

Çocuklarda ve Gençlerde Spor Yaralanmalarından Korunma

Prof.Dr. Mitat KOZ

- Daha erken yaşlarda ağır antrenman programları...
- Çoęu zaman tıbbi destek olmadan alışma...
- Gençlerin daha erken yoğun antrenmanlara başlamalarına ve daha rekabetçi bir ortama her zamankinden daha erken girmesine yol açmaktadır.

Spor yaralanması ve sağlık sorunlarında artiş.

- Sonuçta;
- Erken yaşlarda yarışma ve profesyonelleşme
- Yođun antrenman yükü ve yetersiz toparlanma durumları.....
- Bu şekilde daha yoğun antrenman ve daha rekabetçi ortam beraberinde sağlık sorunları ve yaralanma riskini de artırmaktadır.
 - aşırı kullanım yaralanmaları,
 - aşırı antrenman ve tükenmişlik durumları oluşturmaktadır.

Erken uzmanlaşma...

- Araştırmalar tek bir spor branşı üzerinde erken uzmanlaşmadan kaçınılması gerektiğini göstermektedir.
- Tek bir sporda erken yoğunlaşmanın aksine, gençlerin çeşitli sporlar yaptığı durumlarda;
 - farklı sportif aktivitelerin çok yönlü motor gelişim sağlar,
 - atletik kapasiteyi artırır,
 - yaralanma riskini azaltır,
 - çocuğun farklı sporları keşfetmesini ve belkide en uygun spor dalını bulma imkânını artırır.
- Böylece çocuk daha keyifle yapacağı ve daha başarılı olacağı spor dalını keşfedecek ve muhtemelen de bu spor dalında mükemmelleşecektir.





Çocuklarda hangi yaralanmalar daha sık görülür ???

- * Kas yaralanmalar
- * Ligament Yaralanmalar
- * Kemik yaralanmalar
- * Kıkırdak yaralanmaları
- * Çocuklarda gelişmekte olan kemik dokular, epifizler, muskülotendinöz yapılara göre daha kuvvetsizdirler. Bu yüzden çocuklarda kemik ve kıkırdak yapı yaralanmaları daha sık görülür.

Yaralanma tipi - yaşı

- * Yaralanma tipi ile yaşı arasında ilişki
- * Buna göre çocuklukta kemik ve kıkırdak yaralanmaları daha sık görülürken, adölesan dönemde yumuşak doku yaralanma oranları artmaktadır.

Sık karşılaşılan yaralanmalar

- **Henüz maturasyonunu tamamlamamış kemik yapısı nedeniyle kas kemik birleşke bölgesi sakatlıkları**
- **Büyüme plaklarının olduğu bölgelere denk gelen kırıklar**
- **Sprain, strain ve stres kırıklarına neden olabilen overuse sakatlıkları.**

Atıcı Omuzu

Atıcı Dirseği

Jimnastikçi Bileği

Osgood-Schlatter Hastalığı

Sinding-Larsen-Johansson Sendromu

Sever Hastalığı

Osteokondritis Dissekans

Stress kırıkları

Çocuklarda görülen diğer yaralanmalar

- Stres kırıkları (En sık proksimal tibia, ikinci distal fibula)
- Kas kontüzyonları
- Kas strainleri
- Ligament sprainleri
- Omuz dislokasyonları
- Omuz instabiliteleri
- Patella dislokasyonları

ADÖLESANLARDA
DAHA SIK

Antrenman içeriđi

Çocuğun fizyolojik ve psikolojik gelişim sürecini desteklemeli

Sakatlık riskini minimize etmeli

Spora özgü teknik ve kondisyonel becerileri kazandırabilecek nitelikte olmalı

Çocuklarda termoregülasyon ve ısı ile ilişkili yaralanmalar

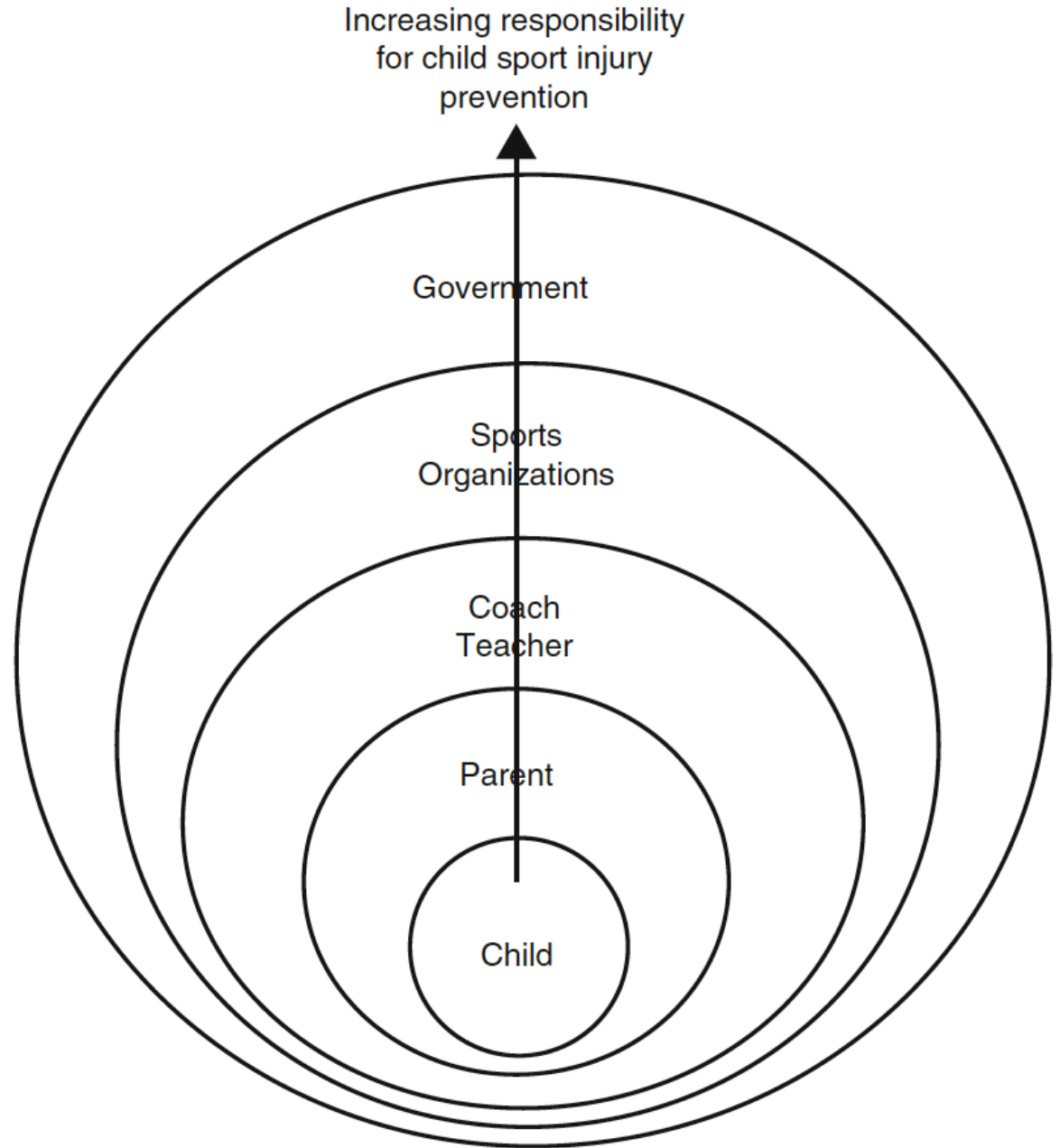
- * 3 yaşında vücudumuzdaki ter bezlerinin sayısı sabitlenir.
- * Fakat çocuklukta terleme oranı az ve terlemeye başlama ısı derecesi yüksek olduğu için termoregülasyonu sağlamak güçtür.
- * Puberte sonunda bunlar normal seviyelerine gelir.
- * Uzun süren egzersizde yeterli sıvı alınmaması termoregülasyonu daha da güçleştirebilir.
- * Bu yüzden çocukların egzersiz öncesi ve sırasında yeterli sıvı tüketmeleri önemlidir.

Sağlık korunmadığı zaman kaybedilebilir

- Sağlık geliştirilebilir bir özellik de taşır.
- Yaş, çevre ve kalıtım gibi birçok özellik sporcunun sağlığını etkilemektedir.
- Sporda yüksek performansla ulaşmak için ön koşul olan antrenmanın kendisi hem sağlığı tehdit eden hem de geliştiren bir etkidir.**

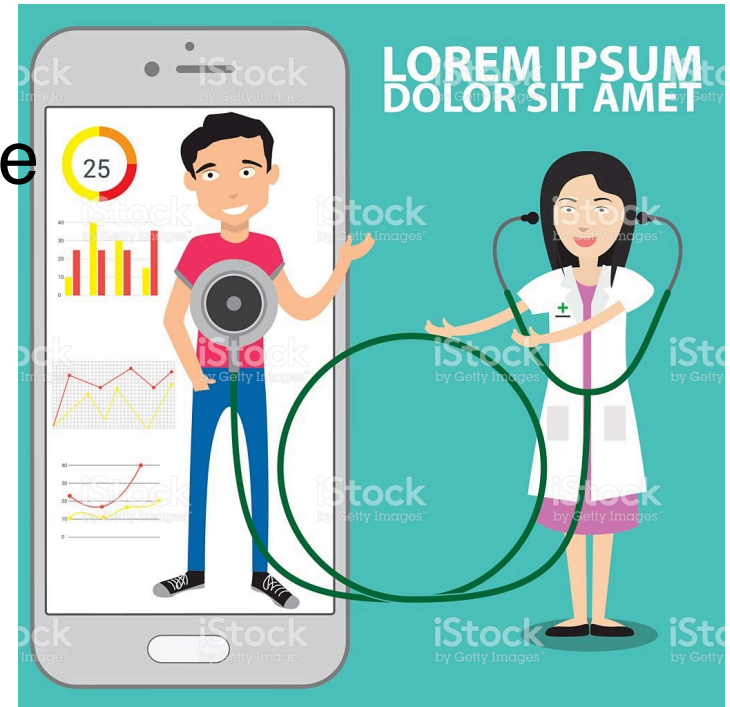


Çocuklarda Spor Yaralanma- larından Korunma

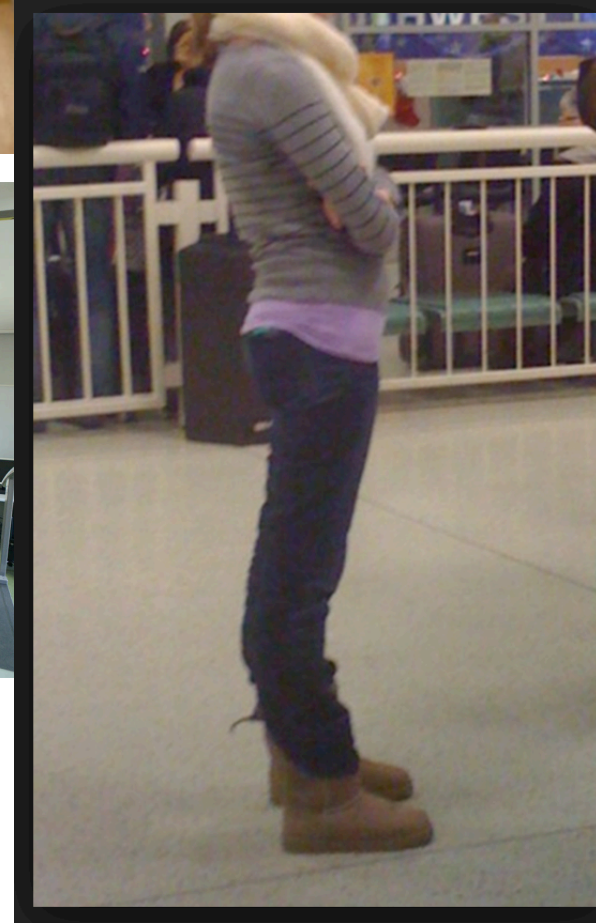
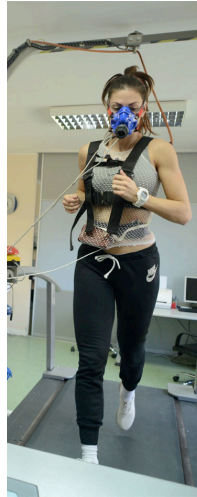


Sezon öncesi tıbbi kontrolden geçmek,

- Tıbbi kontrollerin spora katılan bireylerin üzerinde sağlık bilinci oluşturmak için yararlıdır.
- Sağlık muayeneleri spora yönelik olmalıdır.
- Özellikle genel sağlık yönünde muayene yapılmalı ve deformiteler saptanmalıdır.
- Böylece kronikleşmiş aşırı kullanım durumlarına bağlı sorunların önüne geçilebilir.



- Bireysel risk faktörleri;
- aşırı kilo,
- kas iskelet sistemi patolojileri (osteoartrit, osteoporoz, kondromalazi),
- deformiteler (skolyoz, kifoz, lordoz, ayakların dışa dönmesi, dizlerin dışa ya da içe dönmesi, aşırı esneklik, bacak uzunluk farkları, düz tabanlık gibi),
- esneklik kayıpları,
- kas zayıflığı ve
- kuvvet dengesizlikleri saptanabilir.



Bireysel korunma

Postürel bozuklukların ve deformitelerin düzeltilmesi

- * Genel vücut pozisyonu
- * Minimal enerji ile maksimal yeterliliğin sağlandığı duruştur.
- * Bilerek veya bilmeyerek aldığımız pozisyon
- * İyi postür için vücut parçalarının düzgün duruşunu sürdürmesini gerektirir.
- * Kötü postür ;
 - * sıklıkla kas iskelet sistemi ağrılarını sebebi,
 - * Eklem kısıtlılıklarını sebebi ve
 - * genel rahatsızlık sebebi olarak kabul edilir.



Postürü etkileyen faktörler

* Yaş

- * Çocukluktan yetişkinliğe geçişte postürde belirgin değişiklikler olur.
- * Dikkat edilmezse kalıcı şekil bozuklukları oluşur



GOOD POSTURE

BAD POSTURE

Kötü Postür Belirtileri

Bad Posture Signs

Head Shifted Forward

Shoulders Rounded Forward

Increased Curve in the Mid Back

Low Back

Increased Stress on the

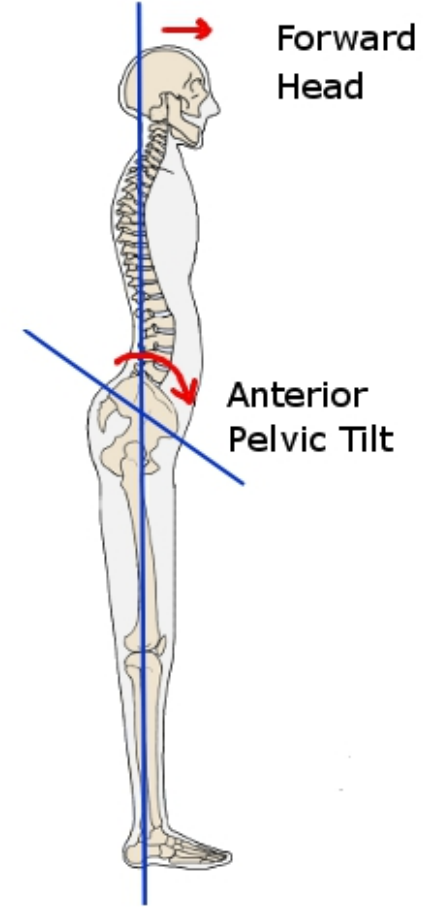
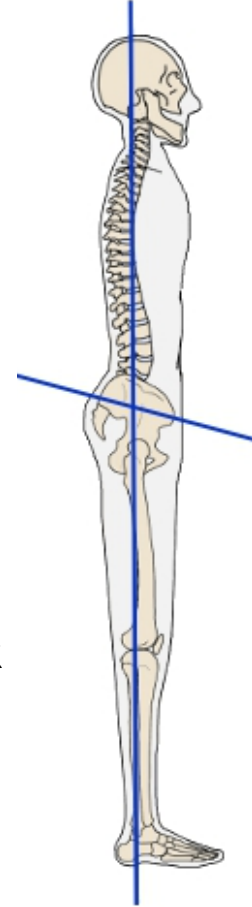
Hips

Knees

Ankles



- Baş ağrısı-migren
- Boyun ağrısı
- Omuz ağrısı
- Ellerde uyuşukluk
- Göğüs kaslarında sertlik
- Solunum güçlüğü
- Bel ağrısı
- Ayaklarda uyuşukluk
- Karın kaslarında



Bad Posture Signs

Head Shifted Forward

Shoulders Rounded

Forward

Increased Curve in the

Mid Back

Low Back

Increased Stress on the

Hips

Knees

Ankles



Kötü Postür Belirtileri

- Baş ağrısı-migren
- Boyun ağrısı
- Omuz ağrısı
- Ellerde uyuşukluk
- Göğüs kaslarında sertlik
- Solunum güçlüğü
- Bel ağrısı
- Ayaklarda uyuşukluk
- Karın kaslarında zorlanma
- Ağrı ve sertlik
- Kalça, diz ve ayak bileklerinde ağrı

Sporcu Muayeneleri

- Yine bu muayenelerde sporda ani ölüm olarak tanımlanan maç ya da antrenman sırasındaki kalp krizi ölümlerinin birinci nedeni olan doğuştan yada ailesel kalp hastalıkları açısından da sporcu ele alınmalıdır.
 - Doğuştan kalp hastalığı olanlar
 - Ailesinde kalp hastalığı nedeni ile ani ölüm olanlar
 - Diğer risk faktörleri taşıyanlar

