

6. Bölüm

YÜZÜCÜ SAKATLIKLARI VE KORUNMA

Dr. Öğr. Üyesi Kenan İŞILDAK¹

Sevsek de sevmesek de sakatlıklar ve spor kol kola gider ve yüzme sporu bir istisna değildir. Aslında tüm yüzücülerin yüzde 80 inin kariyerlerinin bir noktasında bir şekilde sakatlık yaşadıkları saptanmıştır. Yüzmenin ağırlık kaldırmaz, vurdu-kırdısız bir spor olmasına rağmen kulaçların çok fazla tekrarlı oluşu fazla kullanma sakatlıklarına ve ek olarak esneklik ve kuvvet dengesizliklerine yol açmaktadır. Örnek olarak elit bir serbest stil yüzücüsü her 50 metrede 21-25 kulaç devri yapabilmektedir. Bir günde 10.000 metre antrenman tamamlayan bir yüzücü ortalama her gün 4500 – 5000 kulaç devri yapmaktadır. Şayet bu sporcu yıl boyunca haftada altı gün antrenman yapıyorsa, her bir kol bir yılda 1.500.000 kereden daha fazla kol çekişi yapacaktır. Bu kadar antrenman yapmayan ama haftada üç gün yüzüp bir antrenmanda 3000 metre tamamlasanız bile, bu bir yılda 250.000 kulaç devri yapacaktır. Bilhassa da doğru teknikle yüzmüyorsanız vücudunuz üzerinde strese bağlı olumsuz etkiler doğuracaktır. Genellikle de her bir yanlış kulaç bir kerede sakatlanmaya yol açmazken zamanla hasar birikerek sizi bu spordan mahrum bırakabilir. Fakat bunlara sebebiyet vermemek amacıyla doğru teknikle yüzme yapılmalı, kuvvet ve kondisyon çalışmalarına da önem vererek yaygın olarak görülen birçok sakatlığı önleyebiliriz.

¹ Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

sıkılmaması gerekmektedir. Sarma işlemine kalbin en uzak bölümünden başlayıp beden bölümünde doğru gelinmesi en doğru sarma yöntemi olacaktır. Şayet en küçük bir uyuşukluk veya sızı hissederseniz yapmış olduğunuz sarmalama işlemini biraz gevşetin.

Yükseltme (Elevation): Şişkinliği en aza indirmek için, bilhassa gece vakti veya koltukta uzanık vaziyette dinlenirken, yaralı bölgeyi kalp seviyesinin üstüne çıkartın. Eğer ağrı meydana gelirse ve özellikle dinlenerek geçmiyorsa, bir hekim uzmanının görüşlerinin alınması en doğru karar olacaktır. Ağrımayla, dokununca acımayı birbirinden ayırabilmek çok önemlidir. Adele acıması antrenmanın olası sonucu olduğunu unutmamalıyız. Ağrı çok önemli bir problemin olduğunu işaret etmektedir. Yüzmeyi bilen bir ortopedist uzmanı olası bir sakatlığı değerlendirebilmeli ve daha farklı iyileştirme tedavi programları uygulayabilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Bergeron, J.D., Coaches Guide to Sports Injuries, Human Kinetics Books, Champaign, 1994.
2. Doxey, J., Comparing 1997 Resuscitation Council (UK) Recovery Position With Recovery Position of 1992 European Resuscitation Council Guidelines: a User's Perspective, Resuscitation, 39, 3, 161-169, 1998.
3. Eberle B, Dick WF, Schneider T, Wisser G, Doetsch S, Tzanova I. Checking the Carotid Pulse: Diagnostic accuracy of first responders in patients with and without a pulse. Resuscitation, 1996; 33: 107-16.
4. Flesche CW, Breuer S, Mandel LP, Brevik H, Tarnow J. The ability of Health Professionals to Check the Carotid Pulse. Circulation, 1994; 90(Suppl. 1): 288.
5. Handal, K.A., The American Red Cross First Aid and Safety Handbook, Little Brown Company, USA, 1992.
6. Handley, A. J., Monsieurs, K. G., Bossaert, L. L., European Resuscitation Council Guidelines 2000 for Adult Basic Life Support; A Statement From the Basic Life Support and Automated External Defibrillation Working Group and approved by the Executive Committee of the European Resuscitation Council, Resuscitation, 48: 199-205, 2001.
7. Htin KJ, Birenbaum DS, Idris AH, Banner MJ, Gravenstein N. Rescuer Breathing Pattern Significantly Affects O2 and CO2 received by the patient during mouth-to-mouth ventilation. Critical Care Medicine 1998;26: A56-60.

8. Idris AH, Gabrielli A, Caruso L. Smaller Tidal Volume is Safe and Effective For Bag-Valve-Ventilation, But Not For Mouth-to-Mouth. *Circulation* 1999; 100(Suppl. I): 1644.
9. Idris AH, Wenzel V, Banner MJ, Melker RJ. Smaller Tidal Volumes Minimize Gastric Inflation During CPR With an Unprotected Airway. *Circulation* 1995; 92(Suppl. I): 1759.
10. Monsieurs KG, De Cauwer HG, Bossaert LL. Feeling for the Carotid Pulse: Is Five Seconds Enough? *Resuscitation* 1996; 31: S3.
11. R. S. Behnke, 2006, *Kinetic anatomy*, 2ci baskı (Champaign, IL: Human Kinetics), 50-51.