

BÖLÜM 4

SPORCULARDA GÖRÜLEN BAZI SAKATLIK TÜRLERİ VE REHABİLİTASYON İLKELERİ

Ramazan ARAZ¹
Mustafa TÜRKMEN²

GENEL BİLGİLER

Spor, literatürde sporun birçok tanımı vardır bunlar arasında Kanbir sporu şu şekilde tanımlamaktadır; belli bir plan ve program doğrultusunda hedeflenen planlara varmak maksadıyla bünyesinde kriz barındıran en uygun düzeyde fiziksel, sosyal ve bilişsel faaliyetleri bünyesinde bulundurur. Fiziksel Aktivite veya spor bünyesindeki hareketlenmeler beklenmedik durumlarda çeşitli türde sakatlanma ve yaralanmaları doğurabilir (Kanbir, 2017). Spor Sakatlanmaları, beden herhangi bir kısmının ya da beden bütününe, olması gerekenden normalin üstünde bir baskı ile karşılaşması neticesinde, dayanıklılık eşiğinin üstüne çıkılmasıyla bedende oluşan yaralanma ve sakatlıkların tamamına spor yaralanmaları diyebiliriz (Erol & Karahan, 2006). Spor sakatlıkları egzersiz ve aktiviteler esnasında oluşan ve faaliyeti yapmasına engel teşkil eden hasar, spor yaralanmaları olarak tanımlanır. Sporda sakatlığın sebebi bedenin belirli bir kısmının veya bütününe normalden çok daha fazla bir baskı ve zorlanma ile karşılaşması veya dokuların uzun süre dayanabilme eşiğinin aşılmasıdır. Bu sakatlıkların oluşmasının sebebini dış etkenler meydana getirirken bedenin içsel etkenlerinde meydana gelen olumsuz durumlarda sakatlanmalara sebep olabilir. Spor sakatlıklarının diğer sakatlık türlerinden hiçbir farkı yoktur. Bir sporcu sakatlık sebebiyle sportif faaliyetlere ve yarışmalara ara vermek zorunda kalabilir. Bu durumun sonucunda sporcularda birkaç fizyolojik, psikolojik ve fiziksel kayıplar yaratması söz konusu olabilir (Kalyon, 1997). Sporla ilgili meydana gelen tüm sağlık sorunları spor sakatlıkları

¹ Mardin Artuklu Üniversitesi, Yüksek Lisans Öğrencisi, ramazan.araz0@hotmail.com, ORCID iD: 0009-0008-0233-7076

² Doç. Dr., Mardin Artuklu Üniversitesi, mustafaturkmen1702@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-3152-9495

kılar sonucunda zedelenmesi yani hasar görmesi olarak tanımlanabilir. Literatüre bakıldığında sporcularda ve spor branşlarında her türlü sakatlığın kaçınılmaz olduğunu görebiliriz hatta genel olarak sakatlık türleri spor branşlarının özelliklerine göre farklılıklar gösterebilir. Örneğin; Futbol, Atletizm vb. alt ekstremitelerini daha yoğun kullanan sporcularda Menisküs, Çapraz bağ, Ayak bileği gibi sakatlık türleri daha sık görülebilir. Tenis, Golf vb. branşların sporcularında ise üst ekstremitelerde sakatlıkları özellikle dirsek sakatlıkları daha sık görülebiliyor. Bu sakatlık türlerine birden fazla örnek verebilir. Bu sakatlıklardan korunma yöntemlerimizden bazıları; ısınma, germe egzersizi, sporcu eğitimi, sporcu sağlık muayeneleri ve rehabilitasyon yöntemleri ile tamamen olmasa da korunmak mümkündür. Bununla birlikte bir de ön tedavi yöntemleri (RICE) rest, ice, kompresyon, elevasyon ve kesin tedavi (fizik tedavi, ilaç tedavisi, ısı, soğuk uygulama, egzersiz ve masaj) yöntemleri ile sakatlanmaların ve ortaya çıkarabilecekleri risk faktörlerinin önüne geçmek mümkün olabiliyor. Yapılan birçok araştırmada sporcularda görülen sakatlıkların birçok sebebi bulunmaktadır fakat bu çalışmalar incelendiğinde hemen hemen hepsi aynı görüşü savunmaktadır.

KAYNAKLAR

- Açak, M., & Bağrıaçık, A. (2005). Spor yaralanmaları ve rehabilitasyon. Morpa Kültür Yayınları.
- Anderson, B. (1993). Stretching (M. Yaman, O. S. Coşkuntürk & G. Hergüner, Çev.). Saygın Matbaası.
- Bulğay, C., Zorlular, A., Kafa, N., Çetin, E., & Aksen-Cengizhan, P. (2019). Functional movement screen™-normative values in healthy distance runners. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 24(4), 189–198.
- Bulğay, C., Orhan, Ö., & Çetin, E. (2020). Uzun mesafe koşucularında alt ekstremitelerde yaralanmaları ve risk faktörleri. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 100–110.
- Çetik, Ö. (2015, 2 Şubat). Yanlış ilaç ayak bileğini şişiriyor! Prof. Dr. Özgür Çetik. <https://www.drozgurcetik.com/yanlis-ilac-ayak-bilegini-sisiriyor-2/>
- Deakins-Roche, M., Fredericson, M., & Kraus, E. (2020). Ankle and foot injuries in runners. In *Clinical care of the runner* (pp. 231–245). Elsevier.
- Dohman, Z. (2019). Farklı spor branşlarında hipermobilité sıklığı ve spor sakatlığı ilişkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dursun, H. (2023, 21 Eylül). Dirsek ağrısı: Tenisçi dirseği ve golfçü dirseği. DoktorTakvimi. Erişim tarihi: 27 Eylül 2025, <https://www.dokortakvimi.com/blog/dirsek-agrиси-tenisci-dirsegi-ve-golfcu-dirsegi>
- Erol, B., & Karahan, M. (2006). Akut aşıl tendonu yırtıklarında Krackow yöntemiyle primer tamir ve plantaris tendonu ile güçlendirmenin uzun dönem sonuçları. *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, 40(3), 228–233.
- Ergen, E., Güner, R., Zergeroğlu, A. M., Ulkar, B., & Kunduracıoğlu, B. (2003). Sporcu sağlığı ve spor yaralanmaları. Nobel Yayınları.
- Griffith, H. W. (2000). Spor sakatlıkları rehberi (Ş. Erdoğan, Çev.). Birol Basın Yayın Dağıtım. İzmir Ekol Hastanesi. (t.y.). Çapraz bağ yırtığı nedir? İzmir Ekol Hastanesi. Erişim tarihi: 27 Eylül 2025, <https://www.izmirekolhastanesi.com/capraz-bag-yirtigi-nedir>
- Kanbir, O. (2001). Sporda sağlık bilinci ve ilkyardım (2. baskı). Ekin Kitabevi.

*Sporcu Sağlığı ve Antrenman Metodolojileri:
Spor Bilimlerinde Kuramsal ve Uygulamalı Yaklaşımlar-I*

- Kanbir, O. (2017). Sporda sağlık bilinci ve ilkyardım (3. baskı). Ekin Kitabevi.
- Kalyon, T. A. (1997). Spor hekimliği: Sporcu sağlığı ve spor sakatlıkları. Gülhane Askeri Tıp Akademisi Basımevi.
- Kalyon, T. A. (2000). Spor yaralanmaları. In T. A. Kalyon (Ed.), Spor hekimliği: Sporcu sağlığı ve spor sakatlıkları. GATA Basımevi.
- Karacan, S. (2021, 2 Eylül). Bacaklara kramp neden girer, ne iyi gelir? Sağlık Haberleri. <https://saglikhaberleri.com/bacaklara-kramp-neden-girer-ne-iyi-gelir/>
- Kirişçi, İ. (2011). Takım sporu yapan bireylerde görülen sakatlık türleri ve bu sakatlıkların çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Bursa örneği) (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Koşay, M. C. (t.y.). Spor yaralanmaları. Can Koşay. Erişim tarihi: 27 Eylül 2025, <https://www.cankosay.com/spor-yaralanmaları>
- Koru Hastaneleri. (2020, 17 Kasım). Menisküs nedir, tanı ve tedavisi. Koru Hastaneleri. Güncelleme: 31 Ağustos 2023. <https://www.koruhastanesi.com/meniskus-nedir-tani-ve-tedavisi-1616-5>
- Kolukısa, Ş., & Kaya, E. (2023). Takım sporu ve bireysel spor yapan sporcularda görülen sakatlık tipleri ve sakatlanma bölgelerinin incelenmesi. Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), 44–60.
- Nagel, A., Fernholz, F., Kibele, C., & Rosenbaum, D. (2008). Long distance running increases plantar pressures beneath the metatarsal heads: A barefoot walking investigation of 200 marathon runners. Gait & Posture, 27(1), 152–155.
- Özdemir, M. (2004). Spor yaralanmalarında korunma ve rehabilitasyon ilkeleri. Çizgi Kitabevi.
- Özşahin, A. (2002). Spor yaralanmalarında acil yardım organizasyonu. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Antalya.
- Polat, O., Demirhan, A., Oğuz, B., & Başkan, S. (2010). Sporcularda göğüs ve karın yaralanmaları. Türkiye Klinikleri Journal of Orthopedics & Traumatology-Special Topics, 3(1), 7–51.
- Powell, J. W., & Barber-Foss, K. D. (1999). Injury patterns in selected high school sports: A review of the 1995–1997 seasons. Journal of Athletic Training, 34(3), 277–284.
- Ristolainen, L., Heinonen, A., Turunen, H., Mannström, H., Waller, B., Kettunen, J. A., & Kujala, U. M. (2010). Type of sport is related to injury profile: A retrospective 12-month study on cross country skiers, swimmers, long-distance runners and soccer players. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20(3), 384–393.
- Stanitski, C. L. (1993). Knee overuse disorders in the pediatric and adolescent athlete. Instructional Course Lectures, 42, 483–495.
- Tschopp, M., & Brunner, F. (2017). Diseases and overuse injuries of the lower extremities in long distance runners. Zeitschrift für Rheumatologie, 76(5), 443–450.
- Uslu, B. (1990). Sportif yaralanmalar. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı Yayınları.
- Winter, S. C., Gordon, S., Brice, S. M., Lindsay, D., & Barrs, S. (2020). A multifactorial approach to overuse running injuries: A 1-year prospective study. Sports Health, 12(3), 296–303.
- Yılmaz, Ş. (2011). Orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin (14–17 yaş) spor yaralanma sıklıkları, risk faktörleri ve oluşum şekillerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.