

EGZERSİZ LABORATUARI

- Isı –Nem
- Yerler kaygan olmamalı
- Yürüme ve koşu alanları tek yönlü olmalı
- Yüzme havuzları ve soyunma odalarında kaygan zemin olmamalı
- Egzersiz yapılan alanlarda acil durumlarda uyarı yapacak malzeme olmalı

ACİL MÜDAHALE MALZEMELERİ

- Acil ilaçlar:Hipoksi (O_2)
- Metabolik Asidoz ($NaHCO_3$)
- Kalp atım hızını artıran ilaçlar; Atropin, izoproterenol
- Ventriküler disritmiye karşı ilaçlar;Lidokain
Bretilyum
- Kan basıncı- Kardiyak output arttıran ilaçlar

- İntrevenöz Sıvı-Dekstroz, Serum Fizyolojik
 - Diğerleri;Nitrogliserin, Diüretik,Na Nitroprussid
 - Suctioning apparatus
 - Oksijen
 - Defibrilatör
- ****Eğitimli personel kullanılabilir

TAKİP MUAYENELERİ

- Antrenman
- Hastalık
- Yaralanma
- Beslenme
- Hematoloji
- Serum enzimleri (CPK,LDH) Kas hipoksisi
- Aşırı kullanım bulguları

SÜRANTRENMAN

- Anoreksiya
- Letarji
- Aşırı uyarılabilirlik
- Uykusuzluk
- GIS bulguları
- Myalji
- Yaralanma eğilimi artışı

SPORDA YARALANMALARIN ÖNLENMESİ

- Uygunsuz malzeme
- Uygunsuz zemin
- Aşırı sıcak
- Aşırı soğuk
- Oyun alanına yakın yerleştirilmiş her türlü malzeme

- Oyun alanında bulunan kablolar vs.
- Oyuncunun aksesuarları
- Seyircinin uygunsuz yerleşimi
- **HİJYEN** KAVRAMI VE BİLİNÇ DÜZEYİ
- SAĞLIĞI KORUMA SANATI
- HASTALIK VE SAKATLIKLARDAN KORUNMA ÇARELERİ

HIJYEN

- İnsanın yaşadığı ortam,tükettiği malzemelerin sağlık koşullarına uygun olması.İçilen ve kullanılan su,gıda maddeleri, banyo, tuvalet koşulları,temiz hava , ortam, kişilerin eğitim düzeyi hijyen kavramına girer.

SPORCU SAĞLIĞI

1-Kişisel temizlik kurallarına uymak

Düzenli banyo alışkanlığı

Giysilerin sık değişimi

Ayakkabı temizliği

Atlet ayağı (Formaldehit tablet)

Havuzla duş alarak girmek

Düzenli uyku-beslenme

- Düzenli barsak fonksiyonu
- Düzenli cinsel yaşam
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar
- AIDS; SİFİLİZ;GONORE;HEPATİT-B
- Uygun bağışıklama şemasına uyulması
- Tetanoz,Grip Aşısı, Hepatit-B

2-Çevresel koşullar

- Hava Kirliliği
- Burun solunumunun önemi
- Ü.S.Y.E eğilimi artar(silier aktivite bozular)
- C ve E vitamini takviyesi önerilir

3-Kötü Alışkanlıklar

- Alkol
- Sigara
- Uyuşturucu
- Psikolojik bağımlılık
- Fiziksel bağımlılık; Madde içinde bulunan kimyasal bir maddeye karşı gelişen tolerans sözkonusu

- Bu kimyasal maddenin alınmaması halinde yoksunluk (abstinens) sendromu ortaya çıkar
- Alkol; karaciğere karşı toksik
- Sigara; hava yolları direncini artırıyor
- Sigarada bulunan CO Hb'e Oksijen yerine bağlanır(200 kat daha kolay)
- Kanın oksijen taşıma kapasitesi



SPOR YARALANMALARININ SINIFLANDIRILMASI

1-SEBEPLERİNE GÖRE

2-YARALANAN DOKU TİPİNE GÖRE

1-PRİMER YARALANMA

A-Direk veya Ekstrinsik yaralanma;

Çarpışma, çarpma, travma, eklem yaralanması, cilt ve kas hasarlanması olabilir

B-İndirek veya İntrensik yaralanma;

Yetersiz germe antrenmanlarına bağlı kas hasarları

C-Aşırı kullanım(overuse)

Akut tekrarlayan sürtünme

İliotibial bant sendromu

Semimembranöz bursit

Kronik tekrarlayan sürtünme

Aşil tendiniti,Osgood-Schlatter hst.Stres kırıkları

Adolesan erkek çocuklarında kötü zemin kötü ayakkabı “medial arkus strain”

II-SEKONDER YARALANMA

A-Kısa süreli; Öncesinde iyi tedavi edilmemiş bir yaralanma vardır.tibia ve metatarsal kemiklerdeki stres kırıkları

B-Uzun süreli;Dejeneratif diz osteoartriti

Krusiat bağ yırtığı

Menisküs hasarı

DOKU TIPLERİNE GÖRE YARALANMALAR

I-Yumuşak doku yaralanmaları;

Cilt ve derin fasya

Kas- tendon, tendon-iskelet bileşim noktaları

Eklemler ve ilişkili birimler;

dislokasyon,subluksasyon

bursit,sinovit,tenosinovit

II-Sert doku yaralanmaları;

Kemik kırıkları

Periostit

Stres kırıkları

Hyalin membran yaralanmaları

III-Özel doku ve organ yaralanmaları;

Beyin, periferik sinirler

Göz,burun,sinüsler,larinks,dişler

Toraks, Abdomen, Pelvis

İYİLEŞMENİN PATOLOJİSİ

Akut inflamatuvar yanıt(0-72 saat)

Yaralanmayı izleyen 5-10 dakikada

Kanama

Vazokonstriksiyon

Vazodilatasyon

Enfeksiyon- İnflamasyon(İltihap)

-Kızarıklık

-Şişlik

-Isı artışı

-Ağrı

- Ağrı, lokal bası ve lokal kimyasal mediatörler (Histamin, Heparin, Serotonin) nedeni ile
- Aspirin-İndometazin PG sentez inhibitörleri
- Spor yaralanmalarında antiinflamatuvar etkileri nedeni ile kullanılırlar
- PGE ve PGE₂; Vazoaktif geçirgenliği artırır lenf akışını artırır

- Hücresel çoğalma fazı (72 saat-6 hafta)
- Kapiller-fibroblast çoğalması ile seyrederek
- GRANÜLASYON DOKUSU OLUŞUR
- SKAR dokusu oluşumu esnekliği olumsuz etkiler
- Maturasyon ve remodelling fazı(6 hafta-aylar)

ALT EKSTREMİTE YARALANMALARI

- Aşırı kullanım türü yaralanmalar en sık alt ekstremitede
- Spor yaralanmalarının en sık görüldüğü bölge

KALÇA (PELVİS)

1-OSTEİTİS PUBİS

- Erkeklerde sık görülür
- Futbol, buz hokeyi, uzun mesafe koşu
- Simfizis pubisin infamasyonu
- Aktivite ile artan yaygın ağrı
- Kadında nadiren doğum sonrası görülür
- Tanı x-ray veya kemik sintigrafisi

- 6-18 ay ağrı oluşturan aktivite yasaklanmalı
- Antiinflamatuvar ilaçlar yararlı
- Termoskin şortları faydalı
- Kortikosteroid
- Cerrahi ???

UYLUK YARALANMALARI

- **AKUT STRAİN:** Hamstring gurubu kaslarda sporda **en sık** görülen yaralanma türü(Sprint hızını sınırlayan en önemli faktör)
- **M.Rektus Femoris** yırtıkları
- **M.Quadriceps Femoris** yırtığı
- **Myozitis Ossifikans**

➤ **Myozitis Ossifikans:** Tedavi edilmemiş hematoma izleyen dönemde kalsifikasyon, kemik oluşumu

Ağrı ve sertlik hissi oluşur

Tedavi: İSTİRAHAT

Nadiren: CERRAHİ

DİZDE AŞIRI KULLANIM YARALANMALARI

- İliotibial bant sendromu: Fasya lata'nın kalın ve sert bir uzantısıdır. Uyluk laterali boyunca aşağı iner, tibianın lateralindeki GERDY tüberkülüne yapışır
- Aşırı sürtünme ile inflamasyon gelişir
- Ağrı-hassasiyet
- Tedavi-Buz-germe egzersizi-NSAI-kortikosteroid