

BÖLÜM 18

SPOR TRAVMALARINDA REHABİLİTASYONUN AMACI

Cansu ADIKTI¹

Giriş

Rehabilitasyon; bireylerin, sağlık durumlarından doğabilecek engelliği azaltmak ve işlevselliklerini en iyi hale getirebilmek için planlanan müdahalelerin tümüdür (1). Optimal formun (anatomi) ve işlevin (fizyoloji) yeniden inşa edilmesidir. Akut hasar ve/veya kronik hastalığa bağlı kaybı azaltmak, iyileşmeyi teşvik etmek, fonksiyonel kapasite, fitness ve performansı en iyi haline getirmek için tasarlanır. Spor yaralanmaları ise herhangi bir sportif aktivitenin yan etkisi olarak görülür (2). Sağlıklı yaşamın sorgulanamaz gerekliliğinden biri olan sporun aynı zamanda yaralanmalar ile yol açtığı psiko-sosyal ve ekonomik maliyetler açısından önemli bir halk sağlığı problemi de olması tarihsel bir dilemdir. Bu yan etkileri yok etmek mümkün olmasa bile günümüzün teknoloji ve bilgi dünyasında yeniden gözden geçirilmiş rehabilitasyon ilkeleri ile azami düzeye çekmek mümkündür (3). Sporun popülerliğinin gittikçe artması ve spor endüstrisinin dünya çapında büyümesi ile spordaki rekabet de yüksek seviyelere çıkmış durumdadır. Yaralanma sonrası en kısa sürede spora dönüş beklentisi, doğal olarak profesyonel sporcu üstündeki baskıyı da artırmıştır. Bu sebeple geleneksel rehabilitasyon programlarına kıyasla spor travmaları rehabilitasyonu, titizlikle oluşturulmuş yoğun bir program gerektirir.

Epidemiyoloji

Spor yaralanmaları ya direk travma ile ya da tekrarlayan mikro-travma ve aşırı kullanım yaralanması şeklinde görülür. Profesyonel sporcularda antreman yoğunluğunun rekabetten dolayı arttırılması ile aşırı kullanım yaralanma sıklığı art-

1 Uzm. Dr., Özel Muayenehane, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon, cnsu.mert@gmail.com

Faz 3. Kas kuvvetinin, gücünün ve dayanıklılığının geliştirilmesi

Faz 4. Spora dönüş

Sonuç

Farklı kaynaklarda farklı fazlara ayrılmaya rastlanabilir ancak tüm sınıflandırmalardaki ortak amaçlar aynıdır.

1. Ağrı ve ödemin kontrolü,
2. Mobilitenin bozulması nedeniyle eklem hareket açıklığının restorasyonu ve
3. Esnekliğin artırılması,
4. Kas kuvveti ve dayanıklılığının yeniden kazanılması,
5. Aerobik kapasite ve dayanıklılığın devamlılığının sağlanması
6. Propriosepsiyon ve koordinasyonun artırılması
7. Sporcunun psikolojik iyi oluşu ile birlikte spora dönüşün sağlanmasıdır (15).

Kaynaklar

1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rehabilitation>
2. Schneider S, Seither B, Tönges S, Schmitt H. Sports injuries: population based representative data on incidence, diagnosis, sequelae, and high risk groups. *Br J Sports Med.* 2006;40: s334–339
3. Buschbacher R, Prahlow N, Dave SJ. Sports and Medicine Rehabilitation - A Sport-Specific Approach. 2nd ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins. 2009
4. Ünal M. Spor yaralanmaları ve Rehabilitasyonu. İstanbul , İstanbul Tıp Kitabevi, 2018, s. 499-501
5. Hootman JM, Dick R, Agel J. Epidemiology of collegiate injuries for 15 sports: Summary and recommendations for injury prevention initiatives. *J Athl Train* 2007;42:311-9.
6. Hägglund M, Waldén M, Ekstrand J. Injuries among male and female elite football players. *Scand J Med Sci Sports.* 2009;19:819–827.
7. Ivarsson A, Johnson U, Lindwall M, Gustafsson H, Altemyr M. Psychosocial stress as a predictor of injury in elite junior soccer: a latent growth curve analysis. *J Sci Med Sport.* 2014;17:366–370.
8. Frontera WR. Rehabilitation of Sports Injuries: Scientific Basis. Vol X of Encyclopaedia of Sports Medicine. An IOC Medical Committee Publication in collaboration with the International Federation of Sports Medicine. Blackwell Science Ltd. 2003
9. Anderson MK, Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management. 4th ed. In: Therapeutic Modalities. Lippincott Williams and Wilkins. 2008
10. <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/employ-the-seven-principles-of-rehabilitation>
11. Özmanevra R. Erişkinlerde Diz Hastalıkları ve Tedavisinde Güncel Yaklaşımlar. İstanbul, Akademik Yayınevi, 2019, s.-240-242
12. Tidball JG. Inflammatory processes in muscle injury and repair. *Am J Physiol Regul Integ Comp Physiol* 2005; 288: 345-353
13. Frontera WR. Delisa's Physical Medicine and Rehabilitation Principles and Practice. Philadelphia, Wolters Kluwer, 2021; 41: s942-943
14. Anderson MA, Foreman TL. Return to Competition: Functional Rehabilitation. In Zachazewski JE, Magee DJ, Quillen WS (Eds); Athletic Injuries and Rehabilitation. Philadelphia, WB Saunders Co, 1996, s.229-61
15. www.physiopeedia.com