

SPOR YAPIYORUZ



Spor Yaralanmaları

Spor yaptığımızda kendimizi çok sağlıklı ve zinde hissederiz. Yaptığımız hareketler sayesinde kaslarımız güçlenir, fiziksel yeterliliğimiz artar ve daha geç yoruluruz. Bunların yanı sıra, spor yaparken duyduğumuz mutluluk da kendimizi çok daha iyi hissetmemize yol açar. Ancak tüm sporcuları, çalıştırıcılarını ve ailelerini kaygılandıran bir şey var: Sakatlanma ya da yaralanma olasılığı.

Spor yaparken başımıza gelebilecek yaralanma ya da sakatlanmalar genellikle burkulma ve ezilme gibi çok ciddi olmayan sorunlar olsa da, bu yine de can sıkıcı olabilir. En azından bir süre spor yapmayı engellediği, hatta kimi zaman günlük yaşamı sürdürmeyi zorlaştırdığı için, yaralanmayı ya da sakatlanmayı hiçbir sporcu istemez. Bunun için de çeşitli önlemler alırlar.

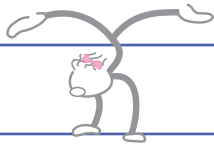
İyi Isınalım

Sporcular, genellikle vücutlarını fazla zorladıkları, antrenmana ya da yarışa yeterince hazır olmadıkları için sakatlanırlar. Özellikle karşılıklı mücadelede dayanan ve fiziksel temasa açık olan güreş, Amerikan futbolu, buz hokeyi gibi sportlarda sakatlanma olasılığı daha yüksektir. Kemik kırılması, eklemlerin çıkması, bağların kopması, burkulma,

kas dokusunun zedelenmesi ve ezilmesi, tendonların yırtılması ya da fazla zorlanmasından kaynaklanan ve yanmaya neden olan "tendinit" genellikle en sık görülen yaralanma ya da sakatlanmalardandır.

Bir sporcunun yaralanmak ya da sakatlanmaktan korunmasının ilk koşulu, bunlara yol açan şeyleri bilmesidir. Birçok sakatlanma ya da yaralanma olayı, sporcunun kaslarını yeterince iyi ısıtmamış olmasından, kaslarının yeterince esnek olmamasından, doğru malzemeleri kullanmamasından, egzersiz yapma konusunda yeterli bilgiye sahip olmamasından ve yorgunluktan kaynaklanır.





Bu nedenle sporcu, her şeyden önce fiziksel durumu hakkında tam bilgi veren bir sağlık testinden geçmeli. Eğer test sonuçları fiziksel olarak spor yapmasında bir sakınca olmadığını söylüyorsa, sporcu antrenmanlara katılmalı. Antrenman yapmasında bir sakınca bulunmayan sporcunun öncelikle dikkat etmesi gerekirse, egzersize başlamadan önce kaslarını iyice ısıtması.

Antrenmana ya da yarışa başlamadan önce ısınma hareketleri yaparak, spor yaparken kılcal damarların kanı vücudun en fazla gereksinim duyacağı yerlerine taşınması sağlanabilir. Kalbe, kaslara ve deriye daha fazla kan taşınırken, diğer bölgeler daha az miktarda kana gereksinim duyar. Ayrıca ısınma sayesinde kalp atım ve soluk alıp verme hızı artar, kaslar daha hızlı ve güçlü biçimde hareket ettirilebilir, kas lifleri ve tendonlar daha kolay esneyebilir, sinir sistemi uyarılır ve harekete hazır hale gelir. Önemli olan, yapılacak antrenmana uygun olarak gerekli kasların ısınmasını sağlayacak birtakım ısınma hareketleri yapmaktır. Egzersize başlamadan önce, daha çok kullanılacak kasların ısı ve uzunluğu ne kadar artarsa sakatlanma riski o kadar azalır. Örneğin, bir 400 m koşucusunun hazırlık için yavaş bir tempoda koşması ya da bacak kaslarını esnetmesi, ısınması için uygun olacaktır. Isınma hareketlerinin çok hafif terleyinceye kadar yapılması gerekir. Soğuk havalarda ısınma süresi daha uzun olabilir.

Gerdirme Zamanı

Isınmak kadar önemli bir başka şey de antrenman sonrasında yavaş yavaş soğumaktır. Sıkı bir antrenmanın ardından 5 – 10 dakika yürüyüş ya da hafif tempoda koşu ve hafif gerdirme hareketleri kalp ritminin normale dönmesine yardımcı olur. Gerdirme ya da esnetme, antrenman öncesi ısınma ve antrenman sonrası soğuma hareketlerinin vazgeçilmez parçasıdır. Farklı kas grupları için farklı gerdirme ya da esnetme hareketleri vardır. Ama hepsi aynı temel ilkelere dayanır. Her şeyden önce tüm esnetme hareketleri çok yavaş ve ortalama 30 saniye boyunca yapılmalıdır. Önce çok hafif hareketlerle başlanan gerdirme ya da esnetme hareketleri, zamanla hem ağırlaştırılabilir hem de



süresi artırılabilir. Eğer gerdirme hareketi yaparken çok zorlanıyorsa, hemen kasları gevşetmek gerekir. Kaslar gerildiği için, esnetirken fazla zorlamak da sakatlanmaya yol açabilir.

Sporcularda yaralanma ya da sakatlanma görülen bölgeler yapılan spora göre farklılık gösterebilir. Örneğin, gülle atan bir atletin kol ya da omuzundaki kaslarda yırtılma, zedelenme ya da bağlarda kopma, belinde ve sırtında incinme sık görülürken, koşucuların bacak kaslarında benzer sorunlar ve tendinit, yüksek irtifa dağcılığı yapanların parmaklarında ve diğer organlarında donma görülme olasılığı yüksektir. Bu tür bir sakatlanmayla karşılaşıldığında, hemen antrenmana son verilmeli ve acı hissedilen kas ya da organ kullanılmamalıdır. Örneğin, bacak ya da ayakta bir sakatlanma olduysa mümkün olduğunca üstüne basmamak, kol ya da omuzda bir sakatlanma durumundaysa ağır bir şey taşımamak gerekir. Hemen bir doktor ya da sağlık görevlisine gitmek ve onun fikrini almak en doğru harekettir. Eğer bir burkulma ya da kasların zorlanmasıyla oluşan başka bir yaralanma ya da sakatlanma durumu varsa, sağlık görevlisine ulaşına değin acı duyulan bölgeye soğuk kompres (basınç) uygulanmalıdır. Bir buz torbasiyla kolaylıkla yapılabilecek bu uygulama sayesinde, kılcal damarlar büzülür ve o bölgeye daha az kan gitmesi sağlanır. Bu sayede daha az kanama ve şişme olur. Ancak uzun süre soğuk kompres uygulamak deriye zarar verebileceği için, bunu kısa aralıklarla uygulamak daha doğru olur.



Elif Yılmaz

Kaynaklar

<http://www.sciencemuseum.org.uk/exhibitions/sport/site/education/injury.pdf>

<http://www.exploratorium.edu/sports/faq8.html>

<http://www.amateur-sport.com/injuries.htm>

