

MUAY THAİ SPORCULARININ YARALANMA SIKLIĐI VE MEKANİZMALARININ İNCELENMESİ

Özgür Özdemir

Neşe Toktaş

Ayşe Ateş

Spor günümüzde dünya üzerinde toplumu hareketlendirebilen ve yönlendirebilen yapısıyla önemli bir olgu haline gelmiştir. Artık birçok alt dallarla birlikte bir sektör halini almıştır. Özellikle medya faktöründe düşünüldüğünde sosyal ve politik açılımları ile birlikte ekonomik önemide göz ardı edilemez. Semtlerarası amatör müsabakalar, Dünya şampiyonaları ya da Olimpiyatlar insanları heyecanlandıran organizasyonlar olmuştur (Junge, Dvorak, Graf-Baumann & Peterson, 2004; Best, McIntosh & Savage, 2005).

Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) spor yaralanmalarını engelleme ve sporcuların sağlığını korumaya çok önem vermektedir. Komitenin bu bakışı göstermiştir ki spor yaralanmalarının değerlendirilmesi sadece epidemiyolojik bilgilerin sağlanması değildir. Yaralanma durumları ve sıklığındaki uzun dönem içindeki değişikliklerin izlenmesi için bir fırsattır. Böylece yaralanmalardan korunma için yönetimler geliştirilir. Bu nedenle IOC uzun dönemde yaralanmalardan korunma projesi ile katkıda bulunmak istemiş ve 2008 Olimpiyat oyunları sırasında yaralanma sürveys çalışması yapmıştır (Junge vd., 2009).

Spor yaralanması, sportif etkinlikler sırasında (müsabaka ya da antrenman) vücudun tamamının ya da bir bölgesinin normalden fazla bir kuvvetle karşılaşması sonucunda dokuların dayanıklılık sınırının aşılmasıyla ortaya çıkan yaralanmalardır diye tanımlanır (Mellion vd., 1997; Kalyon, 1997). Spor yaralanmalarının %65-75'i önemsizdir ve sorun yaratmaz geri kalan kısmı ise kısa ya da uzun süreli bir tedaviyi gerektirir ve spora ara vermeyi zorunlu kılar. Bu süre 1-4 hafta arasında değişebilir (Fohler, 2000).

Bu süre sporcular ve antrenörler için spordan uzak kalınan süre anlamına gelir ki bu işgücü kaybı çok önemlidir. İşte spor yaralanmasını benzeri diğer yaralanmalardan farklı kılan ve yaralanmanın ciddiyetini saptamak için kullanılan esaslar yaralanma türü ve bölgesi, tedavinin şekli ve süresi, spordan uzak kalınan

Öneriler:

- Performans seviyesinde yarışan sporcuların ilk yıllarında antrenörler tarafından korunması ve eğitilmesi önerilebilir.
- Kask, dişlik, kuki ve tibia koruyucuları gibi güvenlik önlemlerinin antrenmanlarda da kullanılması önemsenebilir.
- Rakiplerin daha önceden izlenmesi ve sporcuların fitness düzeylerinin yükseltilmesi gereklidir.
- Savunma tekniği hatalarının düzeltilmesi antrenörler tarafından çalışılabilir.
- Antrenman partnerlerinin tekniklerinin ve bilişsel düzeylerinin düzeltilmesi gerekebilir.
- Antrenman saatleri sirkadyen ritim zamanlamasına göre düzenlenebilir.
- Müsabaka turnuvaları kısa sürelere sıkıştırılmak yerine esnek sürelerle uzatılabilir.

Kaynaklar

- Anderson, M. K., Hall, S. J., & Martin, M. (2004). Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, And Management. Lippincott Williams & Wilkins.
- Best, J. P., McIntosh, A. S., & Savage, T. N. (2005). Rugby World Cup 2003 Injury surveillance project. British Journal of Sports Medicine, 39(11), 812-817.
- Booher, J.M., Thibodeau, G.A. (2000). Athletic Injury Assessment. 4th ed. USA: Mc Graw-Hill.
- Brooks, J. H., Fuller, C. W., Kemp, S. P. T., & Reddin, D. B. (2005). Epidemiology of injuries in English professional rugby union: part 1 match injuries. British Journal of Sports Medicine, 39(10), 757-766.
- Dudek J., Bajorek W., Czarny W, Król P., Rzepko M., Litwiniuk A. (2011). Injuriesto motor organ samong boxingand kick-boxingcontestants in sportsclubs in Subcarpathian-Voivodeship in Poland. Journal of Combat Sports andMartialArts© Medsportpress, 1(2), 35-38.
- Fohler, S. (2000). Sportverletzungen Spitta Verl (Spor Yaralanmaları). (H. Yaman, Çev.) Ankara : Bağırğan Yayınevi.
- Gartland, S., Malik, M. H. A., & Lovell, M. E. (2001). Injury and injury rates in muay thai kick boxing. British Journal of Sports Medicine, 35(5), 308-313.
- Gartland, S., Malik, M. H., & Lovell, M. (2005). A prospective study of injuries sustained during competitive muay thai kickboxing. Clinical Journal of Sport Medicine, 15(1), 34-36.
- Gümüş, H., Yetim, A., Tortop, Y., Işık, Ö. Bireysel temas gerektiren mücadele sporlarından muay-thai ve güreş sporcularının saldırganlık davranışlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi,12(4).

- Taşkın, H., Arslan, F., Kaya, M., Geyat, C., Kumartaşlı, M., Erkmén, N., Taşkın, M. (2010). Examination of the injuries on the muay thai athletes. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 10(2).
- Junge, A., Dvorak, J., Graf-Baumann, T., & Peterson, L. (2004). Football injuries during FIFA tournaments and the olympic games, 1998-2001: development and implementation of an injury-reporting system. *The American Journal of Sports Medicine*, 32(1_suppl), 80-89.
- Junge, A., Cheung, K., Edwards, T., & Dvorak, J. (2004). Injuries in youth amateur soccer and rugby players comparison of incidence and characteristics. *British Journal of Sports Medicine*, 38(2), 168-172.
- Junge, A., Engebretsen, L., Alonso, J. M., Renström, P., Mountjoy, M., Aubry, M., & Dvorak, J. (2008). Injury surveillance in multi-sport events: The International Olympic Committee Approach. *British Journal of Sports Medicine*, 42(6), 413-421.
- Junge, A., Engebretsen, L., Mountjoy, M. L., Alonso, J. M., Renström, P. A., Aubry, M. J., & Dvorak, J. (2009). Sports injuries during the summer olympic games (2008). *The American Journal of Sports Medicine*, 37(11), 2165-2172.
- Kalyon, T.A. (1997). Spor Hekimliği. Ankara : Gülhane Askeri Tıp Akademisi Basımevi.
- Orchard, J., & Seward, H. (2002). Epidemiology of injuries in the Australian football league, seasons 1997–2000. *British Journal of Sports Medicine*, 36(1), 39-44.
- Peterson, L., Renström, P. (2001). *Sports İnjuries: Their Prevention and Treatment* 3th ed. Martin Dunitz Ltd.London.
- Strotmeyer, S., Coben, J. H., Fabio, A., Songer, T., & Brooks, M. (2016). Epidemiology of muay thai fight-related injuries. *Injury Epidemiology*, 3(1), 30.
- Mellion MB., Walsh MN., Shelton GL. Eds. *Team physician's handbook*, 2th ed. Philadelphia:Lippincott Williams &Wilkins.
- Yoon, Y. S., Chai, M., & Shin, D. W. (2004). Football injuries at Asian tournaments. *The American Journal of Sports Medicine*, 32(1), 36-42.
- Zazryn, T. R., Finch, C. F., & McCrory, P. (2003). A 16 Year study of injuries to professional boxers in the state of victoria, Australia. *British Journal of Ssports Medicine*, 37(4), 321-324.