



Spor Yaralanmaları ve Sağlık Personeli Bulundurmanın Önemi



Ilker KİRİŞÇİ [Sorumlu Yazar]

Istanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ilkerkirisci82@gmail.com

Makale Geliş Tarihi: 15.11.2021

Makale Kabul Tarihi: 24.12.2021

Makale Yayın Tarihi: 31.12.2021

ÖZET

Amaç: Çalışmanın amacı, futbol, basketbol, hentbol ve voleybol branşlarındaki erkek sporcuların yaralanmaya maruz kaldıkları zaman sağlık personelinin olup olmadığını tespit etmek, yaralanmalara neden olan etkenleri belirlemek, yaralanmaların ne zaman gerçekleştiğini saptamak ve iki sezon arasındaki farklılıkları ortaya koymaktır. **Materyal ve Metot:** 2010 ve 2018 sezonlarında Bursa ilinde 13-29 yaş aralığında spor yaralanmasına maruz kalan 344 erkek sporcu oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından oluşturulan "Bilgi Formu" kullanılmıştır. **Bulgular:** Elde edilen verilerin sonucunda; 2010 yılında 216 yaralanma vakasının %43.9'unda (n=95) sağlık personeli bulunmazken, 2018'de meydana gelen 128 vakanın %40.9'unda (n=52) sağlık personelinin olmadığı tespit edilmiştir. Rakibin darbesine bağlı olarak meydana gelen yaralanma oranları 2010 yılında %39.8 iken, 2018 yılında %46'ya yükselmiştir. Maç ortasındaki yaralanma oranı 2010'da %59.7'den 2018'de %28.9'a düşmüştür. Bunun aksine antrenmandaki yaralanmaların oranı 2010'da %33.7'den 2018'de %53.1'e yükselmiştir. 2010 yılında antrenmanda görülen yaralanmaların %68.4'ünde sağlık personeli bulunmazken, 2018 yılında bu oran %71.1'e yükselmiştir. Bu sonuçların aksine maç ortasında yaşanan yaralanmalarda 2010 yılında %27.3'ünde sağlık personelinin bulunmadığı, 2018 yılında da bu oranın %11.5'e düştüğü tespit edilmiştir. **Sonuç:** Müsabakalarda ve antrenmanlarda yeterli sayıda sağlık personelinin bulunmadığı görülmüş, dolayısıyla bu durum yaralanma yaşandığında sporculara doğru ve yerinde müdahalenin yapılmasını zorlaştırmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kas, Sakatlık, Spor, Tedavi, Yaralanma

Sports Injuries and the Importance of Having Health Personnel

ABSTRACT

Purpose: The aim of the study is to determine whether there are health personnel when male athletes in football, basketball, handball and volleyball branches are injured, to determine the factors that cause injuries, to determine when injuries occur, and to reveal the differences between two seasons. **Materials and Methods:** In the 2010 and 2018 seasons, 344 male athletes between the ages of 13-29 were exposed to sports injuries in Bursa. The "Information Form" created by the researcher was used to collect the data. **Results:** As a result of the data obtained; While 43.9% (n=95) of 216 injury cases in 2010 did not have health personnel, it was determined that there were no health personnel in 40.9% (n=52) of 128 cases that occurred in 2018. Injury rates due to the opponent's blow increased from 39.8% in 2010 to 46% in 2018. The mid-match injury rate decreased from 59.7% in 2010 to 28.9% in 2018. In contrast, the rate of injuries in training increased from 33.7% in 2010 to 53.1% in 2018. While there were no health personnel in 68.4% of the injuries seen in training in 2010, this rate increased to 71.1% in 2018. Contrary to these results, it was determined that 27.3% of the injuries experienced in the middle of the match did not have health personnel in 2010, and this rate decreased to 11.5% in 2018. **Conclusion:** It has been observed that there are not enough health personnel in the competitions and trainings, so this situation makes it difficult to make the correct and on-site intervention to the athletes in case of injury.

Keywords: Disability, Injury, Muscle, Sport, Treatment

GİRİŞ

Spordan kaynaklı yaralanmalar yılda 3-5 milyona varan sayılarda gerçekleşmektedir. Basit olarak görülen bir spor yaralanması sporcunun beklenenin de ötesinde uzun bir süre spordan uzak kalmasına sebep olabilmektedir. Bundan dolayı yaralanmalar henüz meydana gelmeden önce gerekli tedbirler alınıp, risk faktörlerinin belirlenip, bu yaralanmaların bir kısmının önlenmesi sağlanabilmektedir (Murphy, Connolly ve Beynnon, 2003). Spor yapan bireylerin şiddeti yüksek aktivitelere karşı dayanıklı olduğu düşüncesinden dolayı, herhangi bir şikayeti olmamasının da etkisiyle, önemli sağlık problemleri dikkatlerden kaçabilmektedir (Kaşıkçıoğlu, 2011). Sporcular, belirlenen hedefe ulaşmak için üst düzey sportif aktiviteler içeren etkinliklerin risklerle dolu olmasından kaynaklı, beklenmedik anlarda farklı yaralanmalara maruz kalabilmektedirler (Kanbir, 2017). Gelişim döneminde maruz kalınan yaralanmaların %25'inin spordan kaynaklandığı bilinmektedir (Oral, Deniz ve Yalnız, 2016). Bu çalışma, futbol, basketbol, hentbol ve voleybol branşlarındaki spor yaralanmasına maruz kalan erkek sporcuların, yaralanmalarına sebep olan faktörleri ve sağlık personelinin bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL & METOT

2010 ve 2018 yıllarında Bursa ilinde spor yaralanmasına maruz kalan futbol, basketbol, voleybol ve hentbol branşlarındaki 344 erkek sporcular çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından oluşturulan "Bilgi Formu" kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Sağlık personelinin mevcut olması ile ilgili sezon karşılaştırması

Sağlık Personeli var mı?	2010		2018	
	N	%	N	%
Evet Var	121	56.1	76	59.3
Hayır Yok	95	43.9	52	40.9
Toplam	216	100	128	100

2010 yılında 216 yaralanma vakasının %43.9'unda (n=95) sağlık personeli bulunmazken, %56.1'inde (n=121) sağlık personelinin bulunduğu tespit edilmiştir. 2018 yılında ise 128 yaralanmanın %40.9'unda (n=52) sağlık personeli bulunmuyorken, %59.3'ünde (n=76) sağlık personeli mevcuttur.

Tablo 2. Yaralanma zamanı ile sağlık personelinin mevcut bulunması ilişkisi 2010 yılı

Sağlık Personeli var mı?	2010					
	Evet Var		Hayır Yok		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Isınma Esnasında	3	2.4	2	2.1	5	2.3
Antrenmanda	8	6.6	65	68.4	73	33.7
Maç Başında	5	4.1	2	2.1	7	3.2
Maç Ortasında	103	85.1	26	27.3	129	59.7
Maç Bitiminde	2	1.6	0	0	2	0.9
Toplam	121	100	95	100	216	100

2010 yılında karşılaşılan 216 spor yaralanmasının %59.7'si (n=129) maç ortasında meydana gelirken, %33.7'si (n=73) antrenmanda yaşanmıştır. Geri kalan yüzdeler ise incelediğimizde ise sırasıyla; maç başında %3.2, ısınma esnasında %2.3, maç bitiminde ise %0.9 gibi düşük değerler elde edilmiştir.

Tablo 3. Yaralanma zamanı ile sağlık personeli mevcudiyeti ilişkisi 2018 yılı

Sağlık Personeli var mı?	2018					
	Evet Var		Hayır Yok		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Isınma Esnasında	4	5.2	7	13.4	11	8.5
Antrenmanda	31	40.7	37	71.1	68	53.1
Maç Başında	2	2.6	2	3.8	4	3.1
Maç Ortasında	31	40.7	6	11.5	37	28.9
Maç Bitiminde	8	10.5	0	0	8	6.2
Toplam	76	100	52	100	128	100

2018 yılına bakıldığında ise, meydana gelen 128 spor yaralanmasının %53.1'i (n=68) antrenmanda yaşanmış, maç ortasında karşılaşılan yaralanmaların oranı ise, %28.9'a (n=37) düşmüştür. Diğer değerler sıralandığında; ısınma esnasında %8.5, maç bitiminde %6.2, maç başında ise %3.1, gibi düşük değerlere ulaşılmıştır.

Tablo 4. Sezonlara göre yaralanma nedenlerinin karşılaştırılması

Yaralanma Nedenleri	2010		2018		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Rakibin Darbesi	86	39.8	59	46	145	42.1
Zemin Bozukluğu	27	12.5	20	15.6	47	13.6
Yetersiz Isınma	61	27.8	17	13.2	78	22.6
Spor Tekniğindeki Bozukluk	20	9.2	10	7.8	30	8.7
Motivasyon Konsantrasyon Problemi	15	6.9	10	7.8	25	7.2
Fiziksel Uygunsuzluk	3	1.3	6	4.6	9	2.6
Geçirilmiş Sakatlık Yetersiz Rehabilitasyon	4	1.8	6	4.6	10	2.9
Toplam	216	62.7	128	37.3	344	100

2010 yılında spor yaralanmasına sebep olan etkenler sıralandığında, rakibin darbesi sonucu yaralanmaya maruz kalma oranı %39.8 ile ilk sırada yer alırken, yetersiz ısınma kaynaklı yaralanmalar %27.8 ile ikinci sırada ve zemin bozukluğuna bağlı spor yaralanması oranı %12.5 ile üçüncü sırada yer almıştır. 2018 yılına baktığımızda ise, rakibin darbesi sonucu yaralanmalarda artış görülmüş ve %46 ile ilk sıradaki yerini korumuştur. Zeminden dolayı meydana gelen yaralanma oranları %15.6 ile ikinci sıraya yükselmiş, yetersiz ısınma kaynaklı yaralanmalar ise %13.2 oran ile üçüncü sıraya gerilemiştir.

TARTIŞMA & SONUÇ

Çalışma sonucuna göre; 2018 yılında maç ortasında meydana gelen yaralanma oranlarında azalma görülmüş, antrenmanda meydana gelen yaralanma oranlarında ise artış olmuştur. 2010 yılında sağlık personeli bulundurma oranı %56 iken, 2018'de bu oran da %59.3'e yükselmiştir. Bir çalışmada katılımcı sporcuların % 56.3'ü müsabakada yaralanmaya maruz kaldıkları tespit edilirken (Yılmaz, 2011), yaptığımız araştırmada ise 2010 yılında bu oran %59.7, 2018'de ise %28.9'lere düşerek farklılık göstermiştir. Bir araştırmada maç ortasında spor yaralanmasına maruz kalan sporcular %59.6 orana sahipken (Şeker, 2017), çalışmamızın 2010 yılı verilerine göre benzerlik, 2018 yılına göre ise farklılık gösterdiği görülmüştür. 2010 yılında spor yaralanmasına sebep olan etkenler sıralandığında, ilk sırada rakibin darbesi (%39.8), daha sonra yetersiz ısınma (%27.8), hemen ardından zemin bozukluğu (%12.5) ilk üç sırayı oluştururken, 2018' de ise ilk sırada yine; rakibin darbesi (%46), zeminden kaynaklı (%15.6) yaralanmalar ikinci sırada ve yetersiz ısınma ise (%13.2) üçüncü sırada yer almıştır. Çalışmamıza benzer bir araştırma sonucuna göre, rakibin müdahalesiyle oluşan yaralanma oranı %36.6 iken, zemine bağlı vaka oranı %7, ısınmanın yetersizliğine bağlı spor yaralanmasının %7 oranında olduğu tespit edilmiş, araştırmamızın sonuçlarına göre farklılık göstermiştir (Ermiş, İmamoğlu ve Satıcı, 2019). Ek olarak, yapılan başka bir araştırmada çarpışma sonucu yaralanma oranı %11.5 olduğu görülmüştür (Özen, Yılmaz, Koç ve Akalan, 2017). Diğer bir çalışmada ise rakibin darbesine bağlı yaralanma oranı %28.8 olarak belirlenmiştir (Bavlı, 2013). Spor yaralanması vakalarını azaltmak için branşa özgü ısınmaya önem verilmeli ve zeminin temizliği, kuru olması ve güvenliği açısından uygun hale getirilmesi gerekmektedir. Müsabaka ve antrenmanlarda sağlık personelinin yetersizliği, sporcunun sahaya dönmesini geciktiren bir etken olduğu için, personel eksikliğinin giderilmesi gerekmektedir. Yaralanmalara nasıl müdahale edileceğine dair antrenör ve sporculara belli zaman aralıklarıyla eğitim verilerek bilinçlenmeleri sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

Bavlı, Ö. (2013). Elit bayan voleybolcularda yaralanma türleri ve sebeplerinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 3(7), 32-38.

Ermiş, E., İmamoğlu, O., Satıcı, A. (2019). Frequency of sportive injuries in amateur athletes and factors affecting injuries. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(2), 341-348.

Özen, G., Yılmaz, E., Koça, H., & Akalan, C. (2017). An epidemiological investigation of skiing injuries in Erciyes ski centre. *Spor Hekimliği Dergisi*, 52(2), 22-33. DOI: 10.5152/tjism.2017.070

Kanbir, O. (2017). *Sporda sağlık bilinci ve ilkyardım*. Ekin Kitabevi.

Kaşıkçıoğlu, E. (2011). Spor öldürmesin 1.Basım. Sistem Yayıncılık ve Mat. San. Tic. A.Ş.

Murphy, D. F., Connolly, D. A. J., & Beynnon, B. (2003). Risk factors for lower extremity injury: a review of the literature. *British journal of sports medicine*, 37(1), 13-29.

Oral, Onur, E. Deniz, F. İ. Yalnız, (2016), *Spor ve sağlık 1. Basım*. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.

Şeker, T. (2017). *15-17 Yaş grubu okul takım sporlarında faaliyet gösteren erkek öğrencilerde görülen spor yaralanmaları ve bu yaralanmaların çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Kütahya Örneği)* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yılmaz, Ş. E. (2011). *Orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin (14-17 Yaş) spor yaralanma sıklıkları, risk faktörleri ve oluşum şekillerinin incelenmesi (Burdur Örneği)* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.