

PROFESYONEL FUTBOLCULARDA BİR SEZON BOYUNCA MEYDANA GELEN SPOR SAKATLIKLARI VE OLUŞUM NEDENLERİ

Ömer ŞENEL *

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Türkiye profesyonel futbol liginde yer alan futbolcularda bir sezon içerisinde meydana gelen spor sakatlıklarının ve bu sakatlıkların oluşumunda etkili olan faktörlerin belirlenmesidir.

Araştırmaya Türkiye profesyonel futbol ligi takımlarında oynayan toplam 109 sporcu gönüllü olarak katıldı. Araştırmaya katılan deneklere 16 sorudan oluşan bir anket uygulandı. Elde edilen veriler frekans dağılımı ve yüzde oranı ile analiz edildi.

Sonuç olarak araştırmaya katılan deneklerin bir sezon süresince geçirmiş oldukları spor sakatlıkları içerisinde burkulmalar % 25.8 ile ilk sırayı alırken bunu sırasıyla kas yırtılmaları (% 19.5), kırıklar (%17.5), kafa travmaları (% 12.2), çıkıklar (%11.7), tendon kopmaları (%9.2) ve menüsküs lezyonları (%3.9) izlemektedir. Oluşan sakatlıkların büyük çoğunluğunun (%62.9) alt ekstremitelerde bulunduğu belirlendi.

Sakatlıkların oluşum nedenleri arasında, "rakip oyuncunun darbesi" % 32.7 ile ilk sırada bulunurken kondisyon eksikliği % 3.4 ile son sırada değerlendirildi.

Anahtar Kelimeler: Spor Sakatlıkları, Futbol.

SPORTINJURIES AND OCCURENCE REASONS DURING A SEASONIN PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS

ABSTRACT

The purpose of this study is to find out the distribution of sports injuries of football players in Turkish professional football league during a season and to find out the occurrence reasons of these injuries.

A total of 109 professional football players in Turkish professional football league were voluntarily participated in to this study.

A questionnaire has 16 questions was given to subjects participated in to this study. Obtained data was analysed by using frequency distribution and percentage.

As results of this study, while among the football injuires during a season, the distorsions were seen the most frequently type of injury (25.8 %) others were muscle ruptures (19.5 %), fractures (17.5%), head traumas (12.2 %) dislocations (11.7%), tendon ruptures (9.2 %), meniscus lesions (3.9 %), respectively.

It was assessed that occurred injuries the most frequently was seen in lower extremities. Among occurrence reasons of injuries, strokes of opponents was in the first (32.7%) Lower condition level was in the last with 3.4 %.

Key words: Sport Injuries, Football.

* Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

GİRİŞ

Günümüzde en popüler sporlardan biri olan futbol gerek oyuncusu , gerekse izleyicileri ile Kitleleri arkasından sürüklemektedir. Futbolun popülaritesi arttıkça sakatlanma oranları yükselmiş ve bununla ilişkili olarak da futbola olan tıbbi ilgi artmıştır. Yapılan pek çok çalışmada spor sakatlıklarının riski açısından futbol genellikle ilk sırayı almaktadır^{1,2,3,4,5}. Avrupa'da bütün spor yaralanmalarının % 50-60'ının ve hastanelerde tedavi edilen yaralanmaların % 3,5-10'unun futbol yaralanmaları olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur⁶.

Tüm spor dallarında olduğu gibi futbol sporunda da sakatlıkların önlenmesi ve oluşan sakatlıkların uygun bir şekilde tedavi edilebilmesi sporcu başarısının devamında önemli bir yer tutar. Bu sebeple futbolda oluşabilecek yaralanma ve sakatlıkların neler olabileceğinin ve bunlara yol açan sebeplerin önceden bilinmesi alınacak tedbirler açısından önemlidir.

Bu çalışmanın amacı Türkiye profesyonel futbol ligindeki futbolcularda bir sezon içerisinde meydana gelen spor sakatlıklarının türlerinin, dağılımlarının ve bu sakatlıkların oluşumunda etkili olan faktörlerin belirlenmesidir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu araştırmaya 1997-1998 sezonu Türkiye profesyonel futbol ligi takımlarından 3 birinci lig, 5 ikinci lig, 4 üçüncü lig takımlarından olmak üzere toplam 109 sporcu gönüllü olarak katılmışlardır.

Araştırmaya katılan futbolculara, sezon boyunca antrenman ve müsabakalar esnasında geçirmiş oldukları spor sakatlıklarının türlerini, vücut bölgelerini ve bu sakatlıkların oluşum nedenlerini belirlemek amacıyla bir anket uygulanmıştır. Ankete verilen cevapların güvenilirliğini sağlamak amacıyla konuyla ilgili uzmanlar ile görüşülmüş ve basında çıkan haberler ayrıca değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Türkiye profesyonel futbol liginde yer alan sporcuların bir sezon içerisinde karşılaştıkları spor sakatlıklarının türleri, vücut bölgelerine göre dağılımları ve oluşum nedenleri tablo 1,2,3'de görülmektedir.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Profesyonel Futbolcuların (n109) Bir Sezon İçerisinde (1997- 98) Geçirmiş Oldukları Spor Sakatlıklarının Türlerine Göre Dağılımı.**

Sakatlık Türü	Oluşum Sıklığı (f)	%
Burkulma	53	25.8
Kırık	36	17.5
Çıkkık	24	11.7
Kas Yırtılması	40	19.5
Tendon Kopması	19	9.2
Menüsküs Lezyonu	8	3.9
Kafa Travması	25	12.2
Toplam	205	100

Tablo 1'de görüldüğü gibi futbolcularda sezon içerisinde meydana gelen sakatlıklar içerisinde burkulmalar ilk sırayı almakta , bunu sırasıyla kas yırtılmaları, kırıklar, kafa travmaları, çıkıklar, tendon kopmaları ve menüsküs lezyonları izlemektedir.

Tablo 2: Profesyonel Futbolcularda (n109) Sezon İçerisinde Meydana Gelen Spor Sakatlıklarının Vücut Bölgelerine Göre Dağılımı.**

Sakatlık Bölgeleri	Oluşum Sıklığı (f)	%
Baş	25	12.2
Gövde	12	5.9
Üst Ekstremité	39	19.0
- Omuz	(6)	(2.9)
-El/El bileği	(17)	(8.3)
-Parmak	(4)	(1.9)
-Dirsek /Önkol	(12)	(5.9)
Alt Ekstremité	129	62.9
-Üst Bacak/Kalça	(56)	(27.3)
-Diz	(20)	(9.8)
-Alt Bacak	(3)	(1.4)
-Ayak Bileği/Ayak	(50)	(24.4)
Genel Toplam	205	100

Tablo 2'ye bakıldığında deneklerin bir sezon içerisinde geçirdikleri spor sakatlıklarının vücut bölgelerine göre dağılımında, alt ekstremité sakatlıklarının % 62.9'luk bir oranla ilk sırada bulunduğu, Gövde sakatlıklarının ise en az sıklıkta (% 5.9) olduğu görülmektedir.

Tablo 3 : Profesyonel Futbolcularda (n=109) Sezon İçerisinde Meydana Gelen Spor Sakatlıklarının Oluşumuna Etki Eden Faktörler,

Sakatlık Oluşum Nedeni	Sıklık (f)	%
Rakip Oyuncu İle Çarpışma	30	6.9
Yetersiz Isınma	29	6.6
Aşırı Yorgunluk	17	3.9
Kondisyon Eksikliği	15	3.4
Ani Ters Hareket	95	21.8
Rakip Oyuncunun Darbesi	142	32.7
Zemin Bozukluğu	57	13.1
Düşme	49	11.2
Toplam	434	100

Tablo 3'de araştırmaya katılan deneklerin % 32.7'si spor sakatlıklarının "rakip oyuncunun darbesi" sonucunda ortaya çıktığını beyan ederken, % 3.4'ü ise bu sakatlıkların "kondisyon eksikliği" nedeniyle oluştuğunu belirtmişlerdir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

1997-1998 Türkiye profesyonel futbol liginde yer alan futbolculann sezon boyunca geçirmiş oldukları spor sakatlıkları ve bu sakatlıkların oluşumuna etki eden faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan bu araştırma sonucunda, en fazla sıklıkla görülen spor sakatlıklarının başında burkulmaların (%25.8) bulunduğu, bunu sırasıyla kas yırtılmalarının (%19.5), kırıklıkların (%17.5), kafa travmalarının (%12.19) çıkıkların (%11.7), tendon kopmalarının (%9.2) ve menüsküs lezyonlarının (%3.9) izlediği belirlenmiştir.

Berbig ve arkadaşları (7) 190 kalecinin bütün mesleki kariyerleri boyunca uğradıkları futbol sakatlıklarının dağılımını incelemiş , kırıkların % 20 ile ilk sırada olduğunu bunu % 18 ile çıkıkların, % 12 ile burkulmaların izlediğini, kas zorlamalarının % 8, bağ hasarlarının % 5, menüsküs lezyonlarının ise toplam sakatlıklar içerisinde % 3 gibi bir oranla son sıralarda yer aldığını tespit etmiştir.

Tenvergert ve arkadaşları (8), futbolcularda meydana gelen sakatlıklar içerisinde , burkulma ve incinmelerin % 47.8 oranı ile ilk sırada olduğunu belirlemişlerdir. Aynı araştırmada kırıklar % 23.5, kontüzyonlar % 11.7, çıkıklar % 2.4, kafatası ve beyin sakatlıkları % 2.6 oranında tespit edilmiştir. Dagarov ve Slanchev (9), bir yıl içerisinde futbolcularda meydana gelen sakatlıkların sıklık sırasına göre, burkulma, kontüzyon, menüsküs lezyonları ve kas rüptürleri olduğu kanısına varmışlardır.

Safran ve arkadaşları (11) ise, belirli spor dallarında meydana gelen tüm sakatlıkların yaklaşık yansının kas zorlamaları ve kas yırtılmalarından oluştuğunu belirtmektedir. Bu bulgular eldeki çalışma bulguları ile paralellik arz etmektedir.

Bu çalışmada belirlenen toplam 205 sakatlığın 129'unun (% 62.9) ak ekstremitelerde görülmesi (tablo 2), futbol oyununun karakteristiği ile izah edilebilir. Yapılan araştırmalar, futbolcularda ortaya çıkan sakatlıklarda alt ekstremitelerde sakatlıkların yüksek yoğunluğunu ortaya koymaktadır (2,7,8). Alt ekstremitelerde sakatlıktan içerisinde üst bacak/kalça sakatlıktan % 27.3 ile ilk sırayı almaktadır. Bunu sırasıyla ayak bileği/ayak (%24.4), diz (%9.8) ve alt bacak (% 1.4) sakatlıktan izlemektedir.

Tenvergert ve arkadaşları (8) yaptıktan çalışma sonucunda, ak ekstremitelerde sakatlıkların çoğunlukla ayak bileği ve ayak bölgesinde meydana geldiğini belirtmişlerdir. Bu çalışmada elde edilen bulgular bu sonucu doğrulamaktadır.

Bu çalışmada belirlenen toplam 39 üst ekstremitelerde sakatlığının içerisinde % 8.3 ile el ve el bileği sakatlıklarının ilk sırada oluşu, toplam sakatlıklar içerisinde ise baş sakatlıklarının % 12.2 ve gövde sakatlıklarının % 5.9 oranında olması futbol oyununun karakteristiğine bağlı olarak, oyun esnasında sporcuların çok fazla diğer oyuncularla çarpışma ve dolayısıyla düşmeye maruz kalmaları ile izah edilebilir. Berger Vachon (10) 6360 sakatlığı analiz etmiş, bu sakatlıktan etkileyen dış faktörlerin (çarpışma veya sahadaki düzensizlik) % 69.3 gibi yüksek bir oranı teşkil ettiği sonucuna varmıştır. Bu çalışmaya katılan futbolcular ise maruz kaldıktan spor sakatlıklarının oluşumuna etki eden faktörler arasında rakip oyuncunun darbesini ilk sırada değerlendirmektedirler (%32.7). Bunu sırasıyla ani ters hareket (%21.8), zemin bozukluğu (%13.1), düşme (%11.2), rakip oyuncuyla çarpışma (%6.9), yetersiz ısınma (%6.6), aşırı yorgunluk (%3.9) ve kondisyon eksikliği (%3.4) izlemektedir. Kondisyon eksikliği faktörünün sporcular tarafından sakatlıkların oluşumunda en son sırada olması dikkat çekicidir. Bir sporcunun kondisyon düzeyinin yüksek olması daha dayanıklı, süratli ve kuvvetli olması ve bu özellikler sayesinde doğru teknik uygulayabilme, rakibin darbelerinden kurtulabilme, daha stabil olma dolayısıyla daha az düşme ve sonuç olarak sakatlanma riskinin azaltılması anlamını taşır.

Yanlış davranışları ve oyun disiplininin oyuncuların kendi sağlığı açısından önemi açıktır. Özellikle yanlış davranışı yapan sporcu için bütün hatalı hareketler sakatlıkların oluşumunda en önemli nedenlerdir (2). Bu çalışma sonucunda rakip darbelerinin en önemli sakatlanma nedeni olarak görülmesi, futbolcuların yanlış davranışlarının ve oyun disiplinine uymadıklarının bir göstergesi olarak düşünülebilir. Futbolcuların oyun disiplinine uymaları, yanlış davranışlardan kaçınmaları, müsabaka veya antrenman öncesi yeterli ısınma yapmaları, kondisyon düzeylerini yükseltmeleri oluşabilecek sakatlıkların asgariye indirilmesinde önemli olacaktır.

Sonuç olarak , profesyonel futbolcuların bir sezon içerisinde geçirmiş olduktan sakatlıklar arasında burkulmalar ve kas yırtılmaları ilk sırayı alırken tendon kopması ve menüsküs lezyonları son sırayı oluşturmaktadır. Alt ekstremitelerde görülen sakatlıklar tüm sakatlıkların % 62.9'unu oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan futbolcular bu sakatlıkların oluşumunda en önemli faktörün rakip darbesi (%32.7) , en önemsiz faktörün ise % 3.4 ile kondisyon eksikliği olduğunu belirtmişlerdir.

KAYNAKLAR

- 1- Ergen, E. Spor Hekimliği, Sporda Sağlık Sorunları ve Sakatlıklar. MEB Yayınevi, Ankara ,1986.
- 2- Hlobil, H., Mecheten,W.V., Kemper,H.CG.,Spor Sakatlıkları Nasıl Engellenir.(Çev.Z. Hasçelik), GSGM Yayınları. Ankara, 1990.
- 3- Yüncüvaz, R., Karsan, O., Dane, Ş., Can, S. Serbest ve Greko-Romen Güreşçilerinde Spor Sakatlıklarının Vücut Bölgelerine Göre Dağılımı. Bed. Eğt. Spor Bil.Der. 2(3), 13-17,1997.
- 4- Mueller, F.O., Carrtu, R.C., Catastrophic injuries and Fatalities in High School and College Spotsrs, Fall 1982 , Spring 1988. Med.Sci.Sports Exerc. 22 (6). 737-41,1990.
- 5- Sorensen, L, Larsen, S.E., Rock, N.D., The Epidemiology of Sports injuries in School Aged Children Scand.J.Med.Sci.Sports 6(5), 281-6,1996.
- 6- Esenkaya, I., Bir Futbol Yaralanması : Krampon Darbesiyle Oluşan Parçalı Bir Patella Kırığı Olgusu, Spor Hekimliği Dergisi, 22 (2), 53 - 97,1987.
- 7- Berbig, R., Biener, K., Sportunfaelle bei Fussballtorhuettern, Schweiz. Zeit. Sportmed, 31: 73 - 39, 1983.
- 8- Tenvergert, E.M. et al. Trends in Sports injuries, 1982 - 1998: An In -Depht Study on Four Types of Sport. J Sports Med Phys Fitness. 32:214 - 220,1992.
- 9- Dagorov, N., Slanchev, P. Characteristics of Sport injuries in Football Players, Spor Hekimliği Dergisi, 16(14). 149-156,1981.
- 10- Berger -Vachon, C. et al. Soccer Accidents in the French Rhone-Alpes Soccer Association Sports Medicine. 3:69-77,1986.
- 11- Safran, M.R., et al. The role of Warmup in Muscular injury Prevention. The American J. Sports Med. 16 (2). 123-28,1988.