

SPOR&SPOR

KASIM 2019 / Yıl: 11 Sayı: 126

TÜRKİYE'NİN SPOR DERGİSİ

Fiyat : 25 TL / ISSN 1209-0569



Uzman Doktor Hicran D. UŞAN
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı

DİRENÇLİ SPOR SAKATLANMALARINDA NÖRALTERAPİ

İÇİNDEKİLER

SPOR&SPOR
TÜRKİYE'NİN SPOR DERGİSİ

İmtiyaz Sahibi
Ömer Önder

Genel Yayın Yönetmeni ve
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Necdet Özkan

Yayın İdare Merkezi:
İlkadım Mahallesi Yeşilvadi
Sokak Şelale Sitesi 61/54 Dikm
Çankaya/Ankara
Tel: (0312) 231 83 53

Yayın Türü: Yaygın Süreli
Yayın Aralığı: Aylık
Dil: Türkçe
Derginin İçeriği: Spor

web: www.sporandspordergisi.com
e-mail: omeronder69@hotmail.com

Basım Yeri:
EPAMAT Basım Yayın
Promosyon San. Tic. Ltd. Şti
Adres:
Ağaçşeri Sanayi Sitesi 1357. So
No: 41 Yenimahalle/ANKARA
Tel: 0312 394 48 63-64
Fax: 0312 394 48 65

Tiraj: 1.100

ISSN: 1309-05691

RUKİYE YILDIRIM
AVRUPA ŞAMPİYONU **SAYFA 4**

TARİHİ ŞAMPİYONLUK
TYRELL HATTON'IN **SAYFA 8**

TGF OLİMPİK KURUL GREKOROMEN
STİL TOPLANTISI YAPILDI **SAYFA 9**

SPOR CAMİASI VEFATININ 81.
YILDÖNÜMÜNDE BÜYÜK ÖNDER
MUSTAFA KEMAL ATATÜRK'Ü ANDI **SAYFA 16**

BAKAN KASAPOĞLUNDAN
ÖĞRETMENLER GÜNÜ MESAJI **SAYFA 20**

ENGELLİ ÖĞRENCİLERİNİ
ŞAMPİYONLUK İLE HAYATA BAĞLIYOR **SAYFA 23**

FIFA KOKARTLI İLK TÜRK KADIN
HAKEM LALE ORTA VE KADIN FUTBOLU **SAYFA 38**

DİRENÇLİ SPOR SAKATLANMALARINDA
NÖRALTERAPİ **SAYFA 42**

4'ÜNCÜ DÜNYA GÖÇEBE OYUNLARI
BURSA'DA YAPILACAK **SAYFA 45**

DİRENÇLİ SPOR SAKATLANMALARINDA NÖRALTERAPİ



Uzman Doktor Hicran D. UŞAN
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı

Spor yaralanmaları gelişiminde eksojen ve endojen faktörler söz konusudur. Eksojen yani dış faktörlere bağlı yaralanmalar dışarıdan etki eden kuvvet nedeniyle ortaya çıkar.

Eksojen faktörler:

- Uygunsuz ekipman, uygunsuz kıyafet, uygunsuz spor malzemeleri
- Uygunsuz hava koşulları, uygunsuz spor tesisleri gibi çevresel faktörler
- Rakip veya takım arkadaşı ile beden teması sonucu oluşan veya spor aletinden kaynaklanan darbe, çarpma veya düşme gibi dış etkenler.
- Yanlış antrenman programı
- Maç veya Yarışma organizasyonundaki teknik hatalar
- Spor çeşidi ve sporcunun performans seviyesi

Eksojen travmalar dokulara zarar verir ve etkilenen bölgede fonksiyon ve ağrı kaybıyla sonuçlanır. Kaza genellikle beklenmedik şekilde gerçekleşir. Bu tarz yaralanmada sebep ve sonuç arasında doğrudan bir ilişki vardır,

Spor yaralanmalarında hedef ağrıyı gidermek değil dokuyu iyileştirmek olmalıdır

Genellikle spor yaralanmaları, kas, tendonlar, kapsül ve bağları ve kemikleri içeren kas-iskelet sistemini etkiler. Spor yaralanmaları kas-iskelet sisteminin pasif elemanlarından özellikle kıkırdakta, ayrıca kemiklerde, tendonlarda ve bağlarda daha sık görülür.

böylece sporcu kaza olayını her zaman kesin bir şekilde tanımlayabilir.

Endojen faktörler:

- Yaş
- Dengesiz ve yanlış beslenme alışkanlıkları
- Uykusuzluk, uyku düzensizliği, yorgunluk, fazla çalışma
- Kötü doku iyileşmesi
- Kan Dolaşımını bozan çeşitli hastalıklar
- Sindirim Sistemi Problemleri
- Hormonal düzensizlikler, rahatsızlıklar
- Geçirilmiş ameliyatlar
- Geçirilmiş Enfeksiyonlar
- Disiplinsizlik ve kural ihlallerine neden olan psikojenik problemler
- Doping, ilaçlar ve alkol

Endojen yaralanma sebepleri, kişinin kendi iyileşme gücü ile ilgili faktörlerdir. Eksojen travmaların aksine, genel olarak burada

net bir kaza olayı yoktur. Bu faktörler spor yaralanmalarının oluşmasını kolaylaştıran ve oluştuktan sonra iyileşmesini zorlaştıran etmenlerdir. Bu nedenle 3 aydan uzun süren, bir türlü iyileşmeyen veya sık tekrarlayan dirençli spor yaralanmalarında bu endojen faktörler değerlendirilip lokal yaralanmanın tedavisinin yanı sıra bu endojen etkenlere yönelik tedaviler de mutlaka uygulanmalıdır. Aksi halde sadece yaralanmanın olduğu bölgeye yönelik lokal tedaviler ya yetersiz kalacak veya elde edilen iyileşme kısa süreli olacaktır. Lokal kan dolaşımı ve doku iyileşme gücü düzeltilmedikçe en küçük bir travmada hatta travma olmaksızın sakatlık kısa sürede tekrarlayacaktır.

Endojen Faktörleri İyileştirmede NÖRALTERAPİ

Nöralterapi bir regülasyon yani düzenleme tedavisidir. Nöralterapi uygulaması vücudun bozulmuş dolaşım ve sinir işlevlerini tekrar normalleştirir. Bu işlev bozukluklarının nedenleri genellikle ameliyat izleri, kronik hastalıklar, geçirilmiş enfeksiyonlar ve ağız-diş kompleksi gibi "Bozucu Alan" adı verilen bölgelerdir.

Nöral terapide bozucu alan adı verilen bu bölgelere son derece kısa etkili lokal anestezi enjekte edilerek bozulmuş sinir işlevi tekrar normalleştirilir. Sinir işlevi normalleşince kan dolaşımı düzelir ve doku iyileşme gücü artar.

Yaralanma bölgesinde kan dolaşımı bozuk ise yara iyileşmesi için gerekli olan hücreler, vitaminler ve mineraller yaralanma bölgesine ulaştırılamazlar. Ayrıca o bölgeden uzaklaştırılması gereken zararlı maddeler de uzaklaştırılamazlar. Nöralterapi tedavisi ile hem genel hem de bölgesel kan dolaşımı düzelir. Böylece iyileşme için gerekli maddeler rahatlıkla yaralanma alanına ulaştırılırken, zararlı maddeler de hızla o bölgeden

uzaklaştırılır. Vücut kendini iyileştirme gücü sayesinde yaralanmayı kısa sürede kalıcı bir şekilde iyileştirebilir.

Bozucu alanlar doku iyileşmesini bozarak tekrarlayan dirençli spor yaralanmalarına neden olmanın yanı sıra sporcularda sıklıkla karşılaşılabilen ve sebebi bulunamayan kronik ağrılara da neden olabilmektedir. Bu ağrılar arasında sebebi bilinmeyen baş ağrıları, eklem ağrıları, kronik sırt ağrıları, bel ve boyun ağrıları, kasık ağrıları sayılabilir. Ağrı yaşanan bölge çoğunlukla bozucu alandan uzakta yer alan bir bölgedir. Ağrıya sebep olan bozucu alanlar kinezyolojik testlerle belirlendikten sonra bu bölgelere yapılacak Nöralterapi enjeksiyonları ile sporcu kısa sürede ağrılarından kurtulabilmektedir.

Dirençli spor yaralanmalarında ve kronik ağrılarda nöralterapinin yanı sıra, sporcunun doku iyileşme gücünü arttırmaya yönelik beslenme düzenlenmesi ve yaşam koşulları değişiklikleri de tedaviye mutlaka etkilenmelidir. Bu sayede spor yaralanmalarına maruz kalındığında yaralanma daha kısa sürede iyileşecek ve daha kalıcı bir iyileşme mümkün olacaktır.

Tüm sporculara sağlıklı günler dileğimle...

