

Spor Yaralanmalarında

ilk Tedavi

Dr.Nurdoğan ALPAY

Günümüzde sporun gelişmesi, sporla uğraşanların sayısında artma daha çok spor yaralanmaları ile karşılaşmamıza neden olmaktadır. Zamanında gerekli müdahale yapılmayan yaralanmalarda tedavi süresinin çok uzadığı, basit tedbirlerle iyileşebilecek yaralanmaların sporcuyla devamlı rahatsız edecek sekeller bıraktığı bilinen bir gerçektir. Son literatürlerde akut spor yaralanmalarında standart tedavi; RICE koduyla tanımlanmıştır. (rest = dinlenme, ice = buz, compressiyon = bası, elevatiyon = yükseltme).

Bütün bunlara bir erken LASER tedavisi de ekleyerek erken analjezi sağlanabileceği ve iyileşme süresinin kısılacağı görüşündeyiz. Burada esas olan uygun laser tedavisini seçmektir.

Bu önlemlerin hepsi birarada, yaralanma ister küçük, ister daha ciddi olsun şayet hastane tedavisi gerektirmeyecek boyutlarda ise daha kısa sürede iyileşmeyi sağlar.

DİNLENME - Hemen dinlenme yaralanmış eklemde veya kasta daha ileri doku harabiyetini önler, lokal kanamanın ilerlemesini ve yer kaplayan hematomaun gelişmesini durdurur.

BUZ - Soğuk uygulamaların veya cryoterapinin yaralanmış doku ve kasa primer etkisi analjeziktir. Ayrıca cryoterap doku içine kanamayı ve metabolik aktiviteyi azaltarak dokuyu daha ileri hasarlardan korur. Buz torbası, etil klorid spray, kimyasal ajanlar yaralanmadan sonraki ilk 24

saat içinde 20 dk/saat uygulanabilirler. Buz torbası soğuğu eşit dağıtacak biçimde yaralanan alanın etrafına yerleştirilir. Eğer gerekirse iki paket kullanılmalıdır. Bazı hekimler buz uygulamasını 3 ila 5 gün önlemektedirler. Buz yaralanmadan kısa bir süre sonra ve direkt deriye uygulanırsa çok etkilidir. Eğer kompresyon aynı zamanda uygulanırsa elastik bandaj tamamen soğuk suda ıslatılmalıdır. Böylece kas ve deri daha hızlı bir şekilde soğur.

KOMPRESYON - Akutyaralanmadan sonra şişmeyi önleyen en efektif önlemlerden biri de kompresyondur. Aslında kompresyon hasarlanmış damardan sıvının çevre dokulara kaçmasını azaltır. Zaten doku aralığına akmış ve yayılmış olan sıvının komşu lenfatiklerle sirkulasyona geri dönmesi kolaylaştırılır. Kompresyon buz torbasının elle bandaj) veya sımsıkı atele alınarak uygulanır. Bacak, kompresyonun etkisini sürdürmek için dinlendirilmelidir. Eğer hastayüzüyorsa bu en fazla 15 dakika olmalıdır.

ELEVASYON - Yaralanmış bacağın elevasyonu bacağın şişmesini engeller. Bunu damarlarda sıvı akımını yavaşlatarak, intraluminal basınç ile yer çekimi arasında ters ilişki kurarak ve doku hasarından sonra salınan inflamatuvar substansların sekonder etkileri sonucu dilate olmuş ve hasarlanmış damardan sızıntıyı keserek sağ-

lar. Elevasyon aynı zamanda travmaya uğramış aşağı ekstremitenin dinlenmesini ve immobilizasyonunu da sağlar.

LASER - Laser yukarıdaki tedbirlerden sonra uygulayabileceğimiz bir metoddur. Sonra derken yanlış anlaşılmaya meydan vermemek için yaralanmanın olduğu gün başlanması gereken bir tedavi olduğunu hemen belirtmekte fayda var. Bu metotta uygun LASER'in seçilmesinin gerekli olduğunu daha öncede belirtmiştim. LASER'in dalga boyu, frekansı, gücü ve uygulama süresi çok önemlidir. LASER'in etki mekanizması detayına girmeden bizim deneyimlerimizle en iyi netice aldığımız frekans, güç ve uygulama zamanını kısaca belirtelim. Ayrıca bu tür yaralanmalarda He-Ne LASER'den ziyade İR LASER'in daha etkili olduğunu da unutmamak gerekir.

| | Hematoma, ödem, ezilmeler | | Ağrı |
|---------|---------------------------|--|-----------|
| Frekans | C, A, B | | E, G |
| Güç | 30 m W | | 10-30 m W |
| Süre | 5-10 dak. | | 5-10 dak. |
| Mesafe | 0-5 cm | | 0-5 cm. |

Kullanılan frekanslar (A, B, C, G, E) Nogier frekanslarıdır. Herbiri ayrı ayrı kullanılabilir gibi kombine de edilebilir. Bu frekanslar; organizmada uygulanan yere göre de değişirler.