

BÖLÜM 6

SPORCULARDA YUMUŞAK DOKU YARALANMALARI, ÇIKIK VE KIRIKLARA İLK YAKLAŞIM

Murat KÖKEN¹

Kırıklar, çıkıklar ve yumuşak doku yaralanmaları sporcularda en sık görülen yaralanmalardır. Bu bölüm, bu tür yaralanmaları anlamak, ilk değerlendirilmesi ve tedavisi için basit ve uygun ilk yaklaşımı sağlamayı amaçlamaktadır.

Sporcunun uygun tıbbi yardım almasını sağlamak çok önemlidir, İlk müdahale sonrası uygun olduğunda ileri değerlendirme için hastaneye nakledilmeli ve en önemlisi daha fazla zarar görmekten korunmalıdır.

KLİNİK ANATOMİ

Kemik

Ekstremitte kemikleri, her biri epifiz, metafiz ve diyafiz bölümlerinden oluşan uzun kemiklerdir. Epifiz; eklemin bir tarafını oluşturan ve tipik olarak eklem kırdağı ile kaplı bölümdür. Epifiz ile diafiz arasında kalan bölüm metafiz olarak isimlendirilir. Epifiz ve metafiz birey iskelet olgunluğuna ulaştığında birbirine kaynaşır. Çocuklukta kemik büyümesi epifiz ve metafiz arasındaki büyüme plağında oluşur. Diyafiz bölümü uzun kemiğin gövdesidir ve çok güçlüdür. Diyafiz, çok güçlü ve vücudu destekleyen ve ağırlığını taşıyan kortikal kemikten oluşur. Metafiz, görünüş olarak daha geniş ve daha az tübüler olma eğilimindedir ve uzun kemiklerde eklemin bir ucunu oluşturur. Bu metafiz süngerimsi kemikten oluşur, kortikal kemik kadar güçlü değildir^{1,2}.

Eklemler

Ekstremitelerin eklemlerine sinovyal eklem denir. Eklem bir kemiğin proksimal ucu ve bir başka kemiğin distal ucu tarafından oluşturulur, bir kapsül ve bağlarla stabil tutulur. Her iki kemiğin uçları düşük sürtünme sağlayan eklem kırdağı ile kaplıdır, hareket için kaygan bir yüzey ve şok emilimi için bir yastık görevi görürler. Eklem kapsülü, fibröz yapıdaki bir dış katman ve sinovyal membrandan içeren iç katmandan oluşmaktadır. Eklemi sabit tutan bağlar sıklıkla lifli tabaka-

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Ufuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Ortopedi ve Travmatoloji AD, drkoken@yahoo.com

- Kırıkların, çıkıkların veya diğer ekstremitte yaralanmalarının atellenmesi ağrıyla ve şişmeyi azaltabilir, açık yaraların daha fazla kontaminasyonunu azaltabilir.
- Açık yarası olan sporcuya ilk müdahale öncesi kişisel koruyucu ekipman kullandığından emin olmalıdır.
- Asla cilde penetre olmuş saplanmış nesnelere çıkartılmak için zorlanmamalı. Bunu yapmak daha fazla yaralanmaya neden olabilir.
- Amputasyonlar da, kopan parçayı steril bir gazlı bezle sararak plastik bir torbaya konulmalı.
- Bu plastik torbada, soğuk bir paketin veya kapalı bir buz torbasının üzerine gelecek şekilde, bir soğutucuya veya mevcut başka bir kaba yerleştirilerek, dondurmadan mümkün olduğunca serin tutularak acilen hastaneye transfer edilmeli.

KAYNAKLAR

1. Sarwark, J. (2010). Essentials of Musculoskeletal Care. (4th ed.). USA: American Academy of Orthopedic Surgeons.
2. Cerny F, Burton H. (2001). Exercise Physiology for Health Care Professionals. Australia: Human Kinetics.
3. Anderson, M.K., Parr G.P. (2011). Fundamentals of Sports Injury Management (3rd ed.). USA: Lippincott Williams & Wilkins
4. Derr, P., Tardiff J., McEvoy M. (2013). Emergency & Critical Care Pocket Guide (8th ed.). USA: Jones & Bartlett Learning.
5. Roberts, J. (2017). Roberts and Hedges' Clinical Procedures in Emergency Medicine and Acute Care. (7th ed.). USA: Elsevier.
6. Luke A, Micheli L. Sports injuries: emergency assessment and field-side care. Pediatrics in Review. 1999; 20: 291-300. DOI: 10.1542/pir.20-9-291
7. Bahr, R., Maehlum, S. (2004). Clinical Guide to Sports Injuries. (1st ed.). Canada: Human Kinetics
8. Klossner, D. (2013). 2013-2014 NCAA Sports Medicine Handbook. (24th ed.). USA: The National Collegiate Athletic Association.
9. Rehberg, RS., Konin, JG. (2018). Sports Emergency Care: A Team Approach. (3rd ed.). USA: Slack Incorporated.
10. Anderson JC, Courson RW, Kleiner DM, National Athletic Trainers' Association position statement: emergency planning in athletics. J Athl Train. 2002;37(1):99-104.
11. Norris, C.M. (2004). Sports Injuries: Diagnosis and Management. (3rd ed.). UK: Butterworth-Heinemann
12. Pollak, AN, (2005). Emergency Care and Transportation of the Sick and Injured. (9th ed.). UK: Jones and Bartlett.
13. Booher JM, Thibodeau GA. (2000). Athletic Injury Assessment. (4th ed.). USA: McGraw Hill.
14. American Red Cross. (2011). Emergency Medical Response (1st ed.). USA: Staywell Publishing.
15. Dornan, P., Dunn, R. (1988). Sporting Injuries (2nd ed.). Australia: University of Queensland Press.