



SPORMETRE
The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1365503

Geliş Tarihi (Received): 24.09.2023

Kabul Tarihi (Accepted): 12.09.2024

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2024

**KADIN GÜREŞÇİLERİN YARALANMA BÖLGELERİNİN VE SEBEPLERİNİN
ARAŞTIRILMASI***

Ayşegül Köse^{1†}, Burcu Ertaş Dölek²

¹Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, KONYA

²Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Öz: Bu çalışmanın amacı kadın güreşçilerde yaralanmaların nedenleri, bölgeleri ve tipini, yaralanmaya neden olan faktörlerin sebeplerini ortaya koyarak çözüm önerileri sunmaktır. Çalışmaya Türkiye Güreş Federasyonuna bağlı olan yıldızlar, gençler ve büyükler kategorilerinde yer alan Türkiye şampiyonasına katılmakta olan 152 kadın güreşçiye demografik bilgilerinin yanı sıra yaralanmanın yeri ve türü, yaralanmaya neden olan faktörler gibi sorular sorulmuştur. Anket sonuçlarına göre; kadın güreşçilerde en fazla yaralanma geçirilen bölgeler sırasıyla bacak, ayak-ayak bileği, dirsek-kol, el-el bileği bölgesinde saptandı. Yaralanma nedenlerinde en fazla %17,7 ile aşırı zorlama görülmüştür. Katılımcıların eklem bölgesindeki en fazla yaralanmanın burkulma olduğu, toplam yaralanmada kemik kırığı oranının %7,41 olduğu, en fazla yumuşak doku yaralanmasının sırasıyla diz bölgesi ve ayak bileği bölgesinde olduğu görülmektedir. Sonuç olarak bu çalışmanın kadın güreşçilerde tespit ettiğimiz faktörlerin spor bilimlerine ve ileride yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Güreş, kadın, spor, yaralanmalar

**INVESTIGATION OF INJURY REGIONS AND CAUSES OF FEMALE
WRESTLERS**

Abstract: The aim of this study is to present solutions by revealing the causes, regions and types of injuries in female wrestlers, the causes of the factors that cause injury. In the study, 152 female wrestlers participating in the Turkish championship in the stars, youth and senior categories of the Turkish Wrestling Federation were asked questions such as their demographic information, as well as the location and type of injury, and the factors that caused the injury. According to the survey results; The areas where female wrestlers suffered the most injuries were found in the leg, foot-ankle, elbow-arm, hand-wrist region, respectively. The most common cause of injury was overexertion with 17.7%. It is seen that the most common injury in the joint area of the participants is sprain, the rate of bone fracture in the total injury is 7.41%, and the most soft tissue injuries are in the knee region and ankle region, respectively. As a result, it is thought that the factors we determined in female wrestlers in this study will contribute to sports sciences and future studies.

Key Words: Wrestling, women, sports, injuries.

GİRİŞ

Spor, “planlı bir program çerçevesinde kişinin hedeflerine ulaşmasını sağlamak amacıyla riskler içeren optimal düzeyde fiziksel, sosyal ve bilişsel etkinlikleri içinde barındırır. Antrenman veya müsabaka içindeki hareketlenmeler beklenmedik durumlarda çeşitli yaralanmalara yol açabilir” (Köse ve Kirişçi, 2020). Bu nedenle de spor ve bu benzeri fiziksel aktivitelere katılım devam ettikçe spor ve egzersiz kaynaklı yaralanma sayısının hızlı bir şekilde

* Bu çalışma 26.08.2021 tarihinde Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Yüksek Lisans tezi olarak sözel sunum ile sunulmuştur.

† Sorumlu Yazar: Ayşegül Köse, E-mail: aysegullerr@hotmail.com

arttığı görülmektedir (Olson ve ark., 2013). Aynı zamanda son yıllarda hızla artan rekabet kavramı, kazanma arzusunun artması, kazanmanın sonucu olarak verilen ödüllerin cazip olması, özellikle uluslararası organizasyonlarda ülkelerin kendilerini diğer ülkelere gösterme ve kanıtlama isteği, kazandıkları başarılarla daha fazla tanınma ve prestij sağlama gibi faktörler nedeniyle daha başarılı olmak adına yeni antrenman teknikleri, sporcuların performanslarını yükseltebilmek için ergojenik olarak yardım edebilecek yeni gelişmeler bilimsel çalışmalar eşliğinde devam etmektedir (Köse, 2020). Bütün bu gelişmeler de sporcuların daha fazla yaralanmaya maruz kaldığı gerçeğini göz önüne sermektedir.

Spor veya egzersiz sonucu oluşan vücut dokularındaki hasar olarak nitelendirilen spor yaralanmaları nedeniyle sporcuların sahalara yeniden dönebilmesi için sağlık harcamalarının artışı, sporcuların müsabakalarda kısa ya da uzun süreli oynayamaması neticesinde kazanılan gelirlerinin düşüş göstermesinin yanı sıra spor kulübünün başarısının azalma ihtimali gibi ekonomik kazanımlar düşecektir (Engebretsen ve ark., 2012; Woods ve ark., 2002). Mc Guine ve ark. (2011), göre spor yaralanmalarını, sporcunun yaralandıktan sonraki 24 saat içinde müsabaka veya antrenman yapmayı engelleyen zor bir süreç olarak ifade etmektedirler. Elit ya da elit olmayan sporcularda rekabet düzeyi yükseldikçe antrenmanı oluşturan bileşenlerin ve temponun artması, yaralanmaların sayısı ve insidansını da doğal olarak normalden daha fazla etkilemiştir. Yaralanma neticesinde spora bir müddet ara verdikten sonra iyileşip rutin antrenmanlar yapmaya başlayan bireylerin programlarındaki ani ve sert hacim ve şiddet artışı tekrar yaralanma ihtimalini ortaya çıkarmaktadır. Bazı yazarlara göre sporcularda yaralanma görülebilme oranı 4000/1 iken; vefat oranı 40000/1 ve büyük bir kaza ile karşılaşma oranının ise 40/1 olduğu bildirilmektedir. (Engebretsen ve ark., 2012; Akt: Sakallı, 2008).

Güreş ise bireysel ve temaslı bir spor olmasından dolayı bazı branşlara göre daha fazla yaralanma oranına sahiptir. Özellikle de kadınların erkeklere göre bir takım anatomik ve fizyolojik farklılıklarından dolayı yaralanmaya daha müsait olabilmektedirler. Olimpik seviyede olan kadın güreşçilerde 1000 saatlik antrenmana düşen yaralanma sayısı 4,29'dur (Park ve ark., 2019). Bu duruma bağlı olarak yapılan çalışmalarda yaralanmalardan en sık etkilenen anatomik bölgelerin bacak (özellikle diz ve uyluk bölgesi), omuz ve ayak bileği bölgelerinde olduğunu rapor edilmiştir (Barroso ve ark., 2011). Aynı şekilde Atay ve arkadaşları güreşçilerde en fazla görülen sakatlık bölgelerinin diz, ayak-ayak bileği ve omuz olduğunu bu bölgelerde oluşan yaralanmaların sıklığını azaltmak için de antrenmanlarda bu bölgelere yönelik ilave alıştırmaların yapılmasının sakatlanma sıklığını azaltacağını vurgulamaktadırlar. Bu yaralanmaların, bireysel mücadele sporunun doğasında bulunan aşırı fiziksel taleplerden kaynaklandığına inanılmaktadır (Grindstaff ve Potach, 2006). Güreşçiler arasında uzun bir iyileşme süresi gerektiren yaralanmalar veya ciddi yaralanmalar nispeten nadir gibi görünse de çok sayıda küçük ölçekte yaralanmalar çeşitli stratejilerle önlenabilir ya da azaltılabilir (Agel ve ark., 2007; Yard ve Comstock, 2008). Lee (2008) ise sporcuların özellikle alt ekstremite yaralanmasının nedenini yetersiz ısınma olarak gösterdiğini, uygun ısınmanın elit sporcularda yaralanmaları önlemeye yardımcı olması beklendiğini vurgulamaktadır (Lee, 2008). Bazı çalışmalarda gerdirmenin herhangi bir yararlı etkisinin olduğu bildirilmezken, çoklu programlara maruz kalma, propriyosepsiyon eğitimi ve kuvvet antrenmanı ile yapılan çalışmalar yaralanmaların azaltılmasında artan bir etkiye doğru bir eğilim gösterdiğinden bahsedilmiştir (Lauersen ve ark., 2014). Park ve arkadaşları (2019) hem akut yaralanmaların hem de aşırı kullanım yaralanmalarının fiziksel aktivite programları ile azaltılabildiği ve bu nedenle de, yaralanmaları önlemek için ilk önerilerinin, antrenman ve müsabakalardan önce uygun ısınma tekniklerinin ve artırılmış esnekliğin önemi konusunda antrenörlerin ve sporcuların eğitilmesini bildirmektedirler. İkinci öneri ise Gabbett'in önerdiği gibi, yüksek antrenman yüklerinden kaçınmaktır (Gabbett, 2016). Antrenman, beceriyi artırarak performansı iyileştirse de, yorgunluk ve sakatlığa da neden olur. Aşırı antrenmanın etkilerini

hafifletmek için bir sporcunun antrenman yükünü, toparlanmasını ve aşırı antrenmanının takip edilmesi önerilir (Park ve ark., 2019). Sonuç olarak yeterli antrenman yükü planlaması ve toparlanmanın yarananma oranlarını önemli ölçüde azalttığı bildirilmiştir (Chamari ve ark., 2013). Sporcunun uzun ve sağlıklı bir güreş hayatının olabilmesi için yarananmalardan olabildiğince uzak durması, önlem alması ve tam iyileşmeden spora dönmemesi önemlidir. Bu nedenle spordan kaynaklı oluşan yarananmaları azaltmak ya da ortadan kaldırmak için nedenleri ve alınacak önlemleri iyi tespit etmek önemlidir. Bu bağlamda mevcut çalışmanın amacı kadın güreşçilerin yarananma bölgelerinin ve sebeplerinin araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Çalışmaya Türkiye Güreş Federasyonuna bağlı olan yıldızlar (15-17 yaş arası), gençler (17-20 yaş arası) ve büyükler (20 yaş ve üstü) kategorilerinde yer alan Türkiye şampiyonasına katılmakta olan 152 kadın güreşçi yer almıştır. Çalışmaya başlamadan önce etik kurul izni alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Anket; spor hekimliği, spor fizyoterapistliği, spor yarananmaları ve spor anatomisi alanında uzman olan bilim insanlarının desteği alınarak hazırlanmıştır. Anket soruları; katılımcıların demografik bilgilerinin yanı sıra, hiç yarananma geçirdiniz mi, yarananma yeri ve türü, yarananmaya neden olan faktörler, kulübünüzde sağlık personeli var mı, antrenman süresi, yarananma süresi gibi sorular sorulmuştur. Anket, etik kurul izni alındıktan sonra araştırmacı tarafından katılımcılara yüz yüze uygulanmıştır. Anket uygulanmadan önce araştırma ile ilgili katılımcılara bilgi verilmiştir ve katılımcılar anketin gereklerini yerine getirebilmek için yaklaşık 10 dakika süre harcamışlardır.

Verilerin Analizi

Anketler toplandıktan sonra veriler SPSS 22 analiz programına girilip kontrolleri yapılarak, tanımlayıcı istatistik yöntemi ile sayı, yüzdeler ve ortalama hesaplamaları yapıp tablolar oluşturulmuştur.

BULGULAR

Tablo 1. Kemik yarananması geçiren katılımcıların yarananma geçirdikleri bölgelerin yüzdeler dağılımı (kırık-çatlak)

Vücut Bölgeleri	Kırık		Çatlak	
	n	%	n	%
Kafatası	4	6,5	0	-
Çene Kemliği	0	-	1	1,7
Burun Kemliği	7	11,5	6	10,2
Kaburga Kemikleri	4	6,5	7	11,9
Kol Kemikleri	11	18,2	15	25,3
El/ Parmak Kemikleri	8	13,1	18	30,5
Köprücük Kemliği	5	8,2	1	1,7
Üst Bacak Kemikleri	4	6,5	1	1,7
Alt Bacak Kemikleri	5	8,2	2	3,4
Ayak Kemikleri	9	14,8	7	11,9
Omurga Kemikleri	4	6,5	1	1,7
TOPLAM	61	100,0	59	100,0

Tablo 1’de çalışmaya katılan 152 kadın güreşçi toplamda 120 kemik yaralanması geçirmiştir. Bu yaralanmaların % 49’u (59) çatlak, %51’i (61) kırıktan oluşmaktadır. En fazla kırık sırasıyla %18,2 (11) kol kemikleri, %14,8 (9) ayak kemikleri, %13,1 (8) el/parmak kemiklerinde görülmüştür. En fazla çatlak sırasıyla %30,5’ (18) El/parmak kemikleri, %25,3 (15) kol kemikleri, %11,9 (7) ayak kemikleri ve kaburga kemiklerinde görülmüştür.

Tablo 2. Eklem yaralanması geçiren katılımcıların yaralanma geçirdikleri bölgelerin yüzdelik dağılımı (çıkık-burkulma-kırık)

Vücut Bölgeleri	Yırtık		Kopma		Zedelenme	
	n	%	n	%	n	%
Alt Bacak Kasları	11	27,5	3	42,9	18	20,2
Üst Bacak Kasları (Uyluk Bölgesi)	2	5,0	1	14,2	10	11,2
Kol Kasları	8	20,0	0	-	12	13,5
Kasık Bölgesi Kasları	0	-	0	-	5	5,6
Kalça Kasları	0	-	0	-	2	2,3
Karın Bölgesi Kasları	2	5,0	0	-	0	-
Göğüs Kasları	0	-	0	-	2	2,3
Sırt Kasları	0	-	0	-	3	3,4
Omuz Bölgesi Kasları	17	42,5	3	42,9	18	20,2
Boyun Bölgesi Kasları	0	-	0	-	19	21,3
TOPLAM	40	100,0	7	100,0	89	100,0

Tablo 2 incelendiğinde çalışmaya katılan kadın güreşçiler toplamda 228 eklem bölgesinden yaralanma geçirmiştir. Bu yaralanmaların %67,5 (153) burkulma, %21,9 (51) çıkık, %10,6 (24) kırıktan oluşmaktadır. En fazla çıkık görülen bölgeler sırasıyla %25,5’i (13) omuz eklemi, %17,6’sı (9) dirsek eklemi, %17,6’sı (9) el parmak eklemi, %17,6’sı (9) ayak bileği eklemide,%7,8’i (4) el bileği eklemide görülmüştür. En fazla burkulma görülen bölgeler sırasıyla %27,9 (43) Ayak bileği eklemi, %14,3 (22) el parmak eklemi, %14,3 (22) el bileği eklemide görülmüştür. En fazla kırık ise % 37,5 (9) dirsek eklemide görülmüştür.

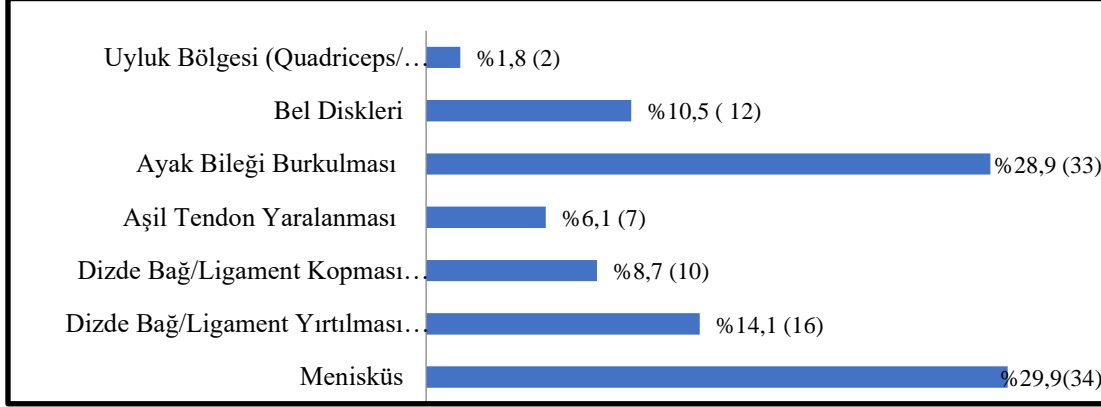
Tablo 3. Kas yaralanması geçiren katılımcıların yaralanma geçirdikleri bölgelerin yüzdelik dağılımı (yırtık-kopma-zedelenme)

Vücut Bölgeleri	Çıkık		Burkulma		Kırık	
	n	%	n	%	n	%
Boyun Eklemi	3	6,0	9	5,8	0	-
Omuz Eklemi	13	25,5	16	10,4	2	8,2
Dirsek Eklemi	9	17,6	15	10,4	9	37,5
El Bileği Eklemi	4	7,8	22	14,3	0	-
El Parmak Eklemi	9	17,6	22	14,3	4	16,7
Diz Eklemi	2	3,9	17	11,1	1	4,2
Kalça Eklemi	1	2,0	0	-	0	-
Ayak Bileği Eklemi	9	17,6	43	27,9	4	16,7
Ayak Parmak Eklemi	1	2,0	9	5,8	4	16,7
TOPLAM	51	100,0	153	100,0	24	100,0

Tablo 3 incelendiğinde çalışmaya katılan 152 kadın güreşçi toplamda 136 kas yaralanması geçirmiştir. Bu yaralanmaların %29,4’ü (40) yırtık, %5,2’si (7) kopma,%65,4’ü (89) zedelenmeden oluşmaktadır. En fazla yırtık sırasıyla %42,5’i (17) omuz bölgesi kaslarında, %27,5’i (11) alt bacak kaslarında, %20,0’si (8) kol kaslarında görülmüştür. En fazla kopma

%42,9 (3) ile alt bacak ve omuz kaslarında görülmüştür. En fazla zedelenme ise sırasıyla %21,3'ü (19) boyun bölgesi kaslarında, %20,2'si (18) alt bacak kaslarında, %20,2'si (18) omuz bölgesi kaslarında, %13,5'i (12) kol kaslarında görülmüştür. Boyun bölgesi, sırt bölgesi kasları, göğüs kasları, kalça kasları, kasık bölgesi kaslarında ise kopma ve yırtık yaralanmaları görülmemiştir.

Sekil 1. Yumuşak doku yaralanması geçiren katılımcıların yaralanma geçirdikleri bölgelerin yüzdeler dağılımı

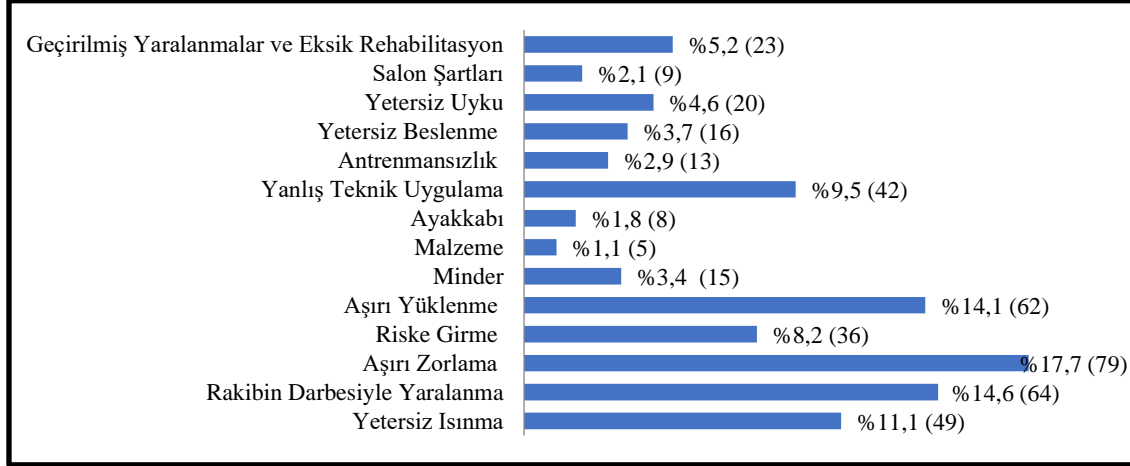


Şekil 1 incelendiğinde çalışmaya katılan 152 kadın güreşçi toplamda 114 yumuşak doku yaralanması geçirmiştir. En fazla yumuşak doku yaralanması sırasıyla %29,9 (34) menisküs, %28,9 (33) ayak bileği burkulması, %14,1 (16) dizde bağ/ligament yırtılması, %10,5 (12) bel diskleri yaralanması görülmüştür.

Vücut Bölgeleri	N	%
Boyun Bölgesi	31	5,1
Dirsek-Kol Bölgesi	110	18,2
Sırt- Bel Bölgesi	19	3,2
Baş-Yüz Bölgesi	18	2,9
Omuz Bölgesi	76	12,5
El-El Bileği Bölgesi	87	14,4
Ayak-Ayak Bileği Bölgesi	119	19,6
Bacak Bölgesi	146	24,1
TOPLAM	606	100,0

Tablo 4. Kadın güreşçilerde görülen yaralanmaların yüzdeler dağılımı

Tablo 4'de kadın güreşçilerde toplamda 606 yaralanma görülmüştür. Bu yaralanmaların %24,1'i (146) bacak bölgesinde, %19,6'sı (119) ayak-ayak bileği bölgesinde, %18,2'si (110) dirsek-kol bölgesinde, %14,4'ü (87) el-el bileği bölgesinde, %12,5'i (76) omuz bölgesinde, %5,1'i (31) boyun bölgesinde, %3,2'si (19) sırt-bel bölgesinde ve %2,9'u (18) baş-yüz bölgesinde görülmüştür.

Şekil 2. Katılımcıların yaralanmalara sebep olduğunu düşündüğü durumlar değişkenine göre dağılımı

Şekil 2’de kadın güreşçilerin yaşanan yaralanmalara sebep olduklarını düşündükleri durumlara ilişkin yüzdesel dağılım verilmiştir. Yaralanmaya en fazla sebep olanlar sırasıyla %17,7’si (79) aşırı zorlama, %14,6’sı (64) rakibin darbesiyle sakatlanma, %14,1’i (62) aşırı yüklenme, %11,1’i (49) yetersiz ısınma, %9,5’i (42) yanlış teknik uygulama, %8,2’si (n:36) riske girme, %5,2’si (23) geçirilmiş sakatlıklar ve eksik rehabilitasyon, %4,6’sı (20) yetersiz uyku, %3,7’si (16) yetersiz beslenme, %3,4’ü (15) minder, %2,9’u (13) antrenmansızlık, %2,1’i (9) salon şartları, %1,8’i (8) ayakkabı, %1,1’i (5) malzeme olduğunu belirtmişlerdir.

TARTIŞMA

Çalışmamızda kadın güreşçilerde bölgelere göre toplamda 606 yaralanma görülmüştür. Bu yaralanmaların %24,1’i bacak bölgesinde, %19,6’sı ayak-ayak bileği bölgesinde, %18,2’si dirsek-kol bölgesinde, %14,4’ü el-el bileği bölgesinde, %12,5’i omuz bölgesinde, %5,1’i boyun bölgesinde, %3,2’si sırt-bel bölgesinde ve %2,9’u baş-yüz bölgesinde görülmüştür. Barrosa ve arkadaşlarının (2011) yaptıkları çalışmada yaralanmalardan en sık etkilenen anatomik bölgelerin bacak (özellikle diz ve uyluk bölgesi), omuz ve ayak bileği bölgelerinde olduğunu rapor etmişlerdir. Yine aynı şekilde Atay ve arkadaşları güreşçilerde en fazla görülen sakatlık bölgelerinin diz, ayak-ayak bileği ve omuz olduğunu bu gölgelerde oluşan yaralanmaların sıklığını azaltmak için de antrenmanlarda bu bölgelere yönelik ilave alıştırmaların yapılmasının sakatlanma sıklığını azaltacağını vurgulamaktadırlar (Atay ve ark., 2017). Yapılan bu çalışmalar bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Bu çalışmaların aksine Park ve arkadaşları en sık yaralanan bölgelerin lomber omurga/ bel, diz ve omuz/klavikula olduğunu bildirmişlerdir (Park ve ark., 2019). Hewett ve arkadaşları, güreşte bel yaralanmalarının yaygın olarak ayakta durma sırasında meydana geldiğini ve pozisyon için mücadele ederken, güreşçilerin hafif hiperekstansiyonda lomber omurga ile birbirlerine doğru itme yaptıklarını vurgulamışlardır. Bu hiperekstansiyon ise bükülme ile birleştiğinde yaralanmalara neden olabilme ihtimali oluşturacağını düşünmektedirler (Hewett ve ark., 2005). Kordi ve arkadaşları ise yaralanma yerlerindeki bu farklılıkları büyük olasılıkla sporcuların antrenman sırasında değişen teknikler kullanması ve antrenman süresinin tamamının açık güreşe ayrılmamasından kaynaklandığını diğer nedenler arasında ise koçluk denetimi düzeyindeki farklılıklar ve sağlık düzeylerindeki farklılıkların yer aldığını düşünmektedirler (Kordi ve ark., 2010).

Literatür incelendiğinde, Thomas ve Zamanpour (2018) yılında yaptıkları sistematik derlemede, güreşçilerde 7 farklı çalışmanın sonuçlarına göre toplam yaralanmaların %20’sini baş ve boyun yaralanmalarının oluşturduğu rapor etmektedirler (Thomas ve Zamanpour, 2018).

Bizim çalışmamızda ise bu yaralanma oranı %5,1 ile boyun ve %2,9 ile baş-yüz olarak görülmüştür.

Çalışmamızda 152 kadın güreşçi toplamda 606 yaralanma geçirmiştir. Bu yaralanmaların 120'si kemik yaralanmasıdır ve bu yaralanmaların %49'u çatlak, %51'i kırıktan oluşmaktadır. Toplam yaralanmada kemik kırığı oranı %7,4 olarak bulunmuştur. En fazla kırık sırasıyla %18,2 kol kemikleri, %14,8 ayak kemikleri, %13,1 el/parmak kemiklerinde görülmüştür. Yapılan sistematik bir derlemede, güreşçilerde 5 farklı çalışmanın sonuçlarına göre toplam yaralanmaların %6,8'ini kırıkların oluşturduğunu rapor etmektedir (Thomas ve Zamanpour, 2018). Nitekim yaptığımız çalışmanın sonuçlarıyla, sistematik derlemenin sonuçları birbirine benzerdir. Yapılan bazı çalışmalarda ise kırıkların toplam yaralanma sayısına göre oldukça yüksek olduğu görülmektedir ve bu kırık oranları %25,4-33,3 olarak kaydedilmiştir (Kabak ve ark., 2017; Noh ve ark., 2015).

Çalışmaya katılan kadın güreşçiler eklem bölgesinden toplamda 228 yaralanma geçirmiştir. Bu yaralanmaların %67,5 burkulma, %21,9 çıkık, %10,6 kırıktan oluşmaktadır. Oluşan burkulmalar en fazla ayak bileğinde, el parmak eklemlerinde ve el bileği ekleminde meydana gelmiştir. Noh ve arkadaşları ise güreş yapan sporcularda ise burkulma oranını %91,7 oranında olduğunu bulmuştur (Noh ve ark., 2015). Barrosa ve arkadaşları da yaralanma sonrası konulan tanının %34,5'inin burkulma olduğunu rapor etmiştir (Barrosa ve ark., 2011).

Çalışmaya katılan 152 kadın güreşçi toplamda 114 yumuşak doku yaralanması geçirmiştir. En fazla yumuşak doku yaralanması sırasıyla %29,9 menisküs, %28,9 ayak bileği burkulması, %14,1 dizde bağ/ligament yırtılması, %10,5 bel diskleri yaralanması görülmüştür. Noh ve arkadaşlarının çalışmasında güreş yapan sporcularda ise burkulma %91,7; ligament yırtığı %33,3 ve kas yırtığı %33,3 görüldüğünü belirtmiştir (Noh ve ark., 2015). Başka bir çalışmada en sık görülen yaralanma tipi bağ/eklem kapsülü yaralanmasıydı ve bunu kas/tendon yaralanmaları, kıkırdak/sinovyum/bursa yaralanmaları takip ediyordu (Kim ve Park, 2020).

Araştırmamız sonucunda güreşçilerde tespit ettiğimiz yaralanma nedenleri sırasıyla en fazla %17,7'si aşırı zorlama, %14,6'sı rakibin darbesiyle yaralanma, %14,1'i aşırı yüklenme, %11,1'i yetersiz ısınmadır. Literatür incelendiğinde güreşçilerin genellikle yaralanmalarına neden olan etkenler bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir (Alabacak, 2009; Gasim, 2008; Tunca, 2019).

ÖNERİLER

Yaralanmayı önlemek ve en aza indirmek için koruyucu güreş malzemeleri kullanıp, yaralanmayı önleyici programları uygulamak fayda getirecektir. Güreş yapanlar yaralanma anında, müsabaka ya da antrenmanı hemen bırakmalı ve ilk müdahale anında yapılmalıdır. Böylelikle oluşabilecek ciddi yaralanmaların önüne geçmiş olunabilir.

Antrenmanlarda sporcuların kendilerini aşırı zorlamaları yaralanmalarına neden olabilecektir. Nitekim çalışmamızda aşırı zorlanma ve yüklenme en sık yaralanmaya neden olan faktörlerin başında geldiği gözükmemektedir. Bu yüzden sporcuların ve antrenörlerin yüklenme dinlenme döngüsüne dikkat etmeleri gerekir.

KAYNAKLAR

- Agel, J., Ransone, J., Dick, R., Oppliger, R., & Marshall, S. W. (2007). Descriptive epidemiology of collegiate men's wrestling injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988–1989 through 2003–2004. *Journal of athletic training*, 42(2), 303.
- Alabacak, F.S.M. (2009). Greco-Romen ve Serbest Güreşte sakatlanma bölgeleri ve sebeplerinin araştırılması (İstanbul İli Örneği) (tez). Niğde: T. C. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Atay, E., Tanır, H., & Çetinkaya, E. (2017). Güreşçilerde sakatlık bölgelerinin araştırılması. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 1-4.
- Bahr, R., Engebretsen, L., Laprade, R., McCrory, P., & Meeuwisse, W. (Eds.). (2012). *The IOC manual of sports injuries: an illustrated guide to the management of injuries in physical activity*. John Wiley & Sons.
- Barroso, B. G., Silva, J. M. A. D., Garcia, A. D. C., Ramos, N. C. D. O., Martinelli, M. O., Resende, V. R., ... & Santili, C. (2011). Musculoskeletal injuries in wrestling athletes. *Acta Ortopédica Brasileira*, 19, 98-101.
- Chamari, K., & Dellal, A. (2013). Muscle injuries in sports. *Bisciotti GN, Muscle injuries during Ramadan. UK: InTech*.
- Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder?. *British journal of sports medicine*, 50(5), 273-280.
- Grindstaff, T. L., & Potach, D. H. (2006). Prevention of common wrestling injuries. *Strength & Conditioning Journal*, 28(4), 20-28.
- Hewett, T. E., Pasque, C., Heyl, R., & Wroble, R. (2005). Wrestling injuries. *Epidemiology of Pediatric Sports Injuries: Individual Sports*, 48, 152-178.
- Kabak, B., Karanfilci, M., & Karakuyu, N. (2017). Güreş ve judo spor dallarında görülen spor yaralanmalarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 107-122.
- Kim, J. C., & Park, K. J. (2021). Injuries and rapid weight loss in elite Korean wrestlers: An epidemiological study. *The Physician and Sportsmedicine*, 49(3), 308-315.
- Kordi, R., Akbarnejad, A., & Wallace, W. A. (2010). Catastrophic injuries in the Olympic styles of wrestling in Iran. *British journal of sports medicine*, 44(3), 168-174.
- Köse, B. (2020). *Müziğin aerobik ve anaerobik performansa etkisinin incelenmesi*. Nobel yayınları (İSBN:9786057662972)
- Köse, B., & Kirişçi, İ. (2020). Futbol, basketbol, hentbol, voleybol branşlarında görülen yaralanmaların nedenleri ve tedavi yöntemlerinin karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 235-241
- Lauersen, J. B., Bertelsen, D. M., & Andersen, L. B. (2014). The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British journal of sports medicine*, 48(11), 871-877.
- Lee, J. H. (2008). Sports injury and rehabilitation. *Korea Coaching Development Center*, 12, 31-40.
- McGuine, T. A., Brooks, A., & Hetzel, S. (2011). The effect of lace-up ankle braces on injury rates in high school basketball players. *The American journal of sports medicine*, 39(9), 1840-1848.
- Noh, J. W., Park, B. S., Kim, M. Y., Lee, L. K., Yang, S. M., Lee, W. D., ... & Kim, J. (2015). Analysis of combat sports players' injuries according to playing style for sports physiotherapy research. *Journal of physical therapy science*, 27(8), 2425-2430.

Olson, D., Sikka, R. S., Labounty, A., & Christensen, T. (2013). Injuries in professional football: current concepts. *Current sports medicine reports*, 12(6), 381-390.

Park, K. J., Lee, J. H., & Kim, H. C. (2019). Injuries in male and female elite Korean wrestling athletes: a 10-year epidemiological study. *British journal of sports medicine*, 53(7), 430-435.

Thomas, R.E., & Zamanpour, K. (2018). Injuries in wrestling: systematic review. *The Physician and sportsmedicine*, 46(2), 168-196.

Tunca, Ç. (2019). *Türk milli takımı güreşçilerinde uyku kalitesi, yorgunluk, stres düzeyi ile spor sakatlanmaları, geri dönüş süreci ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki*. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı (Yüksek Lisans Tezi). Edirne.

Woods, C., Hawkins, R., Hulse, M., & Hodson, A. (2002). The football association medical research programme: an audit of injuries in professional football—analysis of preseason injuries. *British journal of sports medicine*, 36(6), 436-441.

Yard, E. E., & Comstock, R. D. (2008). A comparison of pediatric freestyle and Greco-Roman wrestling injuries sustained during a 2006 US national tournament. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 18(4), 491-497.