

GÜREŞÇİLERDE SAKATLIK BÖLGELERİNİN ARAŞTIRILMASI

INVESTIGATION OF DISABILITY REGIONS IN WRESTLERS

Emrah ATAY¹, Halil TANIR², Erkan ÇETİNKAYA²

¹ Sorumlu Yazar, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Burdur, emrahatay@windowslive.com

²Adnan Menderes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Aydın

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı yıldızlar, gençler ve büyükler kategorisinde yarışan güreşçilerde meydana gelen spor sakatlıklarının bölgelerinin tespit edilmesidir.

Yöntem: Çalışmaya yıldızlar, gençler ve büyükler kategorisinde yarışan 143 güreşçi gönüllü olarak katılmıştır. Sakatlıkların tespiti için Kas-İskelet sistemi anketi kullanılmıştır. İstatistiksel değerlendirmede ise frekans ve yüzde değerlerine bakılmıştır. Kategoriler arasında fark ki-kare testi ile belirlenmiştir.

Bulgular: Güreşçilerde en fazla sakatlığın görüldüğü bölgeler diz (%43,4), ayak-ayak bileği (%33,6) ve omuz (%32,6) bölgeleridir. Bunun yanında kategorilere göre sakatlık bölgelerinin değerlendirilmesinde ise el-el bileği, bel, diz ve ayak-ayak bileği sakatlık sıklıklarında önemli düzeyde farklılığın olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Kategoriler yükseldikçe sakatlık oranının arttığı görülmektedir ($p<0.05$).

Sonuç: Güreşçilerde en fazla görülen sakatlık bölgeleri diz, ayak-ayak bileği ve omuzdur. Sakatlık sıklıklarını azaltmak için antrenmanlarda bu bölgelere yönelik ilave alıştırmaların yapılması sakatlanma sıklığını azaltacaktır.

Anahtar Kelimeler: Vücut bölgesi, Güreşçi, Sakatlık

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study is to determine the regions of sports injuries that have occurred in the wrestlers who compete in the category of stars, young people and adults.

Method: 143 wrestlers competing in the category of stars, young people and adults participated in the study as volunteers. A musculoskeletal system questionnaire was used to determine the disability. For statistical evaluation, frequency and percentage values are examined. The difference between the categories was determined by chi-square test.

Findings: The regions with the most injuries in wrestlers are knee (43,4%), foot-ankle (33,6%) and shoulder (32,6%). In addition, it is observed that hand-wrist, waist, knee and foot-ankle injuries are significantly different in frequency of injuries in categorization of disability regions ($p<0.05$). As the categories increase, the disability rate seems to increase ($p<0.05$).

Conclusion: The most common disability areas in wrestlers are knee, foot-ankle and shoulder. Additional training in these regions during training to reduce disability incidence will reduce the frequency of injuries.

Keywords: Body region, Injury, Wrestler

1. GİRİŞ

Spor sakatlıkları spor faaliyetleri sırasında kişisel ve çevresel etkenler nedeniyle vücudun bir bölümünde veya daha fazla bölgesinde normalden fazla kuvvetle karşılaşılması nedeniyle dokuların dayanıklılık sınırının aşılması sonucu ortaya çıkan bir durumdur (1).

Amerikan ulusal spor yaralanmaları kayıt sistemi spor yaralanmalarını küçük yaralanmalar (1-7 gün süren), orta derece yaralanmalar (8-21 gün süren), ciddi yaralanmalar (21 günden fazla süren) olmak üzere üç gruba ayırmıştır (2). Branşı ne olursa olsun her sporcunun aktif spor yaşantısı boyunca ufak ya da büyük çeşitli derecelerde spor sakatlıklarıyla karşılaşması olasıdır (1). Spor yaralanmalarının büyük bir çoğunluğu (%70-75) herhangi bir tedavi gerektirmeden iyileştiği gibi bir kısmı da (%25-30) sportif faaliyetlere ara vermeyi gerektiren kısa veya uzun süre tedavi gerektirebilmektedir (1, 3).

Spor sakatlıkları sporcunun performansını ve beceri düzeyini olumsuz etkileyen istenmedik bir olaydır (1). Eğer sporcunun başarılı olması isteniyorsa sakatlıktan uzak kalması gerekmektedir. Bunun için sakatlığın oluşmasından ziyade sakatlığın önüne geçilmesi daha önemlidir (4).

Spor sakatlıkları yapılan branşın özelliğine göre değişmektedir. Güreş en fazla sakatlanmaların olduğu spor branşlarından birisidir (5). Özellikle yanlış teknikler, alt ekstremiteye fazla yüklenme, mindere sert düşme bazen de her iki sporcunun ağırlığının sporculardan birinin tek bacağı üzerine binmesi sonucu güreşte en fazla görülen sakatlık bölgesi diz eklemindedir (4, 5). Güreşte görülen genel diğer sakatlık bölgeleri yüz, omuz, ayak bileği ve boyun bölgeleridir (6).

Güreşçilerde kalori kısıtlaması ve aşırı miktarda sıvı kaybına dayalı kilo ayarlamaları kuvvet, anaerobik güç, aerobik kapasite, laktat eşiğini azaltmaktadır. Aşırı hızlı ağırlık kaybına bağlı olarak vücutta meydana gelen fizyolojik değişikliklerin yarattığı bu azalmalar konuyla ilgili direk

çalışma olmamasına rağmen potansiyel olarak sakatlanma riskini arttırdığı düşünülmektedir (7). Güreş antrenmanlarında müsabakalara oranla sakatlanma riski daha fazladır. Bu durum iki nedenle açıklanabilir. Birincisi antrenmanlarda geçirilen süre daha fazladır, ikincisi ise antrenmanlarda kendinden ağır sporcularla da müsabaka ya da alıştırma yapabilir. Oysaki müsabakalarda sporcular sadece kendi ağırlıklarına yakın sporcularla müsabaka yapmaktadırlar (8). Sakatlıkların önüne geçmek için antrenör veya çalıştırıcıların sakatlık riskleri konusunda bilgi sahibi olması kaçınılmazdır (7).

Bu çalışmanın amacı güreşçilerde en fazla görülen sakatlık bölgelerinin tespitinin yapılarak, antrenmanlarda bu bölgelerin daha özenle çalıştırılması ve olası sakatlıkların sıklığının azaltılması için antrenör ve sporculara rehberlik etmektir.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmaya yıldızlar (n=27, %18,9), gençler (n=60, %42), ve büyükler (n=56, %39,2), kategorisinde yarışan 143 güreşçi gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların kas ve iskelet sistemi sakatlıklarının belirlenmesinde Kas-İskelet Sistemi Anketi kullanılmıştır. Anket vücudun belirli dokuz semptom bölgesindeki (ayaklar-ayak bilekleri, dizler, uyluklar-kalçalar, bilekler-eller, bel, dirsekler, sırt, omuzlar, boyun) son bir yıl içerisindeki rahatsızlıklar hakkında güvenilir bilgi sağlamaktadır. Anket formu kendi kendine veya kişisel görüşme tekniği ile doldurulmaktadır. Çalışmanın istatistiksel değerlendirmesinde frekans ve yüzde değerlerine bakılmıştır. Kategoriler arasında fark ki-kare testi ile değerlendirilmiş, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 1’de de görüldüğü üzere çalışmaya katılan güreşçilerde en fazla sakatlığın görüldüğü bölgeler diz (%43,4), ayak-ayak bileği (%33,6) ve omuz (%32,6)

bölgeleridir. Kategorilere göre sakatlık bölgelerinin değerlendirilmesinde ise el-el bileği, bel, diz ve ayak-ayak bileği sakatlık sıklıklarında önemli düzeyde farklılığın olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Kategoriler yükseldikçe sakatlık oranının arttığı görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 1. Kategorilere Göre Güreşçilerde Görülen Sakatlık Sıklıkları

Vücut Bölgeleri	Kategoriler								df	X ²
	Genel		Yıldızlar		Gençler		Büyükler			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Boyun	30	21	1	3,3	15	50	14	46,7	2	,05
Omuz	46	32,2	4	8,7	23	50	19	41,3	2	,08
Sırt	16	11,2	2	12,5	8	50	6	37,5	2	,71
Dirsek	32	22,4	4	12,5	14	43,8	14	43,8	2	,56
El-el bileği	35	24,5	2	5,7	13	37,1	20	57,1	2	,01
Bel	33	23,1	1	3	12	36,4	20	60,6	2	,00
Kalça-Uyluk	13	9,1	-	-	7	53,8	6	46,2	2	,18
Diz	62	43,4	3	4,8	30	48,4	29	46,8	2	,01
Ayak-ayak	48	33,6	5	10,4	18	37,5	25	52,1	2	,04

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada güreşçilerin sakatlık bölgeleri değerlendirildiğinde en fazla sakatlığın diz, ayak bileği ve omuz bölgesinde olduğu görülmektedir. Sakatlanmaların altında yatan en önemli sebeplerden bir tanesi çok aşırı derecede ani güç kullanımının meydana gelmesidir. Onun içindir ki güreş müsabakalarında en çok güreşçinin rakibine atığa kalktığı sırada sakatlık meydana gelmektedir (9).

Literatürde güreşçilerde en sık görülen sakatlık bölgeleri diz ve ayak bileği sakatlıklarıdır. Bu sakatlıklar genellikle cerrahi operasyon gerektirir ve sporcunun sezonu kapatmasına neden olur (9). Jarret ve arkadaşlarının güreş sporu yapan öğrenciler üzerinde yaptığı bir çalışmada diz bölgesinden meydana gelen sakatlıkların %65'inin cerrahi bir operasyon gerektirdiğini bilmektedir (10).

Pasque ve Hewett (2000) yaptıkları çalışmada en fazla sakatlığın omuz ve diz bölgesinde olduğunu vurgulamaktadırlar (6). Yamaner ve Cihan'ın (1998) yaptığı çalışmada en fazla sakatlık diz ve omuz bölgesinde meydana gelmiştir (11). Yine

bir başka çalışmada en fazla sakatlığın olduğu bölgeler omuz ve diz bölgesinin olduğu vurgulanmaktadır (4). Barroso ve arkadaşlarının (2011) yapmış olduğu bir çalışmada güreşçilerin en fazla sakatlandıkları vücut bölgeleri diz, omuz, baldır ve ayak bileğidir (12). Aynı çalışmada sakatlanan sporcuların %9'u cerrahi operasyon geçirmiş ve operasyon geçirilen sporcuların çoğu diz bölgesinden sakatlanmışlar (12).

5. SONUÇ

Güreş sporu yüksek anaerobik güç, maksimal güç ve kuvvet, denge, sinir kas koordinasyonu gerektirir. Bu özelliklerdeki azalmalar sakatlık riskini artırır. Bu yüzden sporcuların kondisyon düzeyleri sık sık ölçülmeli, olası performans kayıpları giderilmelidir. Bunun yanında sakatlıkların önüne geçmek için sıvı kaybı ve kalori kısıtlamasına dayalı hızlı ağırlık düşmelerinden kaçınılmalıdır. Sporcuya düzgün teknik öğretilmelidir. Ayrıca diz, omuz, ayak bileği bölgelerine yönelik ekstra çalışmalar yaparak bu bölgelerin kuvvetlendirilmesi ve hareket açıklıklarının

optimum düzeyde tutulması amaçlanmalıdır.

KAYNAKÇA

1. Kalyon TA, Spor Hekimliği: Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları. 3. Baskı. Ankara. GATA basım evi: 1995. p177-178.
2. Kanbir, O. Sporda Sağlık Bilinci ve İlk Yardım. 2. Baskı. Bursa: Ekin Kitabevi. 2005. p21-24.
3. Bayraktar B, Yücesir İ. Yumuşak Doku Yaralanmaları, İyileşme Süreci ve Tedavi Yaklaşımları. Klinik Gelişim Dergisi. 2009;22(1):60-67.
4. Akhmedov R, Demirkan B, Cicioğlu İ, Canuzakov K, Turkmen M, Günay M. Injury by Regions Seen in Greco-Romen&Freestyle Wrestling. Turkish Journal of Sport And Exercise. 2006;18(3):99-107.
5. Holloran L. Wrestling Injuries. Orthopedic Nursing. 2008;27(3):189-192.
6. Pasque CB, Hewett A. Prospective Study of High School Wrestling Injuries. Am J. Sports Med. 2000;28(4):509-519.
7. Grindstaff TL, Potach DH, Prevention of Common Wrestling Injuries. National Strength and Conditioning Associating. 2006;28(4):20-28.
8. Yamaner F, Imamoğlu O, Atan T et al. The Injuries of Turkish National Free-style and Graeco-Roman Wrestler. Medicine Sport. 2012;65:549-561.
9. Agarwal S, Mann E, Knee Injuries in Wrestlers:A Prospective Study From the Indian Subcontinent. Asian Journal Sports Medicine. 2016;7(4):1-6.
10. Jarret GJ, Orwin JF, Dick RW. Injuries in Collegiate Wrestling. Am Journal Sports Medicine. 1998;26(5):674-680.
11. Yamaner F, Cihan A. Güreşte Meydana Gelen Sakatlık Nedenlerinin Araştırılması. Spor ve Tıp 2001;9:14-17.
12. Barroso GB, Silva JMA, Garcia AC, Ramos NCO, Martinelli MO, Resende VR, et al. Musculoskeletal Injuries in Wrestling Athletes. Acta Ortop Bras 2011;19(2):98-101.