



Pickleball Sporunun Yaşlı Yetişkinlerdeki Yeri

Kübra TUZ BÜYÜK¹

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Havza Meslek Yüksekokulu, Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Samsun, Türkiye.
<https://orcid.org/0000-0003-0180-5735>

To cite this article/ Atf için:

Tuz Büyük, K. (2026). Pickleball sporunun yaşlı yetişkinlerdeki yeri. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 245-254.

Özet

Pickleball tenis, masa tenisi ve badminton sporlarının kombinasyonu ile ortaya çıkmış bir spordur. Vücuda daha düşük yüklenme sağlaması ve daha küçük kort boyutları oyunu yaşlılar adına uygun hale getirmektedir. Kolay öğrenilen bu spor özellikle yaşlılar için avantajlar sağlayabilir. Yaşlılarda pickleball oynamak fiziksel, psikososyal ve kognitif sağlık açısından yararlı bulunmuştur. Bununla birlikte yaşlılar pickleball sporunun yaralanmalara en yatkın grubudur. Pickleball sık sık yapılan hareket kalıplarını içerdiği için, aşırı kullanıma bağlı yaralanmalar görülebilir. Pickleball oyuncularında en sık incinme, burkulma ve kırıklar görülmektedir. Pickleball'da yaralanma risk faktörleri olarak; yanlış teknik ve kötü ekipman kullanımı, uygun olmayan esneme ve ısınma hareketleri, geçmiş yaralanmalar, kort yüzeyi, aşırı kullanım, cinsiyet ve ileri yaş belirtilmiştir. Yaşlı yetişkinler maç sırasında doğrudan yaralanabilir veya önceden var olan bir rahatsızlık sebebiyle dolaylı olarak yaralanabilir. Yaşlılarda pickleball yaralanmalarını önlemek adına ısınma egzersizleri ve uygun ekipman kullanımına özellikle önem verilmelidir. Yaşlı pickleball sporcularında dirençli egzersizler tercih edilerek kuvvet, denge ve core kasların endüransı geliştirilmelidir. Pickleball için uygun raket ve ayakkabı kullanımı gereklidir. Yaşlı yetişkinlerde aktif yaş alma sürecini teşvik etmek adına spor yapılması önemlidir. Pickleball öğrenme kolaylığı ve sosyal etkileşimi artırması gibi özellikleri sayesinde yaşlılar için uygun bir spor olarak görünmektedir.

Anahtar kelimeler: Pickleball, Spor, Yaşlı

The Place of Pickleball Sport in Older Adults

Abstract

Pickleball is a sport that emerged as a combination of tennis, table tennis, and badminton. Its lower load on the body and smaller court dimensions make the game suitable for older adults. This easily learned sport can provide advantages, especially for older adults. Playing pickleball in older adults has been found beneficial for physical, psychosocial, and cognitive health. However, older adults are the most susceptible to injury in the sport of pickleball. Since pickleball involves frequently repeated movement patterns, overuse injuries can occur. The most common injuries seen in pickleball players are strains, sprains, and fractures. Risk factors for injury in pickleball include; incorrect technique and poor equipment use, inappropriate stretching and warm-up exercises, past injuries, court surface, overuse, gender, and advanced age. Older adults can be directly injured during a match or indirectly due to a pre-existing condition. To prevent pickleball injuries in older adults, special attention should be paid to warm-up exercises and the use of appropriate equipment. In older pickleball athletes, resistance exercises should be preferred to develop strength, balance, and core muscle endurance. The use of a suitable racket and shoes for pickleball is necessary. Engaging in sports is important to promote the process of active aging in older adults. Pickleball is considered a suitable sport for the older adults due to features such as ease of learning and increased social interaction.

Keywords: Pickleball, Sport, Older

GİRİŞ

Pickleball; tenis, badminton ve masa tenisinin özelliklerini birleştiren bir raket sporudur. 1965 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkan bu spor, son yıllarda dünya genelinde hızla yaygınlaşmıştır. Daha küçük kort boyutları, nispeten düşük top hızı ve vücuda daha az yük bindirmesi nedeniyle pickleball farklı yaş gruplarından bireylerin katılımına olanak tanımaktadır (Azar vd., 2022; Cerezuela vd., 2023). Bu özellikleri sayesinde pickleball, özellikle fiziksel kapasitesi sınırlı olabilen yaşlı bireyler için uygun bir fiziksel aktivite alternatifi olarak değerlendirilmektedir.

Düzenli fiziksel aktivite yaşlı bireylerde kardiyovasküler sağlık, kas kuvveti, denge ve fonksiyonel kapasitenin korunması açısından büyük önem taşımaktadır. Bununla birlikte yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler arasında aktivitenin öğrenme kolaylığı, sosyal etkileşim fırsatı sunması ve yaralanma riskinin düşük olması yer almaktadır. Pickleball, öğrenme kolaylığı ve sosyal yönü güçlü bir spor olması nedeniyle yaşlı bireyler arasında giderek daha fazla tercih edilmektedir (Buzzelli ve Draper, 2019).

Literatürde pickleball sporunun yaşlı bireylerde fiziksel, psikososyal ve bilişsel sağlık üzerinde olumlu etkiler sağlayabileceği bildirilmektedir. Yapılan çalışmalar pickleball oynayan yaşlı bireylerde fiziksel aktivite düzeyinin arttığını, sosyal etkileşimin güçlendiğini ve yaşam memnuniyetinin artabildiğini göstermektedir (Ryu vd., 2018; Heo vd., 2018). Bununla birlikte sporun popülerliğinin artmasıyla birlikte özellikle yaşlı bireylerde görülen spor yaralanmalarına ilişkin çalışmalar da artış göstermiştir.

Yaşlanma süreci kas kuvvetinde azalma, denge problemleri ve kas-iskelet sistemi yaralanmalarına yatkınlık gibi çeşitli fizyolojik değişikliklerle ilişkilidir. Bu nedenle yaşlı bireylerin katıldığı spor aktivitelerinde yaralanma risklerinin değerlendirilmesi ve uygun koruyucu stratejilerin belirlenmesi önem taşımaktadır. Pickleball, görece güvenli bir spor olarak kabul edilmesine rağmen özellikle aşırı kullanım yaralanmaları, düşmeler ve kas-iskelet sistemi problemleri açısından belirli riskler barındırabilmektedir.

Bu bağlamda pickleball sporunun yaşlı bireyler üzerindeki etkilerinin, yaralanma risklerinin ve korunma stratejilerinin değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Bu derleme çalışmasının amacı, pickleball sporunun yaşlı yetişkinlerdeki yerini incelemek, olası sağlık faydalarını ve yaralanma risklerini literatür doğrultusunda değerlendirmektir.

Literatür Tarama Süreci

Bu derleme çalışmasında literatür taraması PubMed veri tabanında gerçekleştirilmiştir. Tarama işlemi 2025 yılının ekim ayında gerçekleştirilmiştir. Tarama sürecinde “pickleball” anahtar kelimesi kullanılmıştır. Yapılan tarama sonucunda toplam 75 çalışmaya ulaşılmıştır.

Elde edilen çalışmalar başlık ve özet açısından incelenmiş ve araştırmanın amacıyla doğrudan ilişkili olan çalışmalar değerlendirmeye alınmıştır. Pickleball sporunun yaşlı bireylerdeki sağlık etkileri, yaralanma riskleri ve korunma stratejilerini inceleyen çalışmalar dahil edilmiştir. Konu ile doğrudan ilişkili olmayan, İngilizce dilinde yazılmayan ve tam metnine ulaşılamayan çalışmalar dışlama kriteri olarak kabul edilmiştir. Bu eleme süreci sonucunda 26 çalışma derleme kapsamına alınmıştır.

Yaşlılarda Pickleball

Pickleball oyuncularının %40'ının 65 yaş ve üzerinde olduğu ifade edilmektedir (Stroesser vd., 2024). Bu durum pickleball'un yaşlı bireyler üzerindeki etkilerinin araştırılmasını önemli hale getirmektedir. Pickleball sporunun fiziksel, psikososyal ve kognitif sağlık açısından faydalı olduğu belirtilmiştir (Cerezuela vd., 2023). Bu durum, yaşlı bireylerin pickleball ile ilgilenmesi açısından önemli kazanımlar sağlayabilir. Smith vd. tarafından yapılan çalışmada 6 hafta, haftada 3 gün 1 saat süreyle pickleball oynayan yaşlıların, kan basıncı ve kolesterol seviyelerinde iyileşme görülmüştür (Smith vd., 2018).

Basketbol, futbol ve tenis gibi çok daha yaygın sporlar, vücuda fazla yük bindirmektedir. Pickleball, bu sporlara kıyasla daha düşük yüklenme sağlamaktadır. Bu özelliği yaşlılar arasında popülerlik kazanmasının olası bir nedeni olarak görülebilir (Azar vd., 2022). Pickleball, diğer birçok spor türüne kıyasla daha kolay öğrenilebilen ve daha düşük fiziksel yük gerektiren bir aktivitedir. Küçük kort boyutları ve daha düşük oyun temposu, katılımcıların tenis gibi sporlara kıyasla daha az zorlanmasına olanak tanımakta ve özellikle yaşlı bireyler için daha kapsayıcı bir spor ortamı oluşturmaktadır (Buzzelli ve Draper, 2019; Cerezuela vd., 2023).

Pickleball oynama aktivitesi, yaşlı bireylerin psikolojik refahını artırarak başarılı yaş alma sürecine katkıda bulunabilir (Chen vd., 2021). Çeşitli çalışmalar, pickleball'a düzenli katılım gösteren yaşlılarda depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu ve psikolojik iyilik hâlinin arttığını göstermektedir (Heo vd., 2018; Ryu vd., 2018). Yapılan bir çalışmada; Covid-19 salgını sırasında daha önce pickleball oynayan yaşlılar, oyuna devam etmedikleri dönemlerde ruh sağlıklarında belirgin kötüleşme, yalnızlık hissinde artış ve yaşam memnuniyetinde azalma bildirmişlerdir (Casper vd., 2021). Çalışma ayrıca yaşam memnuniyeti ile pickleball oynama sıklığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Casper vd., 2021). Başka bir çalışmada ise yaşlı pickleball oyuncularının yaşam memnuniyeti, iyimserlik ve sosyal bütünleşme düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır (Ryu vd., 2018). Aynı çalışmada kadınların, erkeklere göre sosyal bütünleşmeyi daha yoğun deneyimleme eğiliminde olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca 70 yaş üstü oyuncuların, 50–60 yaş arası daha genç katılımcılara kıyasla yaşam memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu, emeklilerin ise çalışan meslektaşlarına göre yaşamları yönünden daha memnun olduğu görülmüştür (Ryu vd., 2018). Bu bulgular, pickleball'un yaşlı bireylerin sosyal, psikolojik ve deneyimsel açıdan zenginleştirici bir aktivite olabileceğini ve emekliliğe geçiş süreçlerinde yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Pickleball'un rekabet ve sosyalleşmeyi bir araya getiren yapısı, yaşlı bireyler arasında yüksek düzeyde keyif ve sosyal etkileşim sağlamaktadır. Bu özelliklerin yaşlı bireylerde sosyal izolasyonu azaltmada önemli bir rol oynayabileceği belirtilmektedir (Denning vd., 2022; Greiner, 2019). Boş zaman aktivitesi olarak pickleball'u araştıran bir çalışma, sosyal izolasyonu azaltan müdahale yöntemi olarak pickleball'un yaşlılarda uygulanabilirliğini göstermiştir (Heo vd., 2018).

Fiziksel aktivite sırasında keyif almak, özellikle yaşlılarda katılımın sürekliliği açısından kritik bir faktördür; keyif almamak ise yaşlılarda fiziksel hareketsizliğin temel nedenlerinden biri olarak gösterilmektedir (Denning vd., 2022). Pickleball, eğlenceli yapısı sayesinde

yaşlılarda yaşam boyu fiziksel aktivite yapma olasılığını artırabilir (Smith vd., 2018). Bununla birlikte, pickleball oynayan yaşlılar belirli yaralanma riskleriyle karşı karşıya kalabilmektedir. Üst yaş grubu katılımcılar, hem sporun en büyük takipçi kitlesini oluşturmakta hem de yaralanmalara en yatkın grup olarak değerlendirilmektedir; ancak mevcut veriler, oyunun faydalarının risklerinden daha ağır bastığını göstermektedir (Pergolizzi Jr vd., 2023).

Pickleball Yaralanmaları

Pickleball'un güvenli bir spor olduğu ve genel insan sağlığı üzerinde çok az risk taşıdığı öne sürülmüştür (Stroesser vd., 2024). Ancak pickleball sporunun popülerliği arttıkça, yaralanma sıklığının da artması dikkat çekicidir. Pickleball sık sık yapılan dönme, lunge gibi benzer hareket kalıplarını içerir bu da; aşırı kullanım yaralanmalarına neden olabilir. Lunge; gövdenin dik pozisyonunu koruyarak, ağırlık merkezinin unilateral bir destek tabanı üzerinde dikey düzlemde alçaltılmasını içeren, alt ekstremitte eklemlerinin senkronize fleksiyon ve ekstansiyonuna dayalı kapalı kinetik zincir bir egzersizdir. Pickleball oyuncularında en sık incinme, burkulma ve kırıklar görülmektedir (Weiss vd., 2021). Diğer raket sporlarında olduğu gibi pickleball'da da bilek, dirsek ve omuz gibi üst ekstremitte bölgeleri yaralanmalara açıktır (Greiner, 2019). Pickleball'da oyunun daha küçük kortta, daha düşük hızdaki topla ve daha alçak file kullanılarak oynanması, omzu daha az zorlayarak stabilite üzerinde daha az baskı oluşturmaktadır (Casals vd., 2023). Ancak pickleball oyuncuları her seviyede doğal olarak yaralanma riski altındadır (Stroesser vd., 2024). Pickleball ile ilgili birçok yaralanma, diğer raket sporlarına benzese de dikkate alınması gereken birkaç temel nokta bulunmaktadır. Pickleball sporunun hızlı büyümesi ve bu sporu yapan kişilerin ortalama yaşının daha yüksek olması dikkat edilmesi gereken hususlardır (Forrester, 2020). Pickleball'da yaralanma risk faktörleri olarak; yanlış teknik ve kötü ekipman kullanımı, uygun olmayan esneme ve ısınma hareketleri, geçmiş yaralanmalar, kort yüzeyi, aşırı kullanım, cinsiyet ve ileri yaş ifade edilmiştir (Prayudho vd., 2024).

Yaşlı yetişkinler maç sırasında doğrudan yaralanabilir veya önceden var olan bir rahatsızlığın ağırlaşmasıyla dolaylı olarak yaralanabilir. Bu nedenle yaşlı nüfusun karşılaştığı spesifik yaralanmalar hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak çok önemlidir (Quail, 2019). Yaşlılarda üst ekstremitte pickleball yaralanmaları daha çok düşmelerden kaynaklanırken; alt ekstremitte yaralanmaları daha çok düşme dışı hareketlerden kaynaklanır (Touhey vd., 2024). Yaşlı bireyler, dokularındaki kollajende yaşa bağlı değişikliklere ve tendon yapılarının elastikiyetinde azalmaya daha duyarlı olabilirler, bu da kas-tendon yaralanmaları riskinin artmasına neden olur (Casals vd., 2023). Denge ve propriyosepsiyonu zayıflamış yaşlı oyuncular düşme, kırık ve olası kafa travmaları açısından daha fazla risk altındadır (Vitale ve Liu, 2020). Osteoporoz varlığı, yaşlı kadın oyuncularında daha yüksek oranda görülen kırıklardan sorumlu tutulabilir (Pergolizzi Jr vd., 2023). Osteoartrit gibi yaşa bağlı kas iskelet sistemi bozuklukları olan yaşlılar, oyunun oynandığı sert yüzeyler ve vuruş sırasında hızlı durma ve başlama ile ilişkili tekrarlayan darbeler göz önüne alındığında pickleball oynamaya başlarken dikkatli olmalıdır (Vitale ve Liu, 2020).

Raket sporları; hastaneye yatış, ameliyat ve kalıcı görme kaybıyla sonuçlanabilen göz yaralanmaları açısından yüksek riskli kabul edilir (Pashby vd., 1982). Yaşla beraber görme keskinliği, refleks, çeviklik ve hızın azaldığı göz önüne alındığında, yaşlılarda göz

yaralanmaları riski daha yüksektir (Atkinson vd., 2022). Yaşlı yetişkinler vücudun termoregülasyon yeteneğini azaltan potansiyel otonom sinir sistemi bozukluğuna yatkın olabilirler (Quail, 2019). Bu açıdan yeterli sıvı alımı ve elektrolit takviyesi, tüm yaşlı sporcular için büyük önem taşır (Vitale ve Liu, 2020).

Pickleball Yaralanmalarından Korunma

Yaralanma önleme stratejisi oluşturmak için o spora özgü hareket gereksinimlerinin anlaşılması gerekir. Pickleball'un hareket gereksinimleri diğer raket sporlarına benzerlik gösterse de kortun boyutu ve oyunda kullanılan topun özellikleri nedeniyle onlardan ayrılmaktadır (Stroesser vd., 2024). Bununla beraber pickleball'a özel yaralanma önleme tekniklerini açıklayan çok az kanıt bulunsa da; diğer raket sporlarından bilinenlere dayanarak pickleball oyuncularına yarar sağlayacak öneriler verilebilir (Stroesser vd., 2024). Jeong ve ark. tarafından yapılan çalışmada, pickleball oynamaya harcanan zaman arttıkça beceri gelişiminin de artacağı ve bunun yaralanma riskini azaltacağı belirtilmiştir (Jeong vd., 2025). Pickleball maçları öncesinde korunma stratejilerine dikkat edilmesi tavsiye edilmektedir. Bu noktada ısınma egzersizleri oldukça önemlidir. Her sporcunun spora başlamadan önceki hazırlığının en önemli yönlerinden biri, dinamik bir ısınmayı tamamlamak olmalıdır. Dinamik bir ısınma, vücut ısısının kademeli olarak artmasına, kalp atış hızının yükselmesine, eklemlerdeki hareket açıklığının artmasına ve yaklaşan aktivite için zihinsel odaklanmanın iyileşmesine olanak tanır. Pickleball ısınmaları, omuz hareket açıklığını en üst düzeye çıkarmayı hedeflemeli ve quadriceps egzersizlerini içermelidir.

Yaşlı pickleball oyuncularına genel popülasyonla benzer şiddette egzersiz yapmaları önerilse de; yaşlılarda tedbiri elden bırakmamak gerekir. Yaşlılar için daha uzun ısınma-soğuma ve daha sık dinlenme periyotları gerekebilir (Vitale ve Liu, 2020). Yaşlı oyuncular yorgunluk hissettiklerinde mola vermeye, bol su içmeye ve eklem veya kaslarında rahatsızlık hissetmeye başladıklarında oyunu bırakmaya teşvik edilmelidir. Oyun sırasında oluşan küçük ağrı sızı durumlarında oyundan sonra buz uygulaması yapılabilir. Dinlenme ve soğuk tedavi için kullanılan buz torbaları evde bakım sağlayabilir (Pergolizzi Jr vd., 2023). Birden fazla kronik ortopedik rahatsızlığı olan yaşlılar, egzersize katılımında ağrı kurallarını takip edebilir. Aktiviteyle kötüleşen, aktiviteden sonra 24 saatten fazla süren veya yürüyüş şeklinde değişikliğe yol açan ağrı, yaşlı yetişkinleri tıbbi yardım alması konusunda uyarmalıdır (Vincent vd., 2014).

Yaşlı pickleball sporcularında dirençli egzersizler tercih edilerek kuvvet, denge ve core kasların enduransına öncelik verilmelidir (Vitale ve Liu, 2020). Core kasları; abdominal kaslar, bel kasları ve pelvis çevresindeki kasları içeren ve vücut stabilitesini sağlayan kas grubunu ifade eder. Kalça abdükörleri pickleball'da yaygın hareketlerden olan lunge, koşma ve yana adım alma sırasında pelvis kontrolü için kritik öneme sahiptir (Ceballos-Laita vd., 2022). Quadriceps ise lunge yönünü yavaşlatmak ve tersine çevirmek için anahtar rol oynar (Glaviano ve Saliba, 2022). Step-up egzersizi, bir platform üzerine çıkma ve inme hareketi ile alt ekstremitte kaslarını aktive eden fonksiyonel bir kuvvet egzersizidir. Squat ve step-up gibi fonksiyonel egzersizler, yalnızca kuadriseps kaslarını değil aynı zamanda kalça kaslarının çoğunu da önemli ölçüde aktive eder (Boudreau vd., 2009). Bu egzersizler pickleball oyuncularında tercih edilebilir. Bunun yanı sıra prehabilitasyon kavramı, spor yaralanmalarını

önlemenin bir yolu olarak yaşlı sporcular için önem kazanmaktadır. Yüksek yaralanma riski taşıyan yaşlılarda spora başlamadan önce, yaralanmaları azaltmak ve fonksiyonu iyileştirmek adına egzersiz programı tercih edilmelidir (Vitale ve Liu, 2020).

Pickleball için uygun ekipman kullanımı tavsiye edilmektedir. İdeal ağırlıkta raket kullanımı, üst ekstremitelerde aşırı kullanıma bağlı yaralanmaları azaltabilir (Vitale ve Liu, 2020). Uygun ayakkabı kullanımı oldukça önemli olmakla beraber uygun olmayan ayakkabılar, ayak bileği burkulmaları başta olmak üzere ayak ve ayak bileği yaralanmalarının daha yüksek oranda görülmesine yol açabilir (Touhey vd., 2024). Daha önce sakatlık geçiren ve kronik eklem instabilitesi olan kişilerde gerektiğinde ortopedik destek de alınmalıdır. Bunun yanı sıra gözleri korumak gerekmektedir (Quail, 2019). Koruyucu gözlükler akut travmatik göz yaralanmalarını önleyebilir (Touhey vd., 2024). Pickleball açık hava kortlarında oynanan bir spor olduğu için, güneşten korunmak son derece önem taşır. Güneş kremi sürmek, şapka ve gözlük takmak güneşten korunma adına kullanılacak yöntemler arasında yer alır (Vitale ve Liu, 2020). Pickleball'da sıklıkla görülen yaralanmalar ve alınması gereken önlemler aşağıdaki tabloda özetlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Pickleball'da yaygın görülen yaralanmalar ve alınması gereken önlemler (Azar vd., 2022; Pergolizzi Jr vd., 2023).

Yaralanma	Yaralanma Açıklaması	Yaralanma Önlemi
Ayak Bileği Burkulmaları	Ani lateral hareketler sırasında ayak bileği ligamentlerinin gerilmesi veya yırtılması sonucu ortaya çıkar.	*Uygun spor ayakkabısı kullanmak *Direnç bandı ile egzersiz yaparak ayak bileği kaslarını kuvvetlendirmek *Uygun ayak hareketleri ve tekniklerine odaklanmak *Gerekirse ortopedik tabanlıklar veya ayak bileği atelleri kullanmak *Oyundan önce ısınma ve buz paketleri yardımıyla soğuma yapmak
Lateral Epikondilit (Tenisçi Dirseği)	Tenisçi dirseği, dirseğin dış kısmında ağrıya neden olan, aşırı kullanıma bağlı bir yaralanmadır. Bu durum, raketi sallamak gibi tekrarlayan hareketlerden kaynaklanabilir.	*Oyundan önce iyi bir şekilde ısınma yapmak * Dirsekteki gerilimi azaltmak için uygun raket tutuşu ve tekniği kullanmak (Rakete çok sıkı yapışmaktan kaçınmak) *Önkol kaslarını kuvvetlendiren egzersizler yapmak *Bilekler incinmediği halde ağrıyorsa oyundan sonra buz uygulamak ve bilek desteği kullanmak *Ağrı devam ederse dinlenmek ve bir sağlık uzmanına danışmak
Rotator Cuff Yaralanmaları	Rotator cuff yaralanmaları, baş üstü hareketler ve pickleball'da tekrarlayan sallanma hareketleri nedeniyle meydana gelebilir.	*Oyundan önce ısınma yapmak *Rotator manşeti destekleyen kuvvetlendirme egzersizleri yapmak * Omuz eklemine aşırı yüklenmekten kaçınmak için servislerde ve baş üstü vuruşlarda uygun formu korumak *Uygun dinlenme süreleri ile omuz kaslarını aşırı kullanmaktan

		kaçınmak
Diz Yaralanmaları	Burkulma, bağ yaralanmaları ve menisküs yırtıkları gibi diz yaralanmaları, hızlı yön değişiklikleri ve ani duruşlar nedeniyle meydana gelebilir.	*Diz stabilizasyonunu desteklemek için alt ekstremite kaslarını kuvvetlendirmek *Dizlerdeki aşırı stresi azaltmak için uygun ayak hareketlerini kullanmak *Geçmişte yaşanan diz problemi varsa dizlik takmayı düşünmek *Dizleri zorlayabilecek ani dönme hareketlerinden kaçınmak *Oyundan sonra buz uygulaması yapmak
Kas Ağrıları	Özellikle hamstringlerde ısınma yapılmadığı zamanlarda, büyük adımlar veya ani hareketler Quadriceps kaslarını zorlayabilir ya da yırtabilir.	*En az 5-10 dakika süreli düzenli ısınmalar yapmak
Bel ve Sırt Problemleri	Oyun sırasında yanlış duruş veya vuruş sırasında yanlış hareketler nedeniyle meydana gelebilir.	*Oyun sırasında doğru duruş ve vücut mekaniği sağlamak *Bel ve sırtı desteklemek için core kaslarını kuvvetlendiren egzersizler yapmak *Oyundan önce ve sonra bel ve sırt bölgesini esnetmek * Vücudu dinlemek ve ağrı veya rahatsızlık hissedildiğinde ara vermek
Düşmeler	Hızlı hareketler, ani yön değişiklikleri ve geriye doğru koşma düşmeye neden olabilir. Düşme anında düşüşü yavaşlatmak adına eller kullanıldığında, el bileği kırıkları gibi yaralanmalar ortaya çıkabilir.	*Geriye doğru koşmaktan veya koşu sırasında aşırı ve ani hareketler yapmaktan kaçınmak *Özellikle denge problemi olan kişilerde denge egzersizleri yapmak

Tablo 1’de pickleball sporunda sıkça karşılaşılan yaralanmalar ve alınması gereken önlemler özetlenmiştir. Tablo incelendiğinde, ayak bileği burkulmaları ve alt ekstremite yaralanmalarının ani yön değişiklikleri gibi hareketlerden kaynaklandığı görülmektedir. Üst ekstremite yaralanmaları ise çoğunlukla raket kullanımı sırasında tekrarlayan hareketler nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Örneğin; lateral epikondilit ve rotator cuff yaralanmaları sık rastlanan durumlar arasındadır. Bel ve sırt problemleri ile kas ağrıları, özellikle uygun ısınma yapılmadığında ve core kasları yeterince desteklenmediğinde artmaktadır.

Bu bulgular, yaşlı yetişkinlerde pickleball oynarken yaralanma risklerinin çoğunlukla belirli hareket paternleri ve aşırı kullanım ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla; uygun ısınma, doğru teknik kullanımı, core ve alt ekstremite kaslarının kuvvetlendirilmesi ve uygun ekipman seçimi (ayakkabı, raket, gerekirse ortopedik destekler) yaralanmaları azaltmada kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda, tablodaki öneriler hem klinik uygulamalar hem de yaşlı bireyler için güvenli pickleball uygulamalarını destekleyen rehber niteliği taşımaktadır.

SONUÇ

Yaşlı yetişkinlerde sedanter yaşamı sonlandırmak ve aktif yaş alma sürecini teşvik etmek için düzenli fiziksel aktivite büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda pickleball; öğrenme kolaylığı, düşük fiziksel yük ve sosyal etkileşimi artırıcı özellikleri sayesinde yaşlılar için uygulanabilir ve çekici bir spor alternatifi olarak öne çıkmaktadır. Literatür, pickleball'un yaşlı bireylerde fiziksel, psikososyal ve bilişsel sağlık üzerinde olumlu etkiler sağlayabileceğini; yaşam memnuniyeti, sosyal bütünleşme ve psikolojik refahı artırabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, yaralanma riski de göz önünde bulundurulmalıdır. Uygun ısınma egzersizleri, core ve alt ekstremitte kuvvetlendirme çalışmaları ile doğru ekipman kullanımıyla riskler azaltılmalıdır. Bu derleme, pickleball'un yaşlı bireylerdeki sağlık etkilerini ve yaralanma risklerini sistematik olarak ortaya koyarak yaşlılara uygun fiziksel aktivite planlamasında rehberlik edebilir ve geriatrik spor yaralanmaları ile koruyucu stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Faydalar-riskler açısından değerlendirildiğinde ve uygun önlemler alındığında, pickleball'un sunduğu sağlık ve sosyal faydaların risklerden daha ağır bastığı söylenebilir. Pickleball, yaşlı bireyler için güvenli ve sürdürülebilir bir spor alternatifi olarak önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Atkinson, C. F., Patron, M. E., & Joondeph, B. C. (2022). Retinal tears due to pickleball injury. *Retinal Cases and Brief Reports*, 16(3), 312-313.
- Azar, F. M., Lamplot, J. D., Bernholt, D. L., & Spence, D. D. (2022). Pickleball: a standard review of injury prevalence and prevention in a rapidly growing sport. *JAAOS-Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 32(22), e1130-e1141.
- Boudreau, S. N., Dwyer, M. K., Mattacola, C. G., Lattermann, C., Uhl, T. L., & McKeon, J. M. (2009). Hip-muscle activation during the lunge, single-leg squat, and step-up-and-over exercises. *Journal of Sport Rehabilitation*, 18(1), 91-103.
- Buzzelli, A. A., & Draper, J. A. (2019). Examining the motivation and perceived benefits of pickleball participation in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(2), 180-186.
- Casals, M., Jimenez, S., Caparros, T., Martínez-Gallego, R., & Baiget, E. (2023). Scoping review and quality of studies on the epidemiology of pickleball injuries. *Apunts Sports Medicine*, 58(217), 100403.
- Casper, J. M., Bocarro, J. N., & Lothary, A. F. (2021). An examination of pickleball participation, social connections, and psychological well-being among seniors during the COVID-19 pandemic. *World Leisure Journal*, 63(3), 330-346.
- Ceballos-Laita, L., Carrasco-Uribarren, A., Cabanillas-Barea, S., Pérez-Guillén, S., Medrano-de-la-Fuente, R., Hernando-Garijo, I., & Jiménez-del-Barrio, S. (2022). Relationship between hip abductor muscle strength and frontal plane kinematics: A cross-sectional study in elite handball athletes. *Applied Sciences*, 12(19), 10044.
- Cerezuela, J.-L., Lirola, M.-J., & Cangas, A. J. (2023). Pickleball and mental health in adults: a systematic review. *Frontiers in psychology*, 14, 1137047.
- Chen, Q., Chou, C. Y., Chen, C.-C., Lin, J.-W., & Hsu, C.-H. (2021). The effect of leisure involvement and leisure satisfaction on the well-being of pickleball players. *Sustainability*, 14(1), 152.
- Denning, W., Zagrodnik, J., Smith, M., & Ruden, T. (2022). Physical activity differences between walking and playing pickleball doubles. *Science & Sports*, 37(5-6), 513.e1-513.e4.
- Forrester, M. B. (2020). Pickleball-related injuries treated in emergency departments. *The Journal of Emergency Medicine*, 58(2), 275-279.
- Glaviano, N. R., & Saliba, S. (2022). Differences in gluteal and quadriceps muscle activation during weight-bearing exercises between female subjects with and without patellofemoral pain. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 36(1), 55-62.
- Greiner, N. (2019). Pickleball: Injury considerations in an increasingly popular sport. *Missouri Medicine*, 116(6), 488.
- Heo, J., Ryu, J., Yang, H., & Kim, K. M. (2018). Serious leisure and depression in older adults: a study of pickleball players. *Leisure Studies*, 37(5), 561-573.
- Jeong, B., Lee, K.-J., Nam, S.-H., Im, S., Lee, R. S., Heo, J., & Kim, K.-M. (2025). Injury risk and epidemiology of pickleball players in South Korea: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 13, 1617291.
- Pashby, T. J., Bishop, P. J., & Easterbrook, W. M. (1982). Eye injuries in Canadian racquet sports. *Canadian Family Physician*, 28, 967.
- Pergolizzi Jr, J., Matera, J., & LeQuang, J. A. K. (2023). Treating geriatric sports injury among pickleball players: a narrative review of an exercise craze among seniors. *Cureus*, 15(12).
- Prayudho, S., Nasrulloh, A., & Skaliy, A. (2024). Risk factor of pickleball injury: Systematic review and meta-analysis. *Health, Sport, Rehabilitation*, 10(3), 115-124.
- Quail, M. T. (2019). Caring for patients with pickleball injuries. *Nursing2024*, 49(4), 16-17.

- Ryu, J., Yang, H., Kim, A. C. H., Kim, K. M., & Heo, J. (2018). Understanding pickleball as a new leisure pursuit among older adults. *Educational Gerontology, 44*(2-3), 128-138.
- Smith, L. E., Buchanan, C. A., & Dalleck, L. C. (2018). The acute and chronic physiological responses to pickleball in middle-aged and older adults. *International Journal of Research in Exercise Physiology, 13*(2), 21-32.
- Stroesser, K., Mulcaster, A., & Andrews, D. M. (2024). Pickleball participation and the health and well-being of adults—a scoping review. *Journal of Physical Activity and Health, 21*(9), 847-860.
- Touhey, D. C., Bozorgmehr, C. K., Tartibi, D. S., Smith, M. V., Knapik, D. M., Smith, M., & Knapik, D. (2024). Pickleball injuries in the aging athlete: a critical analysis review. *Cureus, 16*(9).
- Vincent, H. K., Herman, D. C., Lear-Barnes, L., Barnes, R., Chen, C., Greenberg, S., & Vincent, K. R. (2014). Setting standards for medically-based running analysis. *Current Sports Medicine Reports, 13*(4), 275-283.
- Vitale, K., & Liu, S. (2020). Pickleball: Review and clinical recommendations for this fast-growing sport. *Current Sports Medicine Reports, 19*(10), 406-413.
- Weiss, H., Dougherty, J., & DiMaggio, C. (2021). Non-fatal senior pickleball and tennis-related injuries treated in United States emergency departments, 2010–2019. *Injury Epidemiology, 8*(1), 34.