

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULLARINDAKİ ÖĞRENCİLERİN KARŞILAŞTIKLARI SPOR YARALANMALARI

Süleyman CAN *

Recep GÜRSOY **

Naci EZİRMİK ***

Şenol DANE ****

ÖZET

Bu çalışma spor sakatlıklarının vücut bölgelerine göre dağılımını belirlemek için yapıldı. Çalışma Atatürk Üniversitesine bağlı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile diğer fakültelerin beden eğitimi ve spor bölümlerinde 127 bayan ve 329 erkek olmak üzere toplam 456 öğrencide yapıldı. Sporcuların sakatlanan vücut bölgeleri uygulanan bir anket yöntemiyle belirlendi. Erkek sporcuların % 70.82'si, bayan sporcuların ise %71.65'inin sakatlığı bulundu. Sakatlanmalar branşlara göre ayrıldığında basketbolcuların %81.41'inde, voleybolcuların %77.98'inde, futbolcuların %66.98'inde, güreşçilerin %62.06'sında ve atletlerin %57.14'ünde sakatlık olduğu tesbit edildi. Sakatlıkların güreşçiler hariç tüm branşlarda en fazla ayak ve ayak bileğinde meydana geldiği saptandı.

Anahtar kelimeler: Spor yaralanmaları, Vücut bölgeleri

SPORT INJURIES IN STUDENTS OF DEPARTMENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

SUMMARY

This study was performed to determine the distribution of sports injuries according to the body region. Hundred and twenty seven (127) female, three hundred and twenty nine (329) male, (overall 456) from physical education and sport departments in Atatürk University were involved in this study. The injured body regions of athletes were determined by a questionnaire. The injury rates in male and female athletes were 70.82 % and 71.65 %, respectively. According to branches injuries rates were 81.41 % in basketballers, 77.98 % in volleyballers, 66.98 % in footballers, 62.08 % in wrestlers and 57.14 % in runners. It was found that the most injuries were in foot and ankle regions except wrestling in all sports.

Key Words: Sports injuries, Body regions

* Muğla Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, MUĞLA

** Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, ERZURUM

*** Atatürk Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ortopedi ve Travmatoloji Anabilim Dalı, ERZURUM

**** Atatürk Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Fizyoloji Anabilim Dalı, ERZURUM

GİRİŞ

Son yıllarda toplumlar, insanın fiziksel gelişimin yanı sıra zihinsel, duygusal ve sosyal gelişiminde de beden eğitimi ve spora önem vermektedirler. Yapılan bir çok araştırma sonuçları sporun kişi üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymakla birlikte spor yaparken karşılaşılan problemlerin aşılması konusunda neler yapılması gerektiğine yeterince değinilmemektedir.

İnsan vücudu spor ile eğitilirken gerek kişinin kendinden gerekse de çevreden kaynaklanan çeşitli risk faktörleriyle karşı karşıya kalmaktadır ⁽⁶⁾.

Günümüzde bir çok tanımı olmakla birlikte kısaca; sportif aktiviteler sırasında meydana gelen her türlü hasarın kolektif ismi olarak tanımlayabileceğimiz spor sakatlıkları, istatistiklere göre geçirilen tüm kazalardaki yaralanmalar arasında % 10-15 arasında önemli bir yer tutmaktadır ^(11, 1).

Yoğun sportif çalışmalar esnasında değişik nedenlere bağlı olarak spor sakatlıkları oluşmaktadır. Sporcu aktiviteleri sırasında her an bir sakatlanma ile karşılaşılabilir. Sakatlıkların önlenmesi tedaviden çok daha önemlidir. Bu nedenle beden eğitimi ve spor bölümleri öğretim elamanlarının ve idarecilerinin sakatlıklardan korunma ve acil tedavi yöntemlerini bilmelerinin yanı sıra eğitim, ve uygun sportif tekniklerin uygulanmasının sağlanması gereklidir ⁽²⁾.

Spor sakatlıkları her spor branşında kendine has özellikler taşır. Bu nedenle aynı spor branşı ile uğraşan sporcularda hemen hemen aynı tip sakatlıkları görmek mümkündür ^(9,18).

Her türlü fiziksel aktivite daima sakatlık riski taşımaktadır. Sakatlık risk faktörleri ikiye ayrılmaktadır. 1- Çevresel risk faktörleri: kullanılan ekipman, spor yapılan yer ve iklim vs. 2-Kişisel risk faktörleri: yaş, cinsiyet, vücut büyüklüğü, anatomik farklılıklar, vücut kitle indeksi, antrenman programı, sırt ve bacak kuvvetleri, sağ ve sol el kuvvetleri, solaklık vs. ^(3, 4, 13). Dane ve arkadaşları tarafından yakın zamanda yapılan bir çalışmada sırt ve bacak kuvvetleri arttıkça sakatlık oranının azaldığı, ancak sağ ve sol el kuvvetleri arttıkça sakatlık oranlarının arttığı bulundu ⁽⁴⁾.

Bu çalışmada, spor sakatlıklarının branşlara göre dağılımı ve çeşitli spor branşlarında sakatlık riskinin fazla olduğu vücut bölgelerinin ne olduğunun belirlenmesi amaçlanmıştır.

MATERTAL VE METOD

Bu çalışmaya Atatürk Üniversitesine bağlı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ağrı Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü ve Erzincan Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencileri katıldı. Bu çalışma 1999-2000 ve 2000-2001 Eğitim-Öğretim yılları bahar sezonu (mart-temmuz arası) yapılan sportif yarışmalara katılan sporcularda yapıldı. Çalışmaya en az beş yıldır ilgili spor branşıyla uğraşan sporcular dahil edildi. Yaş, cinsiyet, branş, sakatlık durumu, sakatlık bölgesine ait bilgiler hazırlanan bir anket formu ile belirlendi. Anket formu araştırmacının sporculara sorular sorması ile dolduruldu.

Çeşitli spor branşlarında en küçük 18, en büyük 23, ortalama 19.75 yaşlar arasında olan, 127'si bayan 329'u erkek toplam 456 denek materyalimizi oluşturdu. Deneklerin 58'i erkek, 55'i bayan toplam 113'ü basketbol, 62'si erkek 47'si bayan toplam 109'u voleybol, 106'sı futbol, 45 erkek 25 bayan toplam 70'i atletizm ve 58'i güreş branşı ile ilgilenmekteydiler.

İstatistiksel analiz için Microsta paket bilgisayar programında bulunan iki oran arasındaki farkın anlamlılığını belirleyen oran testi (Z testi) kullanıldı. Anlamlılık derecesi (p), 0.05' ten küçük olanlar anlamlı olarak değerlendirildi.

BULGULAR

Tüm branşlarda iki yıllık süre içerisinde toplam 329 erkek sporcuda 233 (%70.82), 127 bayan sporcuda 91 (%71.65) sakatlanma meydana gelmiştir. Erkeklerde branşlara göre sakatlık oranları sırasıyla basketbol (% 84.48), voleybol (% 80.65), futbol (%66.98), güreş (% 62.07) ve atletizm (%60) olarak bulundu. Bayanlarda branşlara göre sakatlık oranları sırasıyla basketbol (%78.14), voleybol (%74.47) ve atletizm (%52.00) olarak bulundu. Sakatlık oranları açısından istatistiksel olarak anlamlı bayan ve erkek farkı bulunamadı. (Basketbol için $Z=0.86$, $p=0.19$; voleybol için $Z=0.77$, $p=0.22$; atletizm için $Z=0.65$, $p=0.26$). Toplam sporculara ise branşlara göre sakatlık oranları sırası ile %81.41 oranında basketbol, %77.98 oranında voleybol, %66.98 oranında futbol, %62.06 oranında güreş ve %57.14 oranında atletizm de görülmüştür (Tablo 1).

Tablo 1: Çeşitli Branşlardaki Erkek Ve Bayan Sporcularda Sakatlanan Sporcu Sayısı ve Yüzde Oranları

BRANŞLAR	ERKEK		BAYAN		TOPLAM	
	n	%	n	%	n	%
Futbol	106	66.98	-	-	71	66.98
Basketbol	58	84.48	55	78.18	92	81.41
Voleybol	62	80.65	47	74.47	85	77.98
Atletizm	45	60.00	25	52.00	40	57.14
Güreş	58	62.07	-	-	36	62.07

Oluşan sakatlıkların vücut bölgelerine göre dağılımı ise, futbol da en fazla sakatlanan bölge 23 olguda (%32.39) ayak ve ayak bileği, ikinci sırada 18 olguda (%25.03) diz, en az sakatlanan bölge ise 3 olguda (%4.22) dirsek ve ön kol bölgeleridir. Basketbol da en fazla sakatlanan bölge 24 olguda (%26.08) ayak ve ayak bileği, ikinci sırada 17 olguda (%18.47) diz bölgesi, en az sakatlanan bölge ise 2 olguda (%2.17) göğüs bölgesidir. Voleybol da en fazla sakatlanan bölge 17 olguda (%20.00) ayak ve ayak bileği, ikinci sırada 15 olguda (%17.64) omuz bölgesi, en az sakatlanan bölge ise 4 olguda (%4.70) baş ve boyun bölgesidir. Atletizm de en fazla sakatlanan

bölge 13 olguda (%32.50) ayak ve ayak bileği, ikinci sırada 10 olguda (%25.00) diz, en az sakatlanılan bölge ise 1 olguda (%2.05) göğüs bölgesidir. Güreşte en fazla sakatlanma bölgesi 8 olguda (%22.22) dizde, 7 olguda (%19.44) ayak ve ayak bileğinde meydana gelmiş olup en az sakatlanma görülen bölge ise 1 olguda (%2.77) göğüs bölgesidir (Tablo 2).

Tablo 2: Çeşitli Branşlardaki Sakatlıkların Vücut Bölgelerine Göre Dağılımı

BRANŞLAR	Baş Boyun	Omuz	Dirsek, ökol	El, Elbileği, Parmaklar	Göğüs	Omurga	Diz	Ayak, Ayak Bileği
	%	%	%	%	%	%	%	%
Futbol	5.44	13.05	10.87	15.22	2.17	8.7	18.47	26.08
Basketbol	4.70	17.64	10.59	16.48	8.24	9.41	12.94	20
Voleybol	9.87	8.46	4.22	7.06	5.64	7.06	25.3	32.39
Atletizm	13.89	16.68	11.11	5.56	2.77	8.33	22.22	19.44
Güreş	12.5	5	7.5	5	2.5	10	25	32.5

TARTIŞMA

Vücudumuzun formda ve sağlıklı tutulabilmesi için alınması gereken önlemler "spor hijyeni" denilen sağlık öğretimi kavramının ortaya atılmasına neden olmuştur⁽¹⁰⁾. Özellikle yüksek performans düzeyindeki sporcuların antrenmanları süresince meydana gelebilecek her türlü sağlık problemlerinin belirlenmesi ve bunlarla ilgili tedbirlerin ele alınarak değerlendirilmesi gerekir.

Uğraşılan spor branşları sakatlık oranları açısından farklılık gösterir. Bazı branşlarda sakatlık oranları kendine özgü nedenlerden dolayı diğerlerinden fazla veya daha azdır. Sonne ve arkadaşları (1980), değişik spor branşlarında görülen sakatlanmaları futbol da %40.00 hentbol da %27.00 (16), Doğan ve İmamoğlu (1995) futbol da %46.06, hentbol da %38.06, basketbol da %25.03, voleybol da %17.03 olarak bildirmişlerdir⁽⁵⁾. Finch ve arkadaşları (1998), değişik branşlardaki çocuk ve yetişkin sporcularda özellikle alt ve üst extremitelerde fraktürler, incinmeler ve burkulmaların olduğunu bulmuşlardır⁽⁶⁾. Ehrendorfer (1998), 13 farklı branştaki beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinde 2,5 yıllık bir dönemde 482 sakatlanmanın %74'ünün erkeklerde, sakatlıkların ise sırasıyla en fazla cimnastik, kayak ve atletlerde oluştuğunu ve en sık sakatlanılan bölgelerin ise sırasıyla diz ve el bölgesi olduğunu bulmuştur⁽⁶⁾. Meeuwisse ve arkadaşları (2000), üniversite futbol takımındaki sakatlıkların yıllık ortalama %53.5 - %60.4 arasında olduğunu ve en fazla sakatlanılan vücut bölgesinin ise sırası ile diz, ligament burkulmaları, kas incinmeleri ve spazmlar olduğunu tesbit etmiştir⁽¹²⁾. Sallis ve ark (2001), basketbol, kır koşusu, futbol, yüzme, tenis, atlama-atma gibi farklı branşlardaki bayan ve erkek sporcularda görülen 1874 sakatlanmanın 856'sının (%45.7) bayanlarda, 1018'inin (%54.3) erkeklerde olduğunu belirlemiştir. Toplamda spor branşlarında sakatlanma açısından erkeklerde daha fazla sakatlanmanın olduğu ancak

istatistiksel açıdan anlamlı bir cinsiyet farklılığı olmadığı bulunmuştur⁽¹⁵⁾. Sunulan çalışmada da basketbol, voleybol ve atletizmde sakatlanma oranları erkeklerde daha fazla idi, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildi.

Çalışmamızda tespit ettiğimiz sakatlanma oranlarının sırası ile branşlara göre basketbolda %81.41, voleybolda %77.98, futbolda 66.98, güreşte %62.06 ve atletizmde %57.14 olduğu görülmüştür (Tablo 2). Oranlarımızın yüksek oluşu, çevresel faktörlerin yanı sıra iki yıllık bir dönem içerisinde bir kişide oluşan birden çok sakatlığın değerlendirmeye alınmasından kaynaklanabilir.

Oluşan sakatlıkların vücut bölgelerine göre dağılımı incelendiğinde tüm branşlarda en fazla sakatlanan bölgenin ayak ve ayak bileği olduğu, ancak güreşte birinci sırada diz sakatlıklarının geldiği tespit edilmiştir. Bu bulgular, literatürdeki bulgular ile uyumludur^(7,10,12,13,17).

Sonuç olarak her spor branşının kendine özgü sakatlanma riski vardır. Ayak ve ayak bileği yaralanmaları karşılaşılan sakatlıkların başında gelmektedir. Sporcular ve antrenörlerin özellikle sakatlıkların bu yönüyle aydınlatılması sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Atik, Ş, Ayas, İ, Güzelış A. Spor Yaralanmaları Ve Menisküs Lezyonları. Spor Hekimliği Dergisi, 21 (3): 97-99, 1986
2. Bulletin Information Sportive. Bruxelles 16-21, 1989.
3. Dane Ş, Can S, Karsan O. Sport Injuries In Right- And Left-Handers. Perceptual And Motor Skills, 89, 846-848, 1999.
4. Dane, Ş, Can, S, Karsan O. Relations Of Body Mass Index, Body Fat, And Power Of Various Muscles To Sport Injuries. Perceptual And Motor Skills, 95, 329-334, 2002.
5. Doğan A. A, İmamoğlu O. Amatör Sporcularda Sportif Yaralanma Sportif Yaralanma Sıklığı Ve Yaralanmalara Etki Eden Faktörler. Karadeniz Tıp Dergisi, 8 (3): 96-99, 1995.
6. Ehrendorfer, S. Survey Of Sport Injuries İn Physical Education Students Participating İn 13 Sports. Wiener Klinische Wochenschrift, 110 (11): 397-400. 1998.
7. Esenkaya, İ. Futbolda Travmatik Tibio-Fibular Sindesmozis Diastaz Yaralanmaları. Spor Hekimliği Dergisi, 25 (1): 22, 1990.
8. Finch, C, Valuri, G, Ozanne-Smith J. Sport And Active Recreation İnjuries İn Australia. British Journal Of Sports Medicine, 32 (3): 220-225, 1998.
9. Frank, B. Sports İnjuries İn Schoolaged Children. The American Journal Of Sport Medicine, 17 (2): 234-237, 1987.
10. Girgin, O. Basketbol Yaralanmaları. Spor Hekimliği Dergisi, 14 (4): 39-44, 1979.
11. Haşçelik, Z. Spor Sakatlıkları Nasıl Engellenebilir? 3-35, Ankara 1990.
12. Meeuwisse, W, H, Hagel B E, Mohtadi N G, Butterwick D J, Fick G H. The Distribution Of İnjuries İn Men's Canada West University Football. A 5-Year Analysis. The American Journal Of Sport Medicine, 28, 516-523, 2000.
13. Neely, F. G. Intrinsic Risk Factors For Exercise-Related Lower Limb İnjuries. Sport Medicine, 26, 253-263, 1998.
14. Önçağ H, Kızılay C, Taşkıran E. Spor Yaralanmaları Ve İstatistiki Değerlendirilmesi. Spor Hekimliği Dergisi, 23 (4): 121-126, 1998.
15. Sallis, R. E, Jones K, Sunshine S, Smith S, Simon L. Comparing Sports İnjuries İn Men And Women. International Journal Of Sport Medicine, 22 (6): 420-423, 2001.
16. Sonne, S, Sorenson C. H. Risk Factors With Acute Sports İnjuries. British Journal Of Sport Medicine, 14: 22-25, 1980.
17. Yünceviz R, Karsan O, Dane, Ş, Can S. Serbest Ve Greko-Romen Güreşçilerde Spor Sakatlıklarının Vücut Bölgelerine Göre Dağılımı. Gazi, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi. 2 (4): 13-17, 1997.
18. Zorba E, Ziyağil M A. Vücut Kompozisyonu Ve Ölçüm Metodları. 227-284. Ankara 1995.