

Spor sakatlanmalarından sonra spora geri dönüş süreci

Yrd. Doç. Dr. Feryal Subaşı

Leyla Köksal

Spor sakatlanması geçiren bir sporcunun yaralanma/sakatlanmasının iyileştirme sürecinde amaç, sporcunun sportif performansının mümkün olan en kısa sürede restore edilmesi ve sonuçta sporcunun güvenli ve hızlı bir şekilde spora geri dönebilmesidir. Ancak normal iyileşme parametrelerinde konulan hedeflerdeki yetersizlikler, tedavi basamaklarının iyi organize edilmemesi ve klinik hedefleri tam anlamıyla yerine

getirmeme gibi nedenlerle sporcular sık sık aynı bölgelerden sakatlanmaktadır. Sporda spesifik ihtiyaçlara yönelik rehabilitasyon programının uygulanmaması, yeni bir sakatlanma veya sporcunun performansında yetersizlik olarak geri dönecektir.

Bu nedenle sporcunun sakatlanma sonrası iyileştirme programında hem klinik hem de fonksiyonel amaçlar tanımlanmalı ve bu hedefler sporcuya da açıklanmalıdır. Doğal olarak sporcuların aktivitelerini uzun süreli olarak sınırlamak zordur. Bu nedenle iyileştirme

programı mümkün olan en kısa sürede hedeflerine ulaşmalıdır.

Bu amaçların gerçekleştirilebilmesi için de sakatlanmış sporculara kişisel, yaptıkları spora, fonksiyonel kapasitelerine uyan fonksiyonel rehabilitasyon programı uygulanmalıdır. Böylece yapılan spora spesifik ihtiyaçların tanımlanması gerekir. Bunlar;

- 1 Spor branşına spesifik biyomekanik ihtiyaçlar,
- 2 Kas kuvveti



3 Kardiyovasküler endurans

4 Kas enduransı

5 Normal eklem hareket genişliği

6 Spora spesifik beceri eğitim gibidir.

Spora geri dönüşte gözden geçirilmesi gereken fonksiyonel amaçlar;

1- Spesifik beceriler

2- Çeviklik

3- Hız

4- Güç parametreleri

Bu süreçte ulaşılması gereken klinik amaçlar da;

1 Proprioception

2 Kas enduransı

3 Kardiyovasküler endurans

4 Esneklik

5 Kas kuvveti

Spor branşlarına göre sportif uygunluk parametrelerini genel anlamda derecelendirmek gerekir;

*4-maksimum, *3-orta derece, *2-gerekli, *1-minimum

Fonksiyonel Rehabilitasyonun Amaçları:

Kapalı Kinetik Halka Egzersizleri (KKH): Yürüme, koşma atlama gibi birden çok eklemi ve kası içeren alt ekstremitenin fonksiyonel aktiviteleri kapalı kinetik halka egzersizleridir. KKH egzersizleri proksimal ve distal eklem stabilitesini, eklem çevresindeki kasların aktivasyon değerini ve kalitesini artırır.

Pylometrik egzersizler: Bu egzersizlerde patlayıcı tipte (atlama, kısa mesafe koşu) konsentrik kontraksiyondan önce hızlı bir eksantrik kasılma yapılır. Plyometrik egzersizler sadece kasın gerilmesini takiben yapılan konsentrik kontraksiyonda etkilidir. Isınma ve soğuma periyodunda kullanılmalıdır. Aktiviteye ara verilirse elastik enerji azalır ve bu etkiler azalır.

Güç: Fonksiyonel rehabilitasyonda güç artışına yönelik çalışmalarda yüksek hızdaki egzersizlerle uzun süreli dayanma yeteneği artırılır. Bu amaçla yapılan eğitimler, hem yükü hem de hızı

içermelidir. Başlangıçta Cybex izokinetik dinamometrede 240 °/sn, 270 °/sn, 300 °/sn'lik hızlarda çalışılabilir.

Maksimal istemli kontraksiyonun yüzde 30 –60'ındaki eğitimler de hem kuvveti hem de hızı artırır.

Hız: Alt ekstremitedeki kas gücünün spor sırasında yapılan değişik hızdaki aktivitelere uyum sağlayabilmesi önemlidir. Sporunun hızlı hareket etme yeteneği mekano reseptör mekanizmadaki feedback yetersizlikleri nedeniyle azalır. Aktif proprioception ve koordinasyon eğitimleri hızın geri kazanılmasına yardımcı olur.

Beceri: Vücudun yönünü değiştirebilme ve çabukluk yeteneğidir.

- Reaksiyon zamanı
- Hız
- Koordinasyon
- Güç
- Kuvvetin kombinasyonu

Spora Spesifik Beceri Eğitimi: Bu becerilerde hızın artırılması ya da yapılan eğitimin spora spesifik becerilerle kombin edilmesi ile bu becerilerin zorluk derecesi artırılır. 'Spora Spesifik Beceri Eğitimi'nde amaç, sakatlanmış sporunun yaptığı spora spesifik nöro fizyolojik beceri paternlerini yeniden kazanmasıdır. Spesifik eklemler ve kaslar üzerinde stres yaratan aktivitelerdir; fonksiyonel aktivitelerin gelişiminde kullanılır.

Sonuç olarak, sporunun spora aktiviteleri sınırlandırılmadan dönebilmesi için;

- Egzersizin sıklığı, şiddeti, tekrar sayısı, dinlenme periyotları sporunun ihtiyacına göre modifiye edilmelidir.
- Sporunun gelişimine ait kayıt tutulmalıdır.
- Herhangi bir işaret ve semptom olması halinde program dikkatle gözden geçirilmeli ve spora geri dönüş kriterleri yerine getirilmelidir.

Sporunun sakatlığı ile ilgili işaret ve semptomları düzelmiş olmalıdır. Sporcu beklenen hareket genişliğini, uygun kuvvet, hız ve becerileri gerçekleştirebilmelidir. Sporunun sakatlığının tekrarlama riskleri ortadan kaldırılmalı-



dır. Sporcu spora spesifik becerilerde başarılı olmalıdır.

Kaynaklar:

- 1- Civan O, İnal S, Subaşı F. Sports Injury Incidence Among Elite Turkish Rowers. II. Moleküler Tıp Kongresi, İstanbul, 24 – 26 Mart 2007.
- 2- Ergun, N., Baltacı, G. (2006). Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (2nd Ed.). Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu Yayınları: 20, Ankara.
- 3- Kellis, E., Kellis, V., Manou, et al. (2000). Prediction of knee extensor and flexor isokinetic strength in young male soccer players. Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy 30 (11), 693-701.
- 4- Neeb, T.B., Aufdemkampe, G., Wagener, J.H.D., Mastenbroek, L. (1997). Assessing Anterior Cruciate Ligament Injuries: The Association and Differential Value of Questionnaires, Clinical Tests, and Functional Tests. Journal Orthopaedic & Sports Physical Therapy 26(6), 324-331.
- 5- O'Connor, D.P., Jackson, A.S. (2001) Predicting Physical Therapy Visits Needed to Achieve Minimal Functional Goals After arthroscopic Knee Surgery. Journal Orthopaedic & Sports Physical Therapy 31 (7), 340-358.
- 6- Subaşı, F., Kayserilioğlu, A., Yergin, Ç., Evaluation Of Preseason Isokinetic Testing Results Of Male Soccer Players. Fizyoterapi Rehabilitasyon 15(2), 61-68, (Ağustos 2004).
- 7- Subaşı, F., Hasbal, Ö., Uca, A.E., Sporcuların Isınma Soğuma Germe Egzersizlerini Yapma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, II. Ulusal Spor Fizyoterapistleri Kongresi, Kongre Özet Kitabı. Sy: 15, İstanbul, 2-4 Ekim 2003.
- 8- Subaşı, F., Fleksibilite Egzersizleri, Fizyoterapi-Rehabilitasyon Dergisi, 8(5), Sy: 67, Haziran 1997.
- 9- Wilk, K.E., Davies, G.J., Mangine, R.E., Malone, T.R. (1998). Patella femoral disorders: A Classification System and Clinical Guidelines for Non operative Rehabilitation. Journal Orthopaedic & Sports Physical Therapy 28 (5), 307-322.

Spor Branşı	Esneklik	Kuvvet	Hız	Çeviklik	Yükseklik
Futbol	3	2	3		
Skorball	3	3			
Tennis		2			3
Voleybol	3	2			2