

SERBEST VE GREKOROMEN GÜREŞÇİLERİNDE SPOR SAKATLIKLARININ VÜCUT BÖLGELERİNE GÖRE DAĞILIMI

Recep YÜNCEVİZ (*)
Orhan KARSAN (**)
.Şenol DANE (***)
Süleyman CAN (*)

ÖZET

Bu çalışmada 1988-1994 yılları arasında Avrupa, Dünya ve Olimpiyat şampiyonalarında ilk üç dereceyi paylaşmış Türk güreşçilerinde oluşan spor sakatlıklarının tutulan vücut bölgelerine göre dağılımı incelenmiştir. Buna göre tüm sporcularda en fazla etkilenen vücut bölgesinin diz, en az etkilenen vücut bölgesinin de baş ve boyun bölgesi olduğu görülmüştür.

Sakatlanma riski açısından göğüs bölgesi sakatlıklarının büyüklerde, gençlerden daha fazla olduğu, stiller arasında ise dirsek, önkol ve göğüs bölgesi sakatlıklarının Greko-Romen güreşte, serbest güreşten anlamlı bir şekilde daha fazla görüldüğü belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Spor yaralanmaları, serbest stil, Greko-Romen stil, Güreş

INJURY VARIATION AROUND BODY IN FREE AND GRECO-ROMAN WRESTLERS

SUMMARY

In this study, the variation of injuries around body which have occurred in Turkish wrestlers who have shared the first three in the European, World and Olympic championship between 1988-1994 has been researched. In the light of this research, it is observed that the most effected part of the body among all wrestlers was knee and the least effected part was head and neck region.

In respect of the risk of injury, it has been seen that chest injuries were much more in adults than in young wrestlers and in respect of style, the injuries of chest, forearm and elbow were significantly more in Greco-Roman than in free style.

Key words: Sports Injuries, Wrestling, Free, Greco-Roman

GİRİŞ

Güreş iki kişinin F.I.L.A. kuralları dahilinde herhangi bir araç kullanmaksızın belirli boyutlardaki minder üzerinde teknik beceri, psikolojik güç ve zekalarını kullanarak birbirini yenme sanatı olup, bütün vücut bölgelerinin ortak çalışmasını gerektiren, cesaret, refleks, beceri, dayanıklılık ve kuvvet isteyen bir faaliyet olması nedeniyle hazırlığına erken yaşlarda başlanması gereken bir yakın mücadele sporudur (1,2).

* Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu /ERZURUM

** Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Ortopedi ve Travmatoloji Ana Bilim Dalı/ERZURUM

*** Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Ana Bilim Dalı/ERZURUM

Tüm spor branşlarında olduğu gibi güreş sporunda da gerek kişisel gerek çevresel faktörlerin etkisiyle sakatlanma riski oldukça yüksektir. Spor sakatlıkları yönünden güreş sporu birinci grup sporlar arasında yer almaktadır. Yapılan araştırmalara göre güreşte sakatlanma oranı tüm spor dalları içinde % 36 oranında oluşmakta, futbol ve hentbolden sonra üçüncü sırada yer almaktadır (3,4,5).

Spor sakatlığı; tedavi edilebilen veya kalıcı olan tüm bozuklukları içeren bir durum olup, sportif aktiviteler arasında meydana gelen her türlü hasarın kolektif ismidir. Ayrıca spor sakatlığı bir spor yaralanması olarak ta sporcunun en az bir maç veya antrenmanı kaçırmaya yol açan olaylar olarak tanımlanabilmektedir (6,7).

Tüm spor dallarında olduğu gibi güreş sporunda da sakatlıkların önlenmesi ve oluşan sakatlıkların uygun bir şekilde tedavi edilmesi başarının elde edilmesinde çok önemli bir yer tutar. Bunun için de ilgili spor dalında oluşabilecek yaralanmaların ve sakatlıkların neler olabileceğinin önceden bilinmesi, alınacak tedbirler açısından çok önemlidir.

Bu açıdan çalışmamızda güreş sporunda meydana gelen sakatlıkların neler olduğunu, vücut bölgelerine göre bunun ne şekilde dağıldığını belirlemeyi ve serbest stil ile Greko-Romen stil arasında sakatlanma açısından bir farkın olup olmadığını araştırmayı amaçladık.

MATERYAL VE METOD

1988-1994 yılları arasında Avrupa, Dünya ve Olimpiyat şampiyonalarında ilk üç dereceye giren, gençler (17-18 yaş) ve büyükler (19 yaş ve üzeri) kategorilerinde olmak üzere serbest stilde ve Greko-Romende toplam 64 Türk güreşçisi çalışmamızın materyalini oluşturmuştur. Hepsini erkek olan deneklerin 44'ü (% 68.75) serbest stilde olup bunların 32'si gençler, 12'si ise büyükler kategorisinde, geri kalan 20'si (% 31.25) Greko-Romen stilde olup bunların da 14'ü gençler 6'sı büyükler kategorisinde güreşmekteydiler.

Sakatlık ile ilgili bilgiler deneklere uyguladığımız anamnez türündeki anket formumuzdan ve sakatlık sırasındaki muayene bilgilerinden elde edilmiştir. Bu güreşçilerimize değişik yıllarda ve değişik milli takım kamplarında olmak üzere, Vehbi Emre Güreş Turnuvası öncesi Mersinli Ahmet kamp tesislerinde, İstanbul Demirspor kulübünde Ankara'da yapılan Türkiye Büyükler Serbest Güreş Şampiyonası'nda ve Adapazarı'nda yapılan Uluslararası Yaşar Doğu Güreş Turnuvası öncesi kamp çalışmalarında ulaşılmıştır.

İstatistiki değerlendirmeler; oranlar arası fark testi (Z) testi ve K hi - kare testleri kullanılarak yapılmış, anlamlılık katsayısı (p-değeri) 0.005'den düşük olanlar anlamlı olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Her iki stilde gençler ve büyükler kategorisinde toplam 64 güreşçinin 41'i (% 64.1) gençlerde ve 16'sı (% 25) büyüklerde olmak üzere toplam 57'sinde çeşitli sakatlıklar meydana gelmiştir. 41 genç güreşçide çeşitli vücut bölgelerini içeren 68 sakatlık, 16 büyük güreşçide ise toplam 37 sakatlık meydana gelmiştir (Tablo 1).

Tablo 1: Tüm Güreşçilerde Oluşan Sakatlıkların Vücut Bölgelerine Göre Dağılımı.

Sakatlanan bölge	Büyükler Sakatlık		Gençler Sakatlık		Z	P
	Sayı	%	Sayı	%		
Baş ve boyun	2	5.4	2	2.9	1.03	0.15
Omuz	8	21.6	13	19.1	1.29	0.09
El ve el bileği	2	5.4	3	4.4	0.67	0.25
Dirsek ve önkol	4	10.8	14	20.6	0.99	0.16
Bel bölgesi	3	10.8	7	10.3	0.16	0.44
Göğüs	4	10.8	3	4.4	1.88	0.03
Diz	9	24.4	18	26.5	0.83	0.2
Ayak ve ayak bil.	5	13.5	8	11.8	0.91	0.18
Toplam	37	100.0	68	100.0		
	n = 16 güreşçi		n = 41 güreşçi			

Tablo 1'den görüleceği üzere güreşçilerde en fazla sakatlanan vücut bölgeleri birinci sırada % 26 oranında diz, ikinci sırada % 20 oranında omuz bölgeleridir. En az sakatlanma ise % 4 oranında baş ve boyun bölgesinde olduğu görülmektedir.

Sakatlık riski açısından bakıldığında büyüklerin gençlerden, göğüs sakatlıklarında istatistiksel olarak anlamlı ($Z = 1.88$, $p = 0.03$), omuz sakatlıklarında ise ($Z = 1.29$, $p = 0.09$) sınırda anlamlı bir şekilde daha fazla sakatlandıkları bulunmuştur.

Serbest ve Greko-Romen stil güreşçilerde oluşan sakatlıkların vücut bölgeleri itibariyle dağılımı tablo 2'de verilmiştir. Buna göre sakatlık gelişen 57 güreşçinin serbest stilde güreşen 40'ında toplam 67 sakatlık meydana gelmiş, sakatlık sayısı üzerinden en fazla sakatlık diz (% 31.3), Greko-Romen'de güreşen 17'sinde ise toplam 38 sakatlık meydana gelmiş bunlarda da sakatlık sayısı üzerinden en fazla omuz (% 18.5) bölgesi yaralanmıştır.

Tablo 2: Serbest ve Greko-romen Güreşçilerinde Oluşan Sakatlıkların Vücut Bölgelerine Göre Dağılımı.

Sakatlanan bölge	Serbest		Greko-Romen		Z	P
	Sakatlık Say.	%	Sakatlık Sayısı	%		
Baş ve boyun	3	4.7	1	2.6	0.26	0.39
Omuz	14	20.8	7	18.5	0.44	0.33
El ve el bileği	3	4.7	2	5.2	0.48	0.32
Dirsek ve önkol	9	13.3	9	23.7	2.22	0.01
Bel bölgesi	7	10.3	3	7.9	0.09	0.46
Göğüs	3	4.7	4	10.5	1.68	0.04
Diz	21	31.3	6	15.8	1.25	0.1
Ayak ve ayak bil.	7	10.3	6	15.8	1.39	0.08
Toplam	67	100.0	38	100.0		
	n = 40 güreşçi		n = 17 güreşçi			

Serbest ve Greko-Romen stiller sakatlık riski açısından değerlendirildiğinde de Greko-Romen stil güreşçilerinin serbest stilden disk-önkol ve göğüs sakatlıklarında istatistiksel olarak anlamlı (sırasıyla $Z = 2.22$, $p = 0.01$; $Z = 1.68$, $p = 0.04$), ayak ve ayak bileği sakatlıklarında ise sınırda anlamlı ($Z = 1.39$, $p = 0.08$) bi şekilde daha fazla yaralandıkları saptanmıştır.

TARTIŞMA

Günümüzde spor olgusuna giderek artan ilgi ve sağlıklı yaşam ilkesinin geniş kitlelerce benimsenmesi nedeniyle sportif aktivitelerin yaygınlaşması, sakatlanma oranlarını da arttırmıştır. Hemen tüm spor dallarında, kendine özgü sakatlanma riskleri vardır. Bu nedenle aynı tür sporla uğraşan kişilerde hemen hemen aynı tip bir yaralanma ve sakatlanma ile karşılaşmak mümkündür (8). Bu nedenle uğraşılan spor dalında gerek antrenman ve gerekse müsabakalar sırasında oluşabilecek sakatlıkların önceden bilinmesi, alınması gereken tedbirlerin neler olabileceği konusunda belirleyici olacaktır.

Strauss (1982), toplam 1908 güreşçi üzerinde yaptığı çalışmasında diz ve ayak bileği sakatlıklarının oldukça yaygın olduğunu gözlemlemiş (9), Wroble (1986), 51 güreşçide 64'ü diz olmak üzere 136 sakatlık tesbit etmiştir (10). Ancak Lorish ve arkadaşları (1992) ise 6-16 yaş arasındaki 1742 güreşçi üzerinde yaptıkları bir araştırmada yaralanmaların daha çok üst ekstremitelerde, boyun ve sırt bölgelerinde olduğunu belirtmişlerdir (11).

Ülkemizdeki elit güreşçilerimizi kapsayan araştırmamızdan elde ettiğimiz sonuçlara göre serbest stilde en fazla diz sakatlıkları, Greko-Romen'de ise en fazla omuz sakatlıkları gözlenmiştir.

Çalışmamızda elde ettiğimiz bir diğer sonuç büyüklerin gençlerden daha fazla yaralanmaya maruz kalmasıdır. Bu sonuç Sonne ve arkadaşlarının (1980), Doğan ve arkadaşlarının (1995) tesbitleri ile uyumludur. Onlar da spor yaralanmalarının daha çok büyükler yaş grubunda (20-24) olduğunu bildirmişlerdir (3, 12).

Güreş sporunu, sakatlanma sıklığı bakımından serbest stil ve Greko-Romen olarak ayırıp inceleyen bir çalışma bulamadık. Çalışmamıza göre Greko-Romen stilde özellikle dirsek, önkol ve göğüs bölgesi sakatlıklarının serbest stile oranla anlamlı bir şekilde daha fazla meydana geldiği tesbit edilmiştir.

Hemen hemen bütün sportif aktivitelerde, risk faktörleri ve spora katılım sayısı ile doğru orantılı olarak bir takım sakatlık riskleri vardır. İstenmeyen sonuca yol açacak fiziksel yapı (düzgün olmayan anatomik yapı), antrenman eksikliği, yaş, aşırı zorlanma, ısınma yetersizliği, yapılan egzersizin sıklığı, dinlenme süresi, zemin, iklim ve hava koşullarının uygun olmayışı gibi bir çok durum spor sakatlıklarının oluşumunda çok önemli risk faktörleridir (13).

Spor yaralanmalarının ve sakatlıklarının önlenmesi özellikle risk faktörlerinin en az seviyelere indirilmesi ile mümkün olacaktır. Antrenman koşullarının düzeltilmesi, yaralanması muhtemel olan ekstremiteye yönelik olarak güçlendirici egzersizlere ağırlık verilmesi ve bu ekstremitelerin özellikle antrenmanlar ırasında çeşitli bandajlarla korunması gerektiği kanaatindeyiz.

KAYNAKLAR

1. Arslan C. Güreşçinin Rehberi I. İstanbul: Uğur Ofset Matbaası, 1984.
2. Eren M. Erzurum Bölgesinin Son 50 Yıl içindeki Başarıları, Bu Başarıların Türk Güreşine Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 1994; 6.
3. Doğan A. A, Imamoğlu O. Amatör Sporcularda Sportif Yaralanma Sıklığı ve Yaralanmalara Etki Eden Faktörler. Karadeniz Tıp Dergisi 1995; 8 (3): 96-99.
4. Ergen E. Spor Hekimliği, Sporda Sağlık Sorunları ve Sakatlıklar. Ankara: Milli Eğitim Yayınevi, 1986.
5. Başaran M. Serbest Ve Greko-romen Güreş. Ankara: Milli Eğitim Basımevi, 1989.
6. Haşcelik Z. Spor Sakatlıkları Nasıl Engellenebilir. Ankara: 1990.
7. Nielsen MD. Epidemiology and Traumatology of Injuries in Soccer. Am J Sp Med 1990; 18(6): 8032-807.
8. Frank B. Sport injuries in scholaged children. A J Sp Med 1987; 17(2): 234-237.
9. Strauss RH. Injuries among wrestlers in school and college tournaments. Jama 1982; 248(16): 2016.
10. Wroble RR. Neck and low back injuries in wrestling. Clin Sports Med 1986; 5(2): 295-325.
11. Lorish TR, Rizzo TD, Iltstrup DM. Injuries adolescent and préadolescent boys at two large wrestling tournaments Am J Spors Med 1992; 20(2): 199-202.
12. Sonne S, Sorenson CH. Risk factors with acute sports injuries. Br J Sp Med 1980; 4: 22-25.
13. Peterson L, Renstrom P. Sports injuries. London, 1990.