

BÖLÜM 17

SPORCU SAKATLANMALARININ TEDAVİSİ VE KORUNMA PRENSİPLERİ

Bilge Nur KILINÇ¹

Giriş

Sporcu sakatlanmalarının teşhis, tedavi ve önlenmesi spor hekimliğinin en önemli konularındandır. Spor yaralanmaları genellikle efektif bir şekilde tedavi edilebilir ve çoğunlukla yaralanan sporcular iyileşerek tatmin edici bir kondisyonda spora geri döner. Birçok spor yaralanması ve komplikasyonu önlenebilir olmasına rağmen acil servislere başvuran akut yaralanmaların %10-19'unu spor yaralanmaları oluşturur (1, 2).

Sporcu sakatlanmalarının çoğunluğunun 5-25 yaş grubunda olduğu bilinmektedir. ABD'de kazalara bağlı ölümlerin %4,1'ini spor yaralanmaları kaynaklı olduğu bildirilmiştir (3).

Spor yaralanmalarında spora ara verme süreci oldukça kritiktir. Bu sürenin uzaması sporcunun performansını olumsuz yönde etkiler ve kazanımlarında gerileme olmasına sebebiyet verebilir. Bu nedenle süreyi azaltmak için tedavi ve rehabilitasyon yönetimin koordineli bir şekilde uygulanması gerekir.

Tedavi

Spor yaralanmalarının tedavisinde tarihsel olarak yer edinen, erken dönemlerden başlayarak inflamatuvar reaksiyonun ilerlemesini ve kronikleşmesini önlemek için uygulanan PRICE protokolü (Protection, Rest, Ice/cold, Compression, Elevation) yer almaktadır. Yumuşak doku spor yaralanmalarının başlangıç tedavisinde yaygın olarak kullanılan PRICE ilkesinin, genellikle yaralanan bölgedeki kanama, ağrı ve şişliği azalttığı bilinmektedir (4, 5).

1 Uzm. Dr., Ankara Özel Natomed Hastanesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Kliniği, drbilgenurkilinc@gmail.com

Kas yorgunluğu yaralanmalar için bir risk faktörüdür. Kardiyovasküler dayanıklılığın ve respiratuar direncin artırılması sporcunun kas yorgunluk süresinin uzamasını sağlayarak yaralanmanın önlenmesine yardımcı olur.

Uygun antrenman programının oluşturulması, yeterli istirahat ve uyku da sporcunun hem ruhsal hem bedensel sağlığı için oldukça önem arz etmektedir. Yorgunluk arttıkça sporcu yaralanmaya açık hale gelebilmektedir (1).

Bir diğer önemli husus sporcunun uygun ekipmana ulaşımı ve koruyucu malzeme kullanımınıdır. Uygun ekipman spor faaliyeti sırasında yaralanma riskini en aza indiren en önemli unsurlardan biridir. Özellikle uygun olmayan ayakkabı kullanımı alt ekstremitelerde yüklenmeye, mekanik bozukluklara ve eklem disfonksiyonuna sebebiyet vererek alt ekstremitte yaralanmalarına zemin hazırlayabilmektedir. Uygun ayakkabının yanısıra yapılan spora göre gözlük, kask, diş ve ağız koruyucuları, breysler, ekstremitte dolgu yastıkçıkları gibi koruyucu ekipman kullanımı da yaralanma riskini azaltan bir diğer faktördür.

Sporcunun psikolojik olarak yarış ve antrenmanlara hazır olması ve performansını negatif yönde etkileyebilecek çevre şartlarının optimal hale getirilmesi yaralanmaların önlenmesinde önemli olan diğer faktörlerdendir. Spor yapılan zeminin müsabakalara uygun hale getirilmesi ve kontrollerinin yapılması gerekmektedir (1, 22).

Kaynaklar

1. Gür S. Spor yaralanmalarından korunma ve ilkeleri. *Turkiye Klinikleri J Orthop Traumatol-Special Topics*. 2010;3:11-3.
2. Rahim S, Rahim F, Shirbandi K, Haghghi BB, Arjmand B. Sports Injuries: Diagnosis, Prevention, Stem Cell Therapy, and Medical Sport Strategy. *Adv Exp Med Biol*. 2019;1084:129-44.
3. Conn J, Annett JL, Gilchrist J. Sports and recreation related injury episodes in the US population, 1997-99. *Injury prevention*. 2003;9 (2):117-23.
4. Malanga G, Nakamura R. The role of regenerative medicine in the treatment of sports injuries. *Phys Med Rehabil Clin N Am*. 2014;25 (4):881-95.
5. Kalyon TA. Spor Yaralanmalarında Rehabilitasyon. In: OĞUZ H, editor. *Tibbi Rehabilitasyon 2015*. p. 799-813.
6. van den Bekerom MPJ, Struijs PAA, Blankevoort L, Welling L, van Dijk CN, Kerkhoffs GMMJ. What Is the Evidence for Rest, Ice, Compression, and Elevation Therapy in the Treatment of Ankle Sprains in Adults? *Journal of Athletic Training*. 2012;47 (4):435-43.
7. Tidball JG. Inflammatory processes in muscle injury and repair. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*. 2005;288 (2):R345-R53.

8. Magee DJ, Zachazewski JE, Quillen WS, Manske RC. Athletic and sport issues in musculoskeletal rehabilitation: Elsevier Health Sciences; 2010.
9. Thelen MD, Dauber JA, Stoneman PD. The clinical efficacy of kinesio tape for shoulder pain: a randomized, double-blinded, clinical trial. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. 2008;38 (7):389-95.
10. Williams S, Whatman C, Hume PA, Sheerin K. Kinesio Taping in Treatment and Prevention of Sports Injuries. *Sports Medicine*. 2012;42 (2):153-64.
11. Logan CA, Asnis PD, Provencher MT. The Role of Therapeutic Modalities in Surgical and Non-surgical Management of Orthopaedic Injuries. *JAAOS - Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*. 2017;25 (8):556-68.
12. Nyland J, Nolan MF. Therapeutic modality: rehabilitation of the injured athlete. *Clinics in Sports Medicine*. 2004;23 (2):299-313.
13. Kwicien S, McHugh M. The cold truth: the role of cryotherapy in the treatment of injury and recovery from exercise. *European Journal of Applied Physiology*. 2021;121.
14. Speer KP, Warren RF, Horowitz L. The efficacy of cryotherapy in the postoperative shoulder. *Journal of Shoulder and Elbow Surgery*. 1996;5 (1):62-8.
15. Lessard LA, Scudds RA, Amendola A, Vaz MD. The efficacy of cryotherapy following arthroscopic knee surgery. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. 1997;26 (1):14-22.
16. Schroeder AN, Tenforde AS, Jelsing EJ. Extracorporeal Shockwave Therapy in the Management of Sports Medicine Injuries. *Curr Sports Med Rep*. 2021;20 (6):298-305.
17. Kim E, Choi H. Aquatic Physical Therapy in the Rehabilitation of Athletic Injuries: A Systematic Review of the Literatures. *Journal of Yoga & Physical Therapy*. 2014;5 (3):1.
18. Kon E, Filardo G, Di Martino A, Marcacci M. Platelet-rich plasma (PRP) to treat sports injuries: evidence to support its use. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*. 2011;19 (4):516-27.
19. Emery CA, Pasanen K. Current trends in sport injury prevention. *Best Pract Res Clin Rheumatol*. 2019;33 (1):3-15.
20. Wojtys EM. Preventing Sports Injuries. *Sports Health*. 2019;11 (1):16-7.
21. Van Mechelen W, Hlobil H, Kemper HC. Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. *Sports medicine*. 1992;14 (2):82-99.
22. Verhagen E, Steffen K, Meeuwisse W, Bahr R. Preventing sport injuries. *The IOC manual of sports injuries: An Illustrated Guide to the Management of Injuries in Physical Activity*. 2012:40-57.
23. Handson Clinic. Kinesiotaping. Erişim 23 Ağustos 2022. <https://www.handsonclinic.it/studio-centro-di-fisioterapia-lecce/terapie-manuali-fisioterapista-lecce/applicazione-kinesiotape-kinesiotaping-kinesio-tape-taping-lecce.html>