

Spor Kaya Tırmanışı – Yaralanma

Tırmanış sporu yaralanma riski bakımından diğer sporlardan daha mı tehlikelidir?

Sanılanın aksine birçok bilinen, popüler spor branşından çok daha az sakatlanma olayı yaşandığı anlaşılmıştır (Schöffl et al., 2010).

Spor Kaya Tırmanışı – Yaralanma

Spor branşı	Her 1000 saate düşen yaralanma sayısı	Araştırma yapılan grubun özelliği
Rugby	283	Amatör maçlar
Hentbol	50	Hentbol maçı (kadınlar)
Geleneksel tırmanış	37.5	20 yaş
Futbol	31.6, 3-5	Futbol maçı, antrenman
Basketbol	9.8	Profesyonel ve amatör
Voleybol	6.7	Okul çocukları antrenmanı
Buz tırmanışı	4.07	-
Dağcılık ve geleneksel tırmanış	0.56	-
Yapay spor tırmanış	0.079, 0.027	-

Spor Kaya Tırmanışı – Yaralanma

Kaya tırmanışında yaralanma riskini artıran faktörler nelerdir?

Kısa kaya tırmanışı yapmak ve fazla vücut ağırlığına sahip olmak yaralanmalarda birincil risk olarak tanımlanmıştır.

Ayrıca yeniden yaralanma riski erkek tırmanıcılarda yüksek iken, daha yaşlı tırmanıcılarda bu risk düşük bulunmuştur (Backe et al., 2008).

Spor Kaya Tırmanışı – Yaralanma

Spor tırmanış yaralanmaları nasıl meydana gelmektedir, yaralanma sıklığı ile tırmanış performansı arasında ilişki var mıdır?

Yaralanmaların % 50'sinin elde görüldüğü,
tırmanış performansı arttıkça yaralanma sıklığının da arttığı ortaya konmuştur (Shahram et al., 2007).

Spor Kaya Tırmanışı – Yaralanma

Spor tırmanış yaralanmaları nasıl meydana gelmektedir, yaralanma sıklığı ile tırmanış performansı arasında ilişki var mıdır?

Kaya tırmanışında karşılaşılan yaralanmaların % 93'ü aşırı kullanım yaralanması olarak kaydedilmiştir.

Yaralanmaların sıklığının toplam tırmanış saati ve zorluğu ile doğru orantılı olduğu söylenmiştir (Backe et al., 2008).

Spor Kaya Tırmanışı – Yaralanma

Spor tırmanış yaralanmaları nasıl meydana gelmektedir, yaralanma sıklığı ile tırmanış performansı arasında ilişki var mıdır?

İncelenen 24 yaralanmanın tırmanışta en güçlü parmaklar olan 3. ve 4. parmakların proksimal eklemlerinde ortaya çıktığı,

bu yaralanmaların tek bir travmadan değil, tekrar eden mikro travmalardan kaynaklandığı anlaşılmıştır (Hochholzer ve Schöffli, 2005).

Spor Kaya Tırmanışı – Yaralanma

Elit tırmanıcılar sıklıkla hangi bölgelerde yaralanma yaşamaktadırlar?

Toplam 126 yaralanmanın 79'u elde, 46'sı üst ekstremitelerde görülmüştür.

Ancak bu riskli durum fonksiyonel bir kayba neden olmamış, tırmanıcılarda kalıcı bir hasar görülmemiştir (Rohrbough et al., 2000).

Spor Kaya Tırmanışı – Yaralanma

Kaya tırmanışının hangi dalı fatal yaralanma riski içermektedir?

Fatal yaralanmaların yalnızca geleneksel tırmanışlar ve buz tırmanışları sırasında yaşandığı,

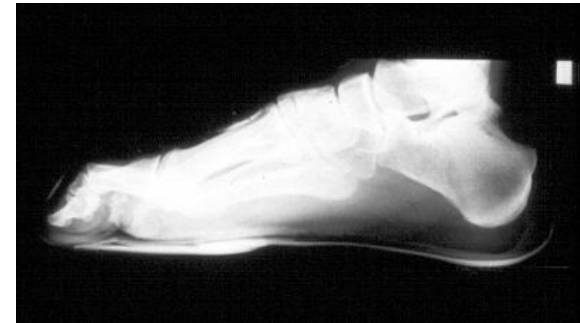
yapay duvarlarda spor tırmanış sırasında fatal yaralanmaların görülmediği rapor edilmiştir (Schföfl et al., 2010).

Spor Kaya Tırmanışı – Yaralanma

Tırmanışta kullanılan ayakkabılar ayak sağlığı üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir?

Birçok çalışmada tırmanış ayakkabılarının genç tırmanıcılar üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu, ayağın normal duruşunu bozduğu rapor edilmiştir.

Bu nedenle 16 yaşından küçük tırmanıcılara daha geniş tırmanış ayakkabıları veya rahat edebilecekleri başka ayakkabılar önerilmektedir (Morrison and Schöffl, 2007).



Spor Kaya Tırmanışı – Yaralanma

Bel ağrılarının tedavisinde kaya tırmanışı ne derece etkilidir?

Bel ağrısı çeken kişilerden oluşan bir gruba standart bir egzersiz programı uygulanırken diğer bir gruba tırmanış yaptırılmıştır.

Değişim 8 alt ölçekte takip edilmiş, 6 alt ölçekte fark bulunamazken, 2 alt ölçekte tırmanışın daha faydalı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Engbert and Weber, 2011).

Spor Kaya Tırmanışı – Fizyoloji

Araştırmacı, araştırma yılı	Zorluk derecesi	Tırmanış yöntemi	VO ₂ maks (ml.kg.dk)	Kan laktat miktarı	Kalp atım hızı
Mermier et al., 1997	Başlangıç	Üstten emniyetli	20.7	1.64	142
Draper et al., 2010	Orta düzey	Lider	40.87	3.1	159
Draper et al., 2010	Orta düzey	Üstten emniyetli	38.29	2.5*	151
Draper et al., 2008	Orta düzey	On-sight	26.54	-	161
Draper et al., 2008	Orta düzey	İkinci çıkış	25.98	-	159