en sık karşılaşılan ortopedik sorunlar diz ağrısı, el ağrısı ve ayak bileği ağrısı iken şu anki teknoloji kullanım alışkanlıkları artık daha çok vücudun üst kısmını etkiliyor ve dolayısıyla daha çok boyun, omuz ve dirsek ağrıları; omurga problemleri; duruş bozuklukları; kas spazmı; boyun düzleşmesi gibi problemler ortaya çıkıyor. Bunların dışında bütün gün bilgisayar başında vakit geçiren veya sosyal medyayı takip etmek için saatlerce elinde telefon tutan bireylerde özellikle golfçü dirseği, karpel tünel, tetik parmak ve hatta omuzdaki tendon ödemine kadar birçok problemle karşılaşılabiliyor. Sevindirici haber ise bu tip sorunların genellikle çok kalıcı olmaması. Sadece bu sorunlara yol açan aktivitelerin azaltılması ve mikro travmaları önleyici hareketler ile bu problemlerin önüne geçmek mümkün. Prof. Dr. Gazi Huri'ye göre aslında temeldeki sorun vücudun "aşırı kullanımı" ya da "kullanıcı hatası". Hocamız da vücuttaki çoğu ortopedik yaralanmanın "kullanıcı hatasından" kaynaklandığını düşünüyor.

"Orta yaş üstü bireylerde sosyal medyayı takip etmek için saatlerce elinde telefon tutmak gibi davranışlar sergilenmemesine rağmen yine de karpal tünel ve tetik parmak sorunları görülüyorsa diyabet veya hipertiroid gibi metabolik bir hastalığın olma ihtimali düşünülmeli."



Pikovit44 / iStock

decade3d / iStock

"Her Yaşın Kemiği Farklı"

Halk arasında kemik erimesi olarak bilinen osteoporoz fazla kemik yıkımı veya az kemik üretimi ile gelişen bir iskelet sistemi hastalığıdır. Bunun sonucu olarak kemik kütlesi düşer, kemikler zayıflar ve kırık olasılığı artar. Hatta 50 yaş üzerinde her üç kadından biri ve her beş erkekten biri kemik erimesine bağlı kırık riski altında. Bu nedenle Prof. Dr. Gazi Huri hocamızdan kemik sağlığı ve kemik erimesi konusunda da bilgi aldık. Hocamız öncelikle kemik sağlığının her yaş için çok önemli olduğuna dikkat çekiyor ve "her yaşın kemiği farklıdır" diyor. Yeni doğan bir bebeğin kemiği, 10 yaşındaki bir çocuğun kemiği, 30 yaşındaki ya da 80 yaşındaki bir kişinin kemiklerinin farklı olduğu bilgisini öğreniyoruz. Bu nedenle her yaş döneminde kemikler için "olmazsa olmaz" denilebilecek

destek D vitamini ve kalsiyum. Yapılan çalışmalarda D vitamini yetersizliği olan bireylerde kemiklerde herhangi bir bozulma olmamasına rağmen kemik mineral yoğunluğunun azalması ve kemik erimesi çok daha hızlı gerçekleşiyor. O yüzden Dünya Pediatri Örgütü, çocukluk döneminden itibaren kalsiyum ve D vitamini takviyesi almalarını öneriyor.

Kadınlar östrojenin etkisiyle menopoza kadar olan dönemde erkeklerden daha şanslı olmakla birlikte menopoz sonrasındaki dönemde kemik erimesi önemli oranda başlıyor. Çünkü kemik yıkımından sorumlu osteoklast hücrelerin etkinliğini engelleyerek kemik kütlesinin korunmasını sağlayan östrojen menopoz sonrasında azalıyor. Erkeklerdeki kemik erimesi kadınlara göre biraz daha ender görülüyor. Menopozdan sonraki dönemde, kadınlarda kemik sağlığını arttıran en ideal egzersiz zıplama. Prof. Dr. Gazi Huri'nin önerisi ip atlamak. Elbette 65 yaş üstündeki bir kişi için ip atlamak kolay değil. O yüzden hocamız ip atlamak yerine yürüyüş ile kemik sağlığını korumayı öneriyor. Ayrıca kemik sağlığı ve kemiklerin dayanıklılığı konusunda kadınlarla erkekler arasında farklar olduğunu hatırlatıyor. Çünkü hem fenotip (genetik ile çevresel koşulların etkileşimiyle ortaya çıkan gözlemlenebilir özellikler) olarak hem de iskelet yapısındaki farklılıklar nedeniyle kemik yapıları da farklılık gösteriyor.

Kadın sporcularda ön çapraz bağ yaralanması erkek sporculara göre daha sık görülüyor. Bunun nedenlerine yönelik araştırmalar devam ediyor. Hormonal faktörlerin ve kadınların kemik geometrisinin erkeklerden farklı olmasının etken olabileceği düşünülüyor. Diğer taraftan örneğin omuz çıkıklarında eğer bir sporcunun bir kere omzu çıktıysa bunun tekrarlanmasına erkek sporcularda daha fazla rastlanıyor. Prof. Dr. Gazi Huri, ortopedik yaralanmalar konusunda da kadın ve erkek sporcuların farklılıklar gösterdiğini belirtiyor.

Ortopedide Fizik Kuralları

Ortopedinin fizikle olan ilişkisi, Prof. Dr. Gazi Huri'nin ortopediyi en çok sevme nedenlerinden biri. Özellikle 65 yaş üstü kişilere yürüyüşü önermesinin nedeni de fizikle ilişkili. Yürüyüş sırasında her adımda kemiklere binen yük kemikleri güçlendiriyor, kemik erime hızı düşüyor ve kırık riski azalıyor. Kemiklere optimum yoğunlukta yük bindiren egzersizlerin kemik yoğunluğunu ve dayanıklılığı arttırdığı bilimsel çalışmalarla da ispatlanmış. Buradaki en büyük etken yer çekimi. Astronotlar uzaya gittiği zaman, yer çekimsiz ortamda ilk etkilenen kemikler. Bu yüzden Dünya'ya döndükten sonraki ilk ölçülen kemik mineral yoğunluğu ve ilk saptanan problem kemik erimesi. Çünkü yer çekiminin olmadığı bir yerde kemiğe etki eden hiçbir yük olmadığı için kemikler zayıflıyor. Altı ay veya daha uzun süre uzayda kalan astronotlar, yirmi yıllık yaşlanmaya eş değer kemik kaybı yaşayabiliyor. O yüzden astronotlar, Dünya'ya döndükten sonra altı ay boyunca yoğun kalsiyum ve D vitamini desteği alıyor. Kullanılmayan organ küçülüyor yani kemikler kullanılmadığı zaman zayıflıyor. Ama astronot dünyaya döndüğünde kemikleri yük taşımaya başlıyor ve kemik yoğunluğu tekrar artıyor. Hocamız, bunun Wolff Kanunu ile ilgili olduğunu söylüyor. Alman cerrah ve anatomist Julius Wolff tarafından önerilen Wolff Kanunu, kemiklerin üzerinde uygulanan kuvvete, fiziksel strese ve darbelere bağlı olarak yoğunluk kazanmasını ve daha kuvvetli hâle gelmesini ifade ediyor.

En Zeki, En İşlevsel Kemik Hangisi?

Kemikler vücutta kendini kendi hücreleriyle onarabiliyor. Vücutta bu özelliğe sahip başka bir doku ya da organ yok. O nedenle Prof. Dr. Gazi Huri için kemik vücuttaki en zeki doku. Hocamız en işlevsel kemiklerin ise kulaktaki çekiç, örs ve üzengi kemikleri olduğunu söylüyor. Çünkü bu üç kemik durmaksızın çalışıyor. Ayrıca kendisi için her kemiğin yeri ayrı olsa da belki de omuz cerrahı olduğu için en sevdiği kemik köprücük kemiği. Çünkü köprücük kemiği "parmak izi" gibi. Her kişide inanılmaz geometrik farklılık gösteriyor. Tıptaki ismi klavkula. Anlamı "anahtar" olan Latince clavikul kelimesinden geliyor. Prof. Dr. Gazi Huri, her anahtar nasıl birbirinden farklı ise herkesin köprücük kemiğinin de geometrik olarak farklı olduğunu ayrıca vücutta en son kemikleşen kemik olduğu için bu sürecin 21 yaşına kadar devam ettiğini söylüyor.

comotion_design / iStock

"Kas İskelet Sistemi de Bir Anahtar!"

Sağlıklı kemiklere, kaslara dolayısıyla sağlıklı bir kas iskelet sistemine sahip olmak için Prof. Dr. Gazi Huri mutlaka hareket etmeyi, sağlıklı beslenmeyi ve güneş ışınlarından olabildiğince faydalanmayı öneriyor. Çünkü sağlıklı kas iskelet sistemi kişiye hareket edebilme özgürlüğü tanıyor. Bu da ruh sağlığı dâhil olmak üzere tüm vücudun sağlıklı olmasına büyük katkı sağlıyor. Dolayısıyla hocamız sağlıklı kas iskelet sisteminin tüm vücut sağlığı için bir anahtar olduğunun altını çiziyor. Ayağı kırık birine 6 hafta yürümemeyi önermediklerini aksine tek ayak üstünde de olsa bir an önce yürümelerini önerdiklerini söylüyor ve ekliyor: "Yer çekimine karşı duramayan vücut eskimeye, yıpranmaya başlar."

Prof. Dr. Gazi Huri sağlıklı kaslara sahip olmanın da önemine dikkat çekerek kasların ayrı bir endokrin organı olduğunu söylüyor. Yapılan araştırmalara göre düzenli hareket eden kaslarda yaşlanmayı, sistemik hastalıkları, kemik erimesini önleyici faktörler yani biyolojik moleküller sentezleniyor. O yüzden sağlıklı olmak ve sağlıklı kaslara sahip olmak için spor yapmak şart. Hocamız bir hatırlatma da yapıyor: "Büyük kaslara değil, sağlıklı kaslara ihtiyacımız var."

Yürüyelim mi, Koşalım mı?

Prof. Dr. Gazi Huri, tüm vücut sağlığı için en önemli faktörlerden birinin sağlıklı kas iskelet sistemi olduğunu, sağlıklı kas iskelet sistemi için hareketli olmanın, spor ve egzersiz yapmanın çok büyük önem taşıdığını vurguluyor. Peki, yürüyüş mü yapalım, günde 10.000 adım mı atalım, merdiven mi çıkalım ya da koşalım mı?

Hocamız öncelikle koşu yapılan zeminin öneminden söz ediyor. Koşarken ayak tabanınızı yere vurduğunuz zaman etkiye tepki nedeniyle zemine uyguladığınız şiddetin aynısı vücuda tekrar iletiliyor. Bu nedenle zeminde kalçaya ve dize yerden gelecek olan tepki kuvvetini azaltan özel tabakaların olması gerekiyor.
O yüzden tartan pistte (poliüretandan yapılmış, her türlü hava koşuluna uygun sentetik pist yüzeyi) koşmak, toprakta ve çimde koşmak daha sağlıklı. Elbette ayakkabı seçiminin de çok önemli olduğunu hatırlatıyor ve tüm bu önlemlerin ana amacının dize, kalçaya ve bele yerden gelen tepki kuvvetini minimize etmek olduğunu söylüyor. Özetle, koşmak sağlığa yararlı, kesinlikle zararlı değil.

Yapılan çalışmalarda hafif düzeyde kireçlenme sorunu olan orta yaş grubundaki kişilerin aralıksız 15-20 dakika yürüdükten sonra eklem içerisinde kireçlenmeyi arttıran bazı moleküllerin salgılandığı tespit edilmiş. O yüzden 15-20 dakika veya yarım saat yürüdükten sonra en az 10-15 dakika dinlenmek gerekiyor. Aksi takdirde aralıksız 2 saat yürüdüğünüz zaman, yürüyüşün yarım saatinden sonra diz ekleminde dize zarar verecek moleküllerin seviyesi artacağından bu durumun diz eklem sağlığına olumsuz etkileri olabiliyor. Konu yürümek olunca hocamızın günlük 10.000 adım atmakla ilgili görüşlerini de merak ediyoruz. Prof. Dr. Gazi Huri, günde 10.000 adım

rzarek / iStock

kieferpix / iStock

Love Employee / iStock

PeopleImages / iStock

atmanın bilimsel bir dayanağı olmadığını söylüyor. Normal bireyler için önerilen günlük adım sayısının 6.000-8.000 olduğunu ve her gün 10.000 adım ve üzerindeki yürüyüşlerin dizlerde kireçlenmeyi hızlandırdığını ve eklem sağlığına zarar verdiğini vurguluyor.

Prof. Dr. Gazi Huri yürümenin de koşmanın da kardiyo egzersizleri olduğunu hatırlatıyor. Bu egzersizlerin akciğer kapasitesini artırdığını, ayrıca kalp atımını ve tansiyonu düzenlediğini belirterek 30 dakikanın üzerindeki aralıksız koşma veya yürüyüşlerin hangi zeminde olursa olsun diz eklemine olumsuz etkileri olacağının bir kez daha altını çiziyor.

Diğer bir konu da merdiven çıkmak. Prof. Dr. Gazi Huri bu konuda yapılan çalışmaların sonuçlarından söz ediyor. Bu sonuçlara göre merdiven çıkarken her basamakta, dize normalde binen yükün yedi katı kadar bir yük biniyor. O yüzden çok merdiven çıkmak kasları geliştirse de diz eklemlerine zarar verebiliyor. Hocamız çok uzun süre ayakta duran kişilere uzun süre kaslarını kullandıkları için çok fazla merdiven çıkmayı önermiyor. Merdiven çıkarken diz ağrısı şikâyeti olan hastalarına "merdiven çıkma" demek yerine, her adımda dize 35 kilo daha az yük binmesini sağlayacağından 5 kilo vermelerini öneriyor.

Uzman Tavsiyesi:
Kapalı Zincir Egzersizleri

Prof. Dr. Gazi Huri'nin bir tavsiyesi daha var: Bir spor salonunda ya da kapalı bir alanda kapalı zincir egzersizi denilen egzersizlerin yapılması. Kapalı zincir egzersizi ayak yerden veya zeminden kalkmadan yapılan egzersizler olarak tanımlıyor. Örnek olarak da eliptik bisikleti veriyor. Kapalı zincir egzersizlerinde bireyin kendini sakatlama ihtimali çok düşük olduğu için omuz, diz ve kalça ameliyatlarından sonra hastalarına da kapalı zincir egzersizlerini öneriyor. Ayrıca bu egzersiz tipi fazla kilolu kişiler için de en uygun egzersizlerden biri. Hocamız aslında bu kişiler için en güvenli spor branşının yüzme olduğunu da belirtiyor.

filo / iStock

Prof. Dr. Gazi Huri Gençlere Diyor ki...

Söyleşilerimizin vazgeçilmez bölümü, hocalarımızın gençlere seslenişi. Prof. Dr. Gazi Huri, gençlere öncelikle azimli olmalarını, kendileriyle yarışmalarını, uluslararası vizyona sahip olmalarını ve kendilerini önemsemelerini tavsiye ediyor. Hocamız, yurt dışında yapılan çalışmalar daha iyi olduğu için değil, gençlerin kendi yaptıkları işlerin de iyi olduğunu anlamaları için uluslararası vizyona sahip olmalarını önemsiyor. En azından tıp alanında böyle olduğunu söylüyor ve şöyle devam ediyor: "Eminim yurt dışına gittikleri zaman kendilerinin ne kadar değerli olduklarını bir kere daha hissedecekler. Kendilerine kattıkları deneyim ve bilgilerle ülkelerine dönsünler. Ben öyle yapıyorum. Şu an yurt dışındayım ama ülkeme katma değer sağlayabilmek için çalışıyorum. Genç arkadaşlarım lütfen bunu unutmasınlar. Hepimizin mutlu, güzel yaşayacağımız tek bir güzide ülkemiz var."

Hocamızın gençlere bir diğer önemli tavsiyesi de düzenli spor yapmalarıyla ilgili:

"Eğer 60-65 yaşına geldiğinizde birisinin koluna girmeden yürümek istiyorsanız şimdiden harekete geçin ve düzenli spor yapın. 70 yaş ve üstü hasta gruplarına baktığım zaman, tek başına bütün işini gören, bağımsız hareket edebilen kişilerin hepsinin genç yaşlarında düzenli spor yaptığını net bir şekilde görüyorum. O yüzden dijital bağımlılığı bir kenara bırakın ve hareket edin. Dijital cihazlar sizi kullanmasın, siz dijital cihazları kullanın!

Viktoria Kurpas / iStock

Prof. Dr. Gazi Huri'nin 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı mesajı da var: "Bundan 106 yıl önce sporun önemini bize benimseten, sporun önemini ve gerekliliğini gençliğe vurgulayan ve sağlıklı nesillerin yetişmesinin bir ülkenin geleceği için ne kadar önemli olduğunu söyleyen Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk ve silah arkadaşlarına minnetlerimi ve şükranlarımı sunuyorum."

***Bilim ve Teknik* için Ne Dedi?**

"Çocukken annemin düzenli bir şekilde her ay eve aldığı tek dergi *Bilim ve Teknik* dergisiydi. Her ne kadar o yaşlarda bilim insanlarının hazırladığı "Ayın Sorusu" gibi köşelerdeki matematik problemlerinin hiçbirini çözemesem ve yazıları anlamasam da çok özenerek sakladığım bir dergiydi. Yıllar sonra aynı dergide röportajımın yayımlanması benim için inanılmaz gurur ve onur verici. Bu benim için hayatımdaki en kıymetli röportaj."

Prof. Dr. Gazi Huri'nin bu ay dergimizin konuğu olması bizim için de çok gurur verici. Bu güzel söyleşimizin sonunda *Bilim ve Teknik* dergisi ekibi olarak Prof. Dr. Gazi Huri'yi başarılarından dolayı kutluyor, nicelerini diliyor ve bize vakit ayırdığı için çok teşekkür ediyoruz. ■