

Kadın Sporcularda Sağlık Sorunları



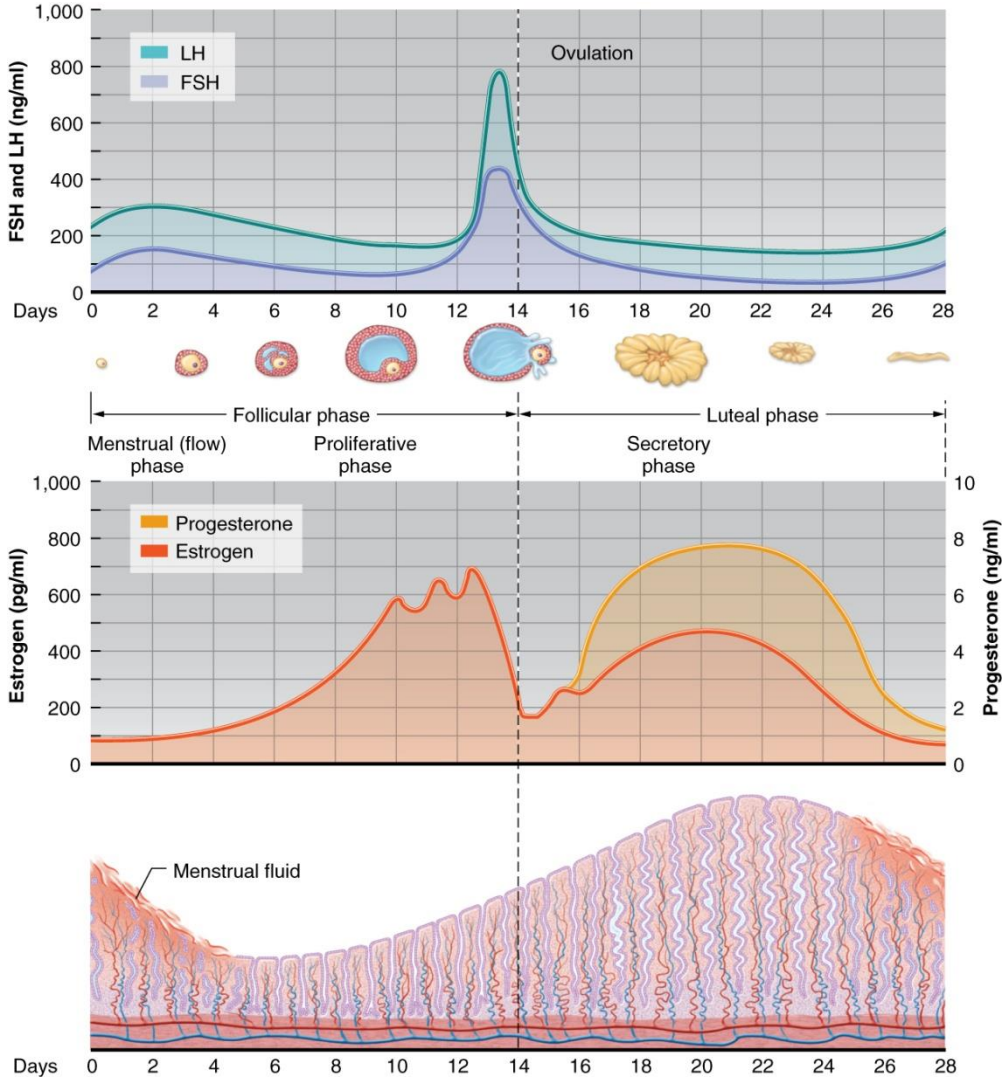
Sağlık Sorunları

- **Menstürasyon ve Adet Düzensizlięi**
- **Gebelik**
- **Osteoporosis**
- **Yeme Bozuklukları**
- **Çevresel Faktörler**

Menstruation

- **Normal Menstüral Döngü**
 - Menstrualfaz
 - Proliferative Faz (östrojen)
 - Yumurtlama Stimüle Edici Hormon (FSH), luteinize edici hormon (LH)
 - Sekkincil Faz (Östrojen, progesteron)
- **Döngü Uzunluğu ~28 gün , (Değişkenlik Gösterebilir)**

Figure 19.10



Menstruation

- **Güvenilir veriler menstrüel fazlar boyunca sportif performansta bir değişim olmadığını işaret ediyor.**
- **Nmenstrüel fazlar boyuncaegzersize verilen cevaplarda fizyolojik bir farklılık yok.**
- **Kadın sporculara ait olan dünya rekorları döngünün her fazında varlığını göstermektedir.**

Menstrual Düzensizlikler

- **Menarche: İlk Menstrüel Fazda**
 - Bazı spor dalları gecikme gösterebilir. (Örn: gymnastics)
 - Gecikmiş Menarche: 14 yaşından sonra
- **Gecikmiş Menarche Sporcunun Kendi Tercihi Midir?**
 - Spor kaynaklı olmayabilir → delayed menarche
 - Küçük ve yağsız sporcu kızlarda gecikmiş menarche görülebilir.

Menstrual Düzensizlikler

- **Menstrual Düzensizlikler**
 - Yağsız vücutlarda daha sık görülür
 - Eumenor : normal
 - Oligomenore: düzensiz
 - Amenorya (İlk/ortaokul): yok
 - Sporcuların %5-60'ında görülebilir
- **Menstrual Düzensizlik ≠ Kısırlık**

Menstrual Düzensizlik

- **İkincil amenore — Enerji açığından kaynaklanmaktadır. (Yetersiz kalori alımı)**
 - ↓ LH pulse Sıklığı
 - ↓ T₃ Salgısı
 - ↓ Östorojen, Progesteron
 - Ayrıca salgılanmasını engelleyebilir = GnRH, leptin, cortisol
- ***Yeterli kalori alımı olduğu sürece neden olmaz → İkincil amenore***

Gebelik Kaygısı

1. Uterus kan debisinde akut düşüş (Aktif kasa yönelim) → fetal hipoksi
2. İç sıcaklık artışından dolayı fetal hipertermi.
3. Annenin CHO kullanımı ↑, fetus kullanımı ↓
CHO
4. Gebeliğin nihai sonucu = Düşük

Gebelik Araştırması

- **↓ Uterin kan akışı → hipoksi**
 - Uterin (a-v)O₂ farkı ↑ telafi edilebilir
 - Fetal HR ↑ anne katekolaminlerinden dolayı
- **Fetal hipertermi : çözümedi**
- **CHO uygunluđu : çözümedi**
- **Gebeliğin nihai sonucu, düşük**
 - Az ve çeliřkili veriler var
 - Birçok çalıřma olumlu veya etkisiz olduđunu göstermektedir.

Gebelere Tavsiyeler

- **Haftada 3 kere hafif/orta şiddetli egzersiz**
- **İlk 3 aydan sonra sonra supin egzersiz yok**
- **Yorulduğunda dur**
- **Ağırlıksız ağırlıklar tercih et**
- **Düşme riski olmayan veya denge kaybına yol açmayacak vb. egzersizler seç.**

Gebelere Tavsiyeler

- **Yeterli kalori alımı sağlanmalı**
- **Isı stresinden kaçınmak için bol su tüketilmeli ve nefes alan elbiseler giyilmeli**
- **Gebelik egzersizleri doğum sonrasında da devam ettirilmelidir.**
- **Tüplü dalış yok**
- **Faydalar > riskler**

Table 19.2

TABLE 19.2 Hypothetical Risks and Postulated Benefits of Exercise During Pregnancy

Population	Hypothetical risks	Postulated benefits
Maternal	Acute hypoglycemia Chronic fatigue Musculoskeletal injury	Increased energy level (aerobic fitness) Reduced cardiovascular stress Prevention of excessive weight gain Facilitation of labor Faster recovery from labor Promotion of good posture Prevention of lower back pain Prevention of gestational diabetes Improved mood state and body image
Fetal	Acute hypoxia Acute hyperthermia Acute reduction in glucose availability Miscarriage in the first trimester Induction of premature labor Altered fetal development Shortened gestation Reduced birth weight	Fewer complications of a difficult labor

Adapted from L.A. Wolfe, P. Hall, K.A. Webb, L. Goodman, M. Monga, and M.J. McGrath, 1989, "Prescription of aerobic exercise during pregnancy," *Sports Medicine* 8: 273-301.