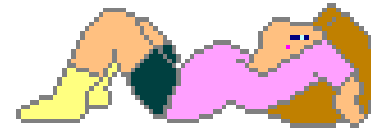


ÇOCUKLARDA AŞIRI YÜKLENMENİN PSİKOLOJİK ZARARLARI

Spora katılımın psikolojik anlamda yararlarının yanında hem yetişkinler hem de çocuklar için önemli zararları da olabilmektedir.

Bunların başında da sürantrenman gelmektedir. Sadece yetişkinlerde değil aynı zamanda çocuklarda da yapılan aşırı yoğun yüklenmeler sonucu sürantrenman durumu meydana gelebilir.

Sürantrene olan bir çocuğa gerekli tedavi yapılmaz ve yüklenmelere devam edilirse çocuk zamanla spordan soğuyabilir.



Çocuklara uygulanan yoğun yüklenmeler sonucu performansın gelişmesi geçici bir durumdur. Küçük yaşlarda yapılan yüklenmelerin negatif psikolojik etkileri üzerine yapılan araştırmalar sınırlıdır. **Vanek** tarafından yapılan çalışmada, yoğun yüklenmeler sonucu performansı yükselen çocukların daha sonra performansları düştüğü zaman şoka girdikleri ve sporculuk yaşamlarını erken sonlandırdıkları belirlenmiştir.

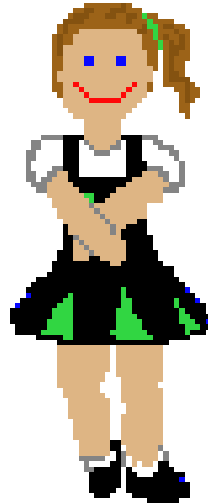


Çocuklarda müsabaka veya yarış ortamında kendi yaşlılarını geçmek onlar için çok önemlidir. Antrenörler de bunun bilincinde olmalıdırlar.

Çocuklara yapılan ağır yüklenmelerin yanında diğer sporcuları geçmeleri için baskı yapılması çocukları psikolojik olarak yıpratır.

Çünkü yoğun antrenman ve aşırı motivasyona rağmen istenilen başarıyı yakalayamayan çocuk zamanla spordan soğuyabilir.

Ayrıca yüksek motivasyon ve antrenman programına rağmen başarısız olan çocuğun özgüven sorunu yaşamaması da muhtemeldir.



SAKATLIK VE DİĞER SORUNLARIN NEDENLERİ

- Çocukluk ve ergenlik döneminde, özellikle son 20 yılda spora katılımın fazlalaşması,
- yarışma yaşının düşmesi,
- atletik performansın sınırlarını zorlamak için yapılan antrenmanların yoğunluğunun ve şiddetinin büyümesi,
- bu dönemde yaşanan sportif yaralanmaların sayısını, şiddetini ve hatta çeşitliliğini artırmıştır.

Çocuklarda görülen spor yaralanmalarına ait istatistiksel bilgiler gerekli önlemlerin alınması açısından oldukça değerlidir.

Spora katılan belirli bir grup çocukta belirli bir zamanda oluşan yaralanmalar ile bir grup çocukta tanımlanmış bir zaman diliminde ortaya çıkan sorunların sıklığı üzerine veriler oldukça sınırlıdır.

Williams ve ark. Bir yıl süresince 11-15 yaşları arasında 4710 çocukta oluşan yaralanmaları incelemiştir.

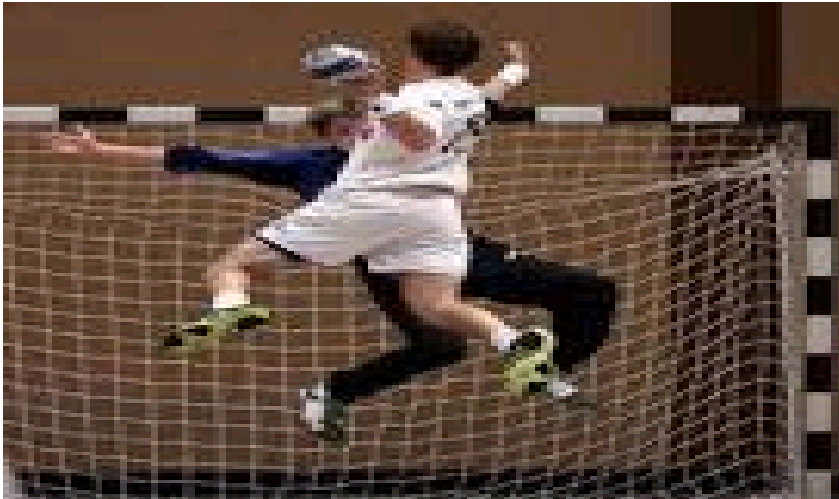
Bu çalışmada, olguların %42'sinde sağlık desteği gerektirecek yaralanma görüldüğü; yaralanmaların erkeklerde kızlardan daha sık yaralandığı bildirilmiştir.

Bieneffeld ve ark. Kanada'da yaptıkları bir çalışmada 0-19 yaşlarındaki 7527 çocukta, spor yaralanmalarını 1000 çocukta 174 olarak bulmuşlardır. Bu çalışmada da yaralanan erkeklerin sayısı daha fazladır.

Sorenson ve ark. Danimarka'da 6096 kişiyle yaptıkları bir çalışmada olguların %37'sinde kontüzyon, %22'sinde kırık görülmüştür.

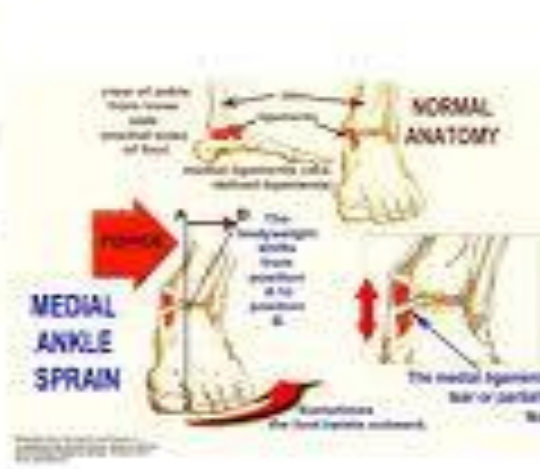
İsviçre'de yapılan bir çalışmada çocuklar için en riskli spor dallarının hentbol ve buz hokeyi olduğu bildirilmiştir.

Hollanda'da yapılan bir çalışmada çocuklarda üst ekstremitelerin yaralanmaya daha fazla maruz kaldığı bildirilmiştir.



Yine Hollanda'da yapılan başka bir çalışmada 8-17 yaş gruplarında saptanan 7468 yaralanmanın 791'inin sporcularda görüldüğü; %31'inin tıbbi tedavi gerektirdiği, en sık yaralanan bölgenin ayak bileği olduğu; yaralanmaların %77'sinin kontüzyonlar ve çekme(strain) olduğu ortaya konmuştur.

HIGH ANKLE SPRAIN



Uluslararası spor hekimliği derneği çalışmalarına göre çocuklarda en sık katılım olan spor dalları; Amerikan futbolu, futbol, beyzbol, basketbol, ragby, tenis, koşu ve jimnastikken, ülkemizde futbol, basketbol, voleybol gibi takım sporları ile tenis, jimnastik ve koşu gibi dallar başı çekmektedir.

Çocuklar, erişkinlerle karşılaştırıldığında gelişmekte olan kas iskelet sisteminin çok sayıda travmaya maruz kalması nedeniyle daha yüksek yaralanma riskine sahiptir.

Yaralanma mekanizması mercek altına alındığında; genel olarak ya içsel ya da dışsal kaynaklı tek bir büyük travmaya bağlı (kemik kırıkları, kas yırtılmaları ve bağ yaralanmaları vb.) ya da tekrarlayan mikro travmalara bağlı gelişen yaralanma hızının iyileşme hızından fazla olduğu durumlarda karşılaşılan aşırı kullanım yaralanması olarak da isimlendirilen (apofizitis, stres kırıkları, tendonitis vb.) yaralanmalardır.

Aşırı kullanım yaralanmasında temel sebepler içsel ve dışsal etkenlerdir.

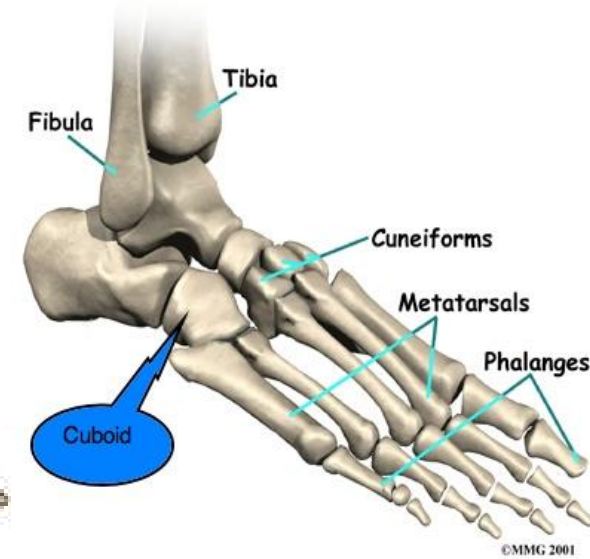
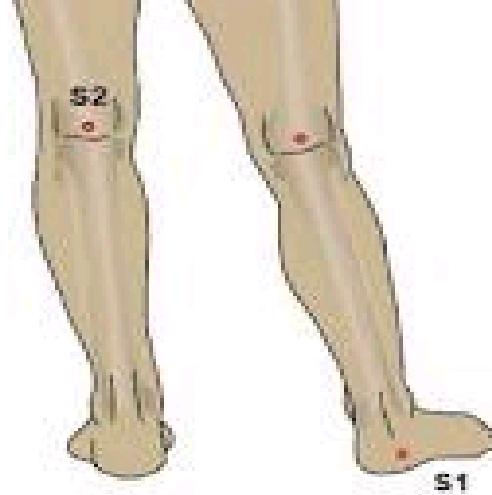
- * İçsel etkenler anatomik yapı ve dizilim, cinsiyet, yaş, endokrin sistem ve metabolizma
- * Dışsal etkenler spor dalına uygun teknik uygulamalar, kullanılan ekipman, antrenman bileşenleri ve saha, zemin özellikleri.

- *Çocuk sporcularda sık görülen bir problem olan artmış ayak pronasyonu, orta ayak ağrısı, plantar fasciitis ve stres kırıklarına sebep olur (2,6,8). Anatomik olarak metatars uzunluklarının varyasyonu aşırı kullanım yaralanmasına zemin hazırlamaktadır.
- *Özellikle 2. metatarsın uzun olması, Morton's foot ve stres kırıkları için hazırlayıcı etken olarak kabul edilir.



- *Ergenlik döneminde anatomik gelişim ve büyüme süreci performansı olumsuz yönde etkilerken, sportif yaralanma yaşanma riskini de artırmaktadır.
- *Tekrarlayan antrenmanlar ve gelişen kas kuvvet dengesizlikleri nedeniyle kas gelişiminde de farklılıklar meydana gelebilir.

Sık Yaralanan Bölgeler

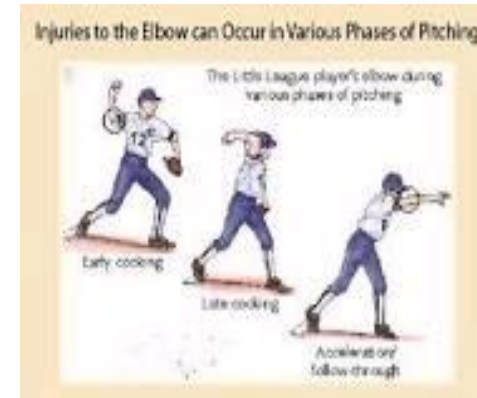


aşil tendon rüptürü,
kalkaneal apofizitis,
hamstringte kas zorlanması,
5. metatars bazisinde apofiz ayrışması

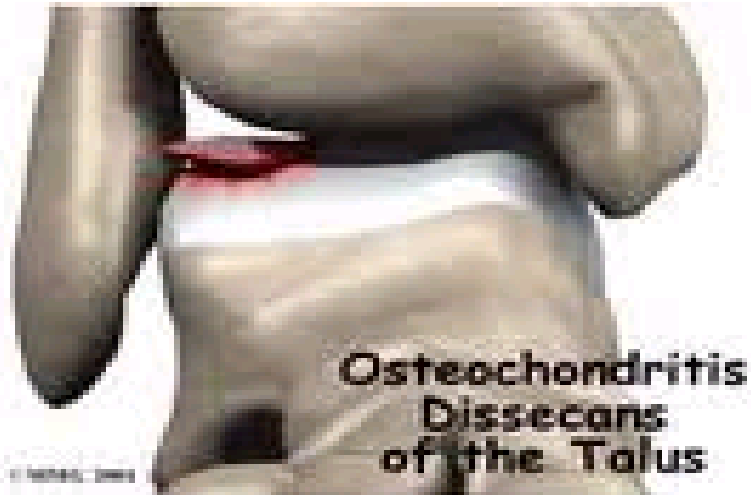
- Yaralanmaları ayrıca kontakt (dış kaynaklı travma) ve non-kontakt (dış kaynaklı travma olmaksızın) meydana gelmiş yaralanmalar olarak iki grupta değerlendirmek de mümkündür.



- Sık görülen kontakt yaralanmaları, cilt laserasyonları, kas kontuzyonları ve kırıklarıdır.
- Özellikle kemik yapının maturasyonunu tamamlamamış olmasından dolayı kırıklar sık ve ciddiyet gösteren patolojiler olarak karşımıza çıkar.
- Non-kontakt yaralanmalardan avulsiyon kırıkları en sık pelvis bölgesinde güçlü leğen kavşağı kaslarının yapıştığı yerlerde görülürken, apofizitisler en sık dizde (Osgood Schlatter Hastalığı), topukta (Sever Hastalığı) ve dirsekte (Little Leaguer's Elbow) görülür.



Kıkırdak yaralanmalarından biri olan osteokondritis dissekans; eklem kıkırdağı yüzeyinde meydana gelen mikro kırık ve sürece eşlik eden ödem sonucu subkondral kemiğin ya da kemikten bağımsız serbest parçanın ayrılması olayıdır. Sıklıkla talusta ve dirsekte kapitulumda görülür.



*Yapılan spor dalına göre sık yaralanma görülen bölgelerde çeşitlilik göstermektedir.

Raket sporları ve voleybol ile uğraşanlarda sıklıkla omuz ve dirsek sorunları görülürken, futbol ve basketbol oynayanlarda alt ekstremitte yaralanmaları birinci sıradadır.

Çocukluk ve ergenlik çağında ülkemizde en yaygın spor dalı olan futbolda yaşanan sportif yaralanmaların;

- %36-37,9'u dizde,
- %24,5-29'u ayak bileğinde,
- %9-22'si uyluk,
- %5-6'sı bacak,
- %5'i pelvis-kasık bölgesi yaralanmaları takip etmektedir.