

Masa Tenisçilerinde Görülen Sakatlık Türleri ve İncelenmesi

Leyla ALIZADEH EBADI

© Copyright 2020

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-605-258-821-5

Kitap Adı

Masa Tenisçilerinde Görülen Sakatlık Türleri ve İncelenmesi

Yazar

Leyla Alızadeh Ebadi

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

25465

Baskı ve Cilt

Sonçağ Matbaacılık

Bisac Code

SPO044000

DOI

10.37609/akya.650

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm

GİRİŞ	1
-------------	---

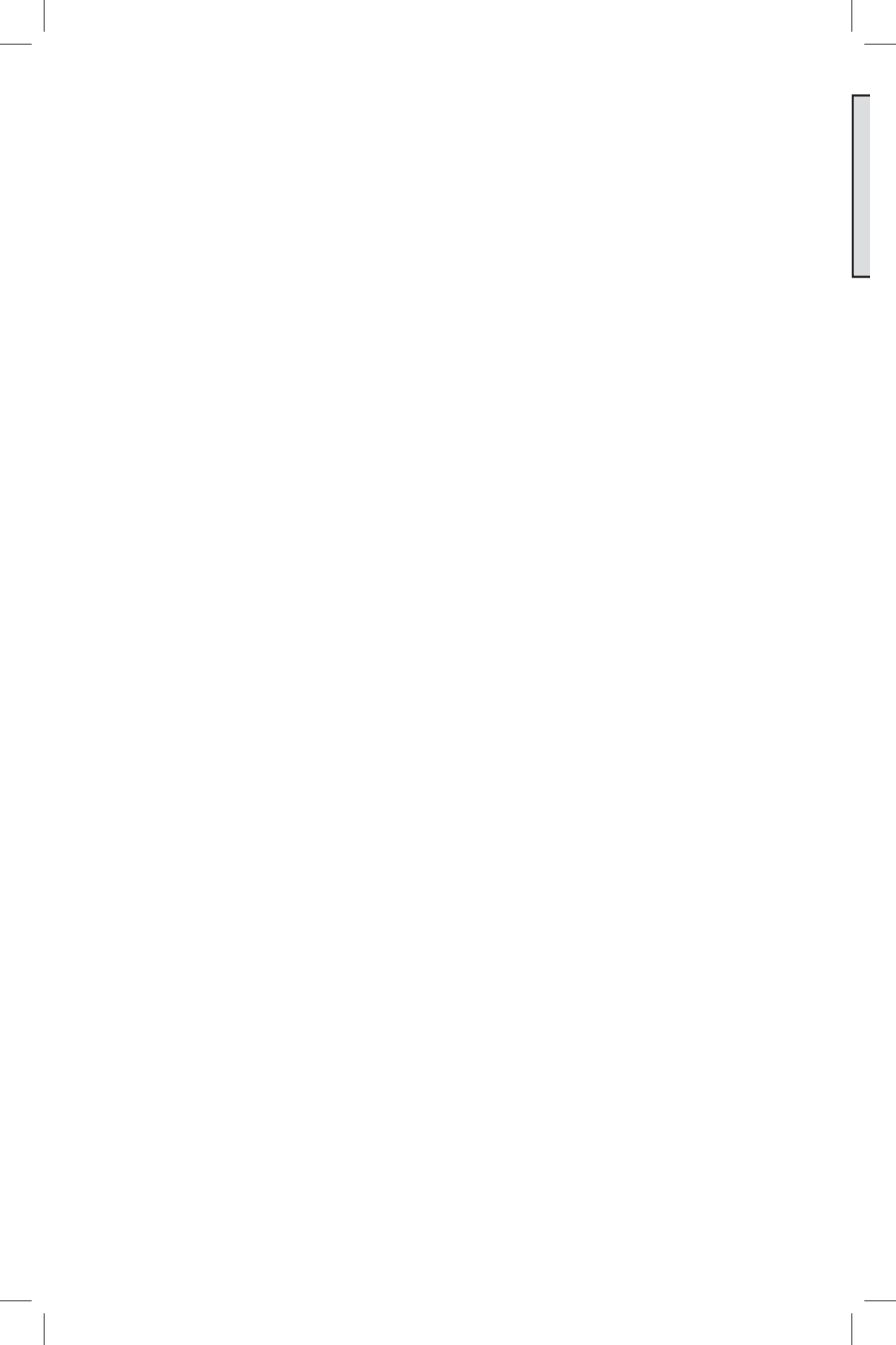
2. Bölüm

GENEL BİLGİLER.....	3
---------------------	---

2.1. Masa Tenisi	3
2.1.1. Masa tenisi oyununun tanımı	3
2.1. 2. Müsabaka kategorileri	3
2.2. Masa Tenisi Oyununun Tarihsel Gelişimi	4
2.2.1. Dünya'da tarihsel gelişimi	4
2.2.2. Türkiye'de tarihsel gelişimi	5
2.3. Spor Yaralanmaları	6
2.4. Spor Yaralanmalarının Oluşumu	7
2.5. Sakatlanmaya Neden Olan Faktörler	7
2.5.1. Endojen (İç) faktörler	7
2.5.2. Ekzojen (Dış) faktörler	9
2.6. Sporda Görülen Sakatlıklar	11
2.6.1. Baş-boyun bölgesi sakatlıkları	11
2.6.2. Burun kanamaları	12
2.6.3. Göz yaralanmaları	12
2.6.4. Kulak yaralanmaları	12
2.6.5. Kulak ezilmesi	12
2.6.6. Ağız yaralanmaları	13
2.6.7. Tenisçi dirseği sakatlığı	13
2.6.8. Golfçü dirseği sakatlığı (medial epikondilit) ..	14

2.6.9. Biceps ve triceps tendiniti.....	14
2.6.10. El kırığı.....	14
2.6.11. El bileği burkulması.....	15
2.6.12. Rotator cuff enflamasyonu	15
2.6.13. İmpingement sendromu	15
2.6.14. Kasık bölgesi sakatlıkları	16
2.6.15. Dizde ön çapraz bağ yırtığı.....	17
2.6.16. Arka çapraz bağ yırtığı.....	17
2.6.17. Menisküs yaralanmaları.....	18
2.6.18. Diz çıkıkları.....	19
2.6.19. Tendon yaralanmaları	19
2.6.20. Tendon yaralanmalarının sınıflandırması... ..	19
2.6.21. Tam tendon kopması.....	19
2.6.22. Patellar tendon kopuğu.....	20
2.6.23. Aşıl tendon kopuğu	20
2.6.24. Burkulmalar.....	20
2.6.25. Belirtiler	21
2.6.26. Ayak bileği burkulmaları	21
2.6.27. Kaslardaki sakatlıklar nedenleri	22
2.6.28. Kas çekmesi (strain)	23
2.6.29. Kas yırtılmaları	23
2.6.30. Tam kas kopmaları	24
2.6.31. Kas Tutulması.....	24
2.6.32. Kramp.....	24
2.7. Spor Sakatlıklarından Korunma Prensipleri	25
2.7.1. Isınma.....	25
2.7.2. Germe egzersizleri.....	25
2.7.3. Sporcu sağlık muayeneleri.....	26

2.7.4. Rehabilitasyon	26
2.8. Spor Yaralanmalarında Ön Tedavi Yöntemleri	27
2.8.1. Dinlenme (Rest)	27
2.8.2. Buz (Ice)	27
2.8.3. Kompres-basınç (Compression)	28
2.8.4. Elevasyon (Elevasyon)	29
2.9. Spor Yaralanmalarında Tedavi Yöntemleri	29
2.9.1. Fizik tedavi metod ve teknikleri	29
2.9.2. Egzersiz tedavisi	30
2.10. Masaj	30
2.11. Isı	30
2.12. Soğuk (Kriyoterapi)	31
2.13. İlaç tedavisi	32
3. Bölüm	
GEREÇ VE YÖNTEM	33
3.1. Denek Seçimi	33
3.2. Verilerin Analizi	33
4. Bölüm	
BULGULAR	35
5. Bölüm	
TARTIŞMA	73
6. Bölüm	
SONUÇ VE ÖNERİLER	87
KAYNAKLAR	93



KAYNAKLAR

1. Bağrıaçık, A., & Aak, M. (2005). Spor yaralanmaları ve rehabilitasyon. Morpa Kültür yayınları.
2. Gms, M. (2002). Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin ncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya:- Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü .
3. Bařaran, M. H., Taşğın, ., Sanioęlu, A., & Taşkın, A. K. (2008). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Selcuk University Social Sciences Institute Journal, (21).
4. Karabulut, E. O., Atasoy, M., Kaya, K., & Karabulut, A. (2013). 13-15 Yař Aras Erkek Futbolcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Deęiřkenler Bakımından İncelenmesi. Journal of Kirsehir Education Faculty, 14(1).
5. Erdem, R., & Ulu, D.(2004).Futbol Takımı Taraftarlığının Hastane alışanları zerine Etkisi. Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi, 7(1), 119.
6. İnternet: <http://www.sporbilim.com/index.php?s=icerik&katid=98>. Son Eriřim tarihi: 01.04.2007
7. Kanbir, O. (2005). Sporda Sağlık Bilinci ve ilkyardımlar . Bursa: Ekin Kitabevi. S:21,42,43,45,46,47,63,65,79,119,223,229,238,240,245,284,285,286,288,296 , 314,316,35063
8. Aydoę,T., Atay, G., Kalyon ,TA. ,Yaęmur, H.(1993). Bayan Basketbolcularda Alt Ekstremitelerinin ve Kas Kuvvetlerinin Sakatlığa Etkisinin incelenmesi. Spor Hekimlięi Kongresi Bildiri Kitabı., izmir(1),10.
9. Cook, J. L., Malliaras, P., De Luca, J., Ptaszniak, R., Morris, M. E., & Goldie, P. (2004). Neovascularization and pain in abnormal patellar tendons of active jumping athletes. Clinical Journal of Sport Medicine, 14(5), 296-299.
10. Atabeyoęlu,C. (1997). Morpa Spor Ansiklopedisi. (5 .cilt)İstanbul: Orhan Ofset Basım evi.
11. Erdil, G. (1987). Masa Tenisi Teknik-Taktik-Kondisyon. İstanbul, Alař Matbaası.
12. İnternet: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) Masa Tenisi Federasyonu Yarışma Talimatı.. <http://www.gsgm.gov.tr/> Son Eriřim Tarihi 23.06.2007
13. Kırılı,V. (2007). Spor ve Masa Tenisi.(2.Baskı) İstanbul: Metin Ofset
14. Bayrak ,N.(2008). Birinci Lig Masa Tenisi Müsabakalarında Gerçekleřtirilen Aktivitelerin Kalp Atımı, Kan Laktik Asit Konsantrasyonu ve Algılanan Zorluk Derecesine Olan Etkilerinin İncelenmesi. YL, Sakarya , Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
15. İnternet: http://www.ittf.com/_front_Page/ittf7.asp?category=news. Son Eriřim Tarihi, 14.02.2011.
16. İnternet: Uslu, T.(2005). Spor Yaralanmaları ve Rehabilitasyon. http://romatizmatürk.com/jl/index.php?option=com_content&task=view&id Son Eriřim tarihi: 11.05.2007

Kaynaklar

17. Aydın,T. (2006). Spor Yaralanmalarının Patomekani. International Journal of Medical Sciences. 2(27):8-17.
18. Özdemir, M. (2004). Spor yaralanmalarında korunma ve rehabilitasyon ilkeleri. Çizgi Kitabevi.
19. Arslan,C.(1984) .Güreşçinin Rehberi, İzmir.
20. Uslu, B. (1990). Sportif yaralanmalar. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı.
21. Winter Griffith, H.(2000). Spor Sakatlıkları Rehberi, Çev: Şamil Erdoğan, Güzel Sanatlar Matbaası A. Ş. İstanbul.s. 188,189,202,203,220,451,470,494
22. Laorueangthana, A., Poosamsai, P., Fangsanau, T., Supanpaiboon, P., & Tungkasamesamran, K. (2009). The epidemiology of sports injury during the 37th Thailand national Games 2008 in Phitsanulok. J Med Assoc Thai, 92(Suppl 6), S204-S21.
23. Gisslén, K., & Alfredson, H. (2005). Neovascularisation and pain in jumper's knee: a prospective clinical and sonographic study in elite junior volleyball players. British journal of sports medicine, 39(7), 423-428.
24. Cherie.A, Bernard.R.(1996) .Spor ve Tıp, Cilt: 4, Sayı: 5.
25. Günay, M., Tamer, K., & Cicioğlu, İ. (2010). Spor fizyolojisi ve performans ölçümü. Gazi Kitabevi
26. Tomas,H.,Dogias,B. (1999). Spor ve Tıp . Cilt:7, Sayı:7-8.
27. Peterson.L., Renstrom.p . (2001). Sports injuries—their prevention and treatment. British Journal of Sports Medicine, 20(4), 190-190.
28. Ağün.N. (1986). Egzersiz Fizyolojisi . İzmir : Ege Üniversitesi Basımevi 265-283.
29. Flegel, M. J. (1997). Sport first aid. Human Kinetics
30. Estwanik, J. J., Bergfeld, J., & Canty, T. (1978). Report of injuries sustained during the United States Olympic wrestling trials. The American journal of sports medicine, 6(6), 335-340.
31. Goh, S. L., Mokhtar, A. H., & Mohamad, A. M. (2013). Badminton injuries in youth competitive players. The Journal of sports medicine and physical fitness, 53(1), 65-70.
32. Kondrič, M., Matković, B., Furjan-Mandić, G., Hadžić, V., & Dervišević, E. (2011). Injuries in racket sports among Slovenian players. Collegium antropologicum, 35(2), 413-417.
33. Creveaux, T., Dumas, R., Hautier, C., Macé, P., Chèze, L., & Rogowski, I. (2013). Joint Kinetics to Assess the Influence of the Racket on a Tennis Player's Shoulder. Journal of sports science & medicine, 12(2), 259.
34. Rajabi, R., Johnson, G. M., Alizadeh, M. H., & Meghdadi, N. (2012). Radiographic knee osteoarthritis in ex-elite table tennis players. BMC musculoskeletal disorders, 13(1), 12.
35. Johnson, A. R., Higgins, B. T., Teixeira, R. P., Garzon-Muvdi, J., & McFarland, E. G. (2013). Proximal Biceps Tendon Tear in an Adolescent Tennis Player. American journal of orthopedics (Belle Mead, NJ), 42(3), E18-20.
36. Khandelwal, R., Majumdar, M. R., & Gupta, A. (2012). An unusual mechanism of ocular trauma in badminton players: two incidental cases. BMJ case reports, 2012.

37. Jayanthi, N., & Esser, S. (2013). Racket sports. Current sports medicine reports, 12(5), 329-336.
38. Atik, A., Krilis, M., & Parker, G. (2012). Squash (ed): Craniofacial and vertebral injury from collision on squash court. Journal of emergencies, trauma, and shock, 5(4), 360-362.
39. Gaw, C. E., Chounthirath, T., & Smith, G. A. (2013). Tennis-Related Injuries Treated in United States Emergency Departments, 1990 to 2011. Clinical journal of sport medicine: official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine.
40. McKay, G. D., Goldie, P. A., Payne, W. R., & Oakes, B. W. (2001). Ankle injuries in basketball: injury rate and risk factors. Sports Medicine, 35(2), 103-108.
41. Wilson, GJ. (2003). Muscle: Stiffness and Flexibility: Implications for Performance Enhancement and Injury Prevention, Centre for Human Movement Science & Sports Management The University of New England- Northern Rivers, NSW, Australia.
42. İnternet: Dinubile, N. (2003). Basketbal Conditioning, <http://www.mysportsguru.com/>
43. Yamaner, F., Cihan, A. (2001). Spor Ve Tıp, 9 (5-6).
44. Dr. Comstock, D. (2007). Grapling with wrestling injuries. Infection control and hospital epidemiology, 25(7), 576-583.
45. Gleim, G. W., & McHugh, M. P. (1997). Flexibility and its effects on sports injury and performance. British Journal of Sports Medicine, 24(5), 289-299.
46. Stevenson, M. R., Hamer, P., Finch, C. F., Elliot, B., & Kresnow, M. J. (2000). Sport, age, and sex specific incidence of sports injuries in Western Australia. British Journal of Sports Medicine, 34(3), 188-194.
47. Belechri, M., Petridou, E., Kedikoglou, S., & Trichopoulos, D. (2001). Sports injuries among children in six European union countries. European journal of epidemiology, 17(11), 1005-1012.
48. Emery, C. A., Meeuwisse, W. H., & McAllister, J. R. (2006). Survey of sport participation and sport injury in Calgary and area high schools. Clinical journal of sport medicine, 16(1), 20-26.
49. Powell, J. W., & Barber-Foss, K. D. (2000). Sex-related injury patterns among selected high school sports. The American journal of sports medicine, 28(3), 385-391
50. Peter, A., Maffulli, N., & Caine, D. J. (2005). Basketball Injuries, Epidemiology of Pediatric Sports Injuries: Team Sports. Med Sport Sci. Basel, Karger, (49) 31-61.
51. Kirişçi, İ. (2011). Takım sporcu yapan bireylerde görülen sakatlık türleri ve bu sakatlıkların çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa
52. Yazar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H., & Özdemir, G. (2011). Evaluation of knowledge for diet and dietary habits of elite athletes. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13(3), 368-371.

Kaynaklar

53. Göral, K., Saygın, Ö., & Karacabey, K. (2010). Amateur and professional football player to investigate the level of nutritional knowledge. *International Journal of Human Sciences*, 7(1), 836-856.
54. Pulur, A., & Cicioğlu, İ. (2010). Bayan basketbolcuların beslenme bilgisi ve alışkanlıkları nutritional/knowledge and habits of female basketball players. *Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi/journal of physical education and sport sciences*, 1(2).
55. Ingraham, S. J. (2003). The role of flexibility in injury prevention and athletic performance. *Minnesota Medicine*, 86.
56. Brandon ,R. (2003). Stretching Flexibility Exercises: What Science Has to Say.
57. Yünceviz, R., Karsan, O., Dane, Ş., & Can, S. (1997). Serbest ve Greko- Roman Güreşçilerinde Spor Sakatlıklarının Vücut Bölgelerine Göre Dağılımı. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 13-17.
58. Oğuz, AG .(1991).1989-1990 YılıTürkiye II. Ligi Play-off ve ErkekBayan Basketbolcuların Yaralanma Nedenleri ve Sıklıklarının Araştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
59. Dündar, U., Karaoğlu, O.,& Tiner M .(1991). Elit Türk Atletlerinde Görülen Sakatlıkların İstatistiksel Değerlendirmesi, *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 4 (4), 7-12, Ankara.
60. Kasap, H., & Tiryaki ,Ç. (2000). Hentbolde Esneklik ve Yaralanma İlişkisinin Bir Sezonluk Süreç İçinde İncelenmesi, *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi II. Spor Bilimleri Kongresi Özel Sayısı*, 1 (2), 105-108, İstanbul