

ORTOPEDİK ÖZÜRLÜLERDE REKREASYONEL AKTİVİTELER VE SPOR

KEZBAN BAYRAMLAR*

ÖZET

Özürlülerde; özüre bağlı fiziksel, duygusal ve sosyal problemler gelişebilmektedir. Bu problemler, kişinin ailesi ve çevresiyle olan iletişimlerini olumsuz etkileyebilir, fiziksel çevreyi öğrenme ve keşfetmesini engelleyebilir. Çeşitli sporlar ve rekreasyonel (eğlendirici ve vakit geçirici) aktiviteleri kapsayan destekleyici organizasyonlar ve rehabilitasyon programları ortopedik özürlülerde görülen olumsuzlukları minime indirerek, yaşam kalitesini artırır. Spor, pek çok özürlü grubunda olduğu gibi ortopedik özürlüler için de en iyi rekreasyonel aktivitedir. Amatör ya da profesyonel olarak ortopedik özürlüler çeşitli sporlara katılabilirler. Spor, özürünün rehabilitasyonuna önemli katkılar sağlar. Ortopedik özürünün kuvvetinin, dengesinin, koordinasyonunun, enduransının eğitimine yani kısaca fiziksel uygunluğunun geliştirilmesine yardımcı eder. Spor, kişinin fonksiyonel kapasitesini artırır, çevreye uyumunu olumlu yönde etkileyerek yaşamdan zevk almasını sağlar.

Anahtar Kelimeler: Özürlü, Spor, Rehabilitasyon, Rekreasyonel aktiviteler

RECREATIONAL ACTIVITIES AND SPORTS IN DISABLED PEOPLE

ABSTRACT

Physical, emotional and social problems related to the defect can develop in disabled. These problems can effect negatively the

communication between the disabled people and both their family and social environment, and can hinder to learn and explore the physical environment. Various sports, supportive organizations included recreational activities (amused and passed time) and rehabilitation programs increase the quality of life as decrease the negative condition appeared in disabled people. Sport is also the best recreational activities for orthopedic disabled people like many groups of disable. As an amateur or professional orthopedic disabled can attend various sports. Sport provides important supplements to rehabilitation of disabled. Its helps the training of the strength, balance, coordination and endurance of orthopedic disabled, that is, briefly it helps the progress of their physical fitness. Sport increases functional capacity of the person, provides to take pleasure from her/his life as effects positive their social adaptation.

Key Words: Disabled, Sports, Rehabilitation, Recreational activities

Giriş

Ortopedik özürlü; kas, iskelet ve sinir sistemini ilgilendiren hastalık ya da yetersizliklerin (doğuştan kalça çıkığı, poliomyelit, ekstremitte kısalıkları, amputasyonlar gibi) yol açtığı fonksiyonel kayıplara bağlı olarak ortaya çıkan özürlü grubudur [1].

Özürlülerde; özüre bağlı fiziksel, duygusal ve sosyal problemler gelişebil-

* Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara, kezbanygiter@yahoo.com

mektedir. Bunun yanında, vücut bütünlüğünün kaybı, ailenin/kişinin özrünü kabullenme zorluğu, çeşitli yaralanmalardan korumak için ailenin, özürliye karşı aşırı koruyucu olması ve özürünün yarışma sporlarının dışında bırakılmak istenmesi diğer problemlerdir. Bu problemler, kişinin ailesi ve çevresiyle olan iletişimlerini olumsuz etkileyebilir, fiziksel çevreyi öğrenme ve keşfetmesini engelleyebilir [2,3,4].

Özürli kişinin kendi yeteneklerinin farkına varması ve kendi kendine yeterli olmayı öğrenmesi ancak rehabilitasyon aşamalarının tamamlanması ve bu konuda eğitilmesi ile mümkündür.

Çeşitli sporlar ve rekreasyonel (eğlendirici ve vakit geçirici) aktiviteleri kapsayan destekleyici organizasyonlar ve rehabilitasyon programları ortopedik özürliülerde görülen olumsuzlukları minimale indirerek, yaşam kalitesini artırır [1,2,5].

Aktiviteler her özür grubunun gereksinimlerine ve özür derecesine göre seçilmelidir. Bu yönde uygulanan rehabilitasyonun başarısı, özürünün gereksinimlerinin doğru olarak saptanmasına ve var olan yetenek ve potansiyelinin iyi değerlendirilmesine bağlıdır.

Rekreasyonel aktivitelere ve spora yönlendirme yapılırken, iyi bir fiziksel değerlendirmenin yapılması gerekir.

Böylece;

- Fiziksel ve zihinsel yetenekler belirlerken, psikolojik ve sosyal eksiklikler saptanabilir,
- Aktiviteler esnasında adaptif cihazlara (yürüme cihazları/koltuk değneği gibi) gereksinim olup olmadığı tespit edilebilir,
- Kişiye özel alınması gereken tedbirler belirlenebilir,
- Eğitim için gerekli koşullar sağlanır,
- Kişiye özel olası komplikasyonlar saptanabilir,
- Bu aktiviteler ile grup içi başarı ve mücadele azmi artar,

- Kişiler arası destek ve paylaşım artar,
- Kişiler arası iletişim artar,
- Birbirlerinin ilgi ve ihtiyaçlarını öğrenirler,
- Kimlik duyguları gelişir,
- Kendilerine olan özgüvenleri artar,
- Fiziksel uyum seviyeleri maksimuma ulaşır [2,3,4,5,6,7,8,9].

Spor, pek çok özür grubunda olduğu gibi ortopedik özürliüler için de en iyi rekreasyonel aktivitedir (2,3,6). Amatör yada profesyonel olarak ortopedik özürliüler çeşitli sporlara katılabilirler [10,11].

Sporlara katılım nasıl olacak?

- Tekerlekli sandalyeleri ile
- Protez ya da kullandıkları cihazlarıyla
- Herhangi bir ekipmana ihtiyaç duymadan spor yapabilirler

Teknolojik gelişmelere paralel olarak spora özgü tekerlekli sandalyelerin geliştirilmesiyle ortopedik özürliülerin pek çok spor dalına yönlendirmeleri sağlanmıştır. Aynı şekilde teknolojik gelişmeler protez teknolojisinde de büyük gelişmelere neden olarak ortopedik özürliülerin protezleriyle spor yapabilmelerine olanak sağlamıştır. Termoplastik materyallerden yapılmış güdük ile iyi uyumlu fleksible soketler, koşmaya uyumlu, hafif, ve doğal hareket akışı sağlayan diz eklemleri, koşma ve yürümeye iyi uyum sağlayan esnek ve dayanıklı protez ayaklar ile amputeler profesyonel sporcu olabilmektedirler.

Özürliülerde spora yönelik çalışmalar II. Dünya Savaşı'ndan sonra başlamıştır. Dr Ludwig Gutmann (İngiltere) ilk olarak paraplejik hastaların rehabilitasyonunda sporu kullanmıştır.

İlk olarak okçuluk, bowling, bilardo ve masa tenisi oynanmaya başlanmış, kısa bir süre sonra da tekerlekli sandalye basketbolu, eskrim ve halter spor dalları gelişmiştir [1,10,11].

Ortopedik Özürlüler hangi sporları yapabilirler?

Ortopedik özürlüler pek çok spor dalını seçebilirler, ancak seçilecek olan spor türü özürünün kapasitesine uygun olmalı, yeter-sizliklerini fazla zorlamamalı ve özürün fonksiyonel iyileşmesine yardım etmelidir. Seçilen spor dalı özürünün yetenekleri ve ilgisi doğrultusunda olmalıdır [2,3,6].

Ortopedik özürlüler,

Atletizm	Tekerlekli Sandalye Basketbol
Atıcılık	Tekerlekli Sandalye Masa Tenisi
Binicilik	Tekerlekli Sandalye Tenis
Okçuluk	Tekerlekli Sandalye Rugby
Eskrim	Tekerlekli Sandalye Dans
Voleybol	Yüzme
Bisiklet	Ağırlık kaldırma
Ayakta futbol	Dalgıçlık

gibi pek çok spor dalını yapabilirler [1,10,11].

Atletizm

Ortopedik özürlülere açık bir spor dalıdır, koşma, atma, atlama, pentatlon ve maraton dallarını içerir. Sporcular, tekerlekli sandalye ya da protezleriyle/cihazlarıyla özürün durumuna göre bu spor dalına katılabilirler.

Atıcılık

Amputeler, spinal kord yaralanması olanlar ve diğer fiziksel özürlüler bu sporu rahatlıkla yapabilirler. Atıcılık ayakta ya da oturarak yapılabilecek bir spor dalıdır. Atıcılık yarışmaları havalı ve 22 kalibrelik silahlar dalında yapılır. Atıcılık yarışmalarında, değişik engelli sınıflarına dahil, ancak aynı yetilere sahip sporcuların birlikte, bireysel ya da takım halinde yarışmalarını sağlayacak fonksiyonel bir sınıflandırma sistemi kullanılır.

Binicilik

Ortopedik özürlüler tarafından rahatlıkla yapılabilecek bir spor dalıdır. Bireysel olarak yarışan binicilerin, yürüyüş ve yön değişikliklerini içeren bir seriyi tamamlamaları zorunludur. Paralimpik oyunlarda tüm biniciler işlevsel profillerine göre gruplanır ve atlarını

kontrol etme ve yönlendirme yeteneğine göre değerlendirilmeye alınır.

Okçuluk

Hem tekerlekli sandalyede (TS) hem de ayakta yapılabilir. Ayakta yapılan okçuluk, kollarında herhangi bir özürlü bulunmayan, fakat alt ekstremitelerinde kuvvet, koordinasyon kaybı olan ve hareket kaybı olan bireyler tarafından yapılabilir. Tekerlekli sandalyede okçuluk, kol ve bacaklarında özürlü olanlar (hareket kısıtlılığı, kollarda kuvvet ve kontrol kaybı), zayıf gövde kontrolü olanlar, bacaklarında hareket ve kuvvet kaybı olan tamamen tekerlekli sandalyeye bağımlı bireyler tarafından yapılabilir.

Eskrim

Tekerlekli sandalyede yapılan bir spordur. Bu sporda tekerlekli sandalye kullanma becerisine ve hareketliliğe ihtiyaç yoktur. Oturma dengesi yönünden sorunu olan, kol ya da bacak aktivitelerinde problemi olan özürlüler tarafından yapılabilir

Voleybol

Ayakta ve oturarak olmak üzere iki şekilde yapılabilir. Parmak amputasyonu, kol ve bacak kısıtlılığı gibi minimal özürlü olanlar, dirsek ve diz amputasyonu gibi orta derecede özürlü olanlar çok rahatlıkla bu sporu yapabilirler.

Tekerlekli Sandalye Tenis

Spinal kord yaralanmalı, ankiloz, amputasyon, alt ekstremitelerde problemi olan iki ayağında birden kalıcı problemi olan bireyler yapabilir. Quadriplejik olan bireyler motorlu TS kullanarak bu sporu yapabilirler.

Tekerlekli Sandalye Basketbolu

Bu spor koşma, zıplama ve pivot hareketlerini engelleyen fiziksel özürlü olan sporcular için düzenlenmiştir. Polio, amputasyon, spinal kord yaralanmaları gibi durumların neden olduğu kalıcı yaralanması olan herkese açık bir spordur. Çok yüksek bir fizik kondüsyon ve teknik beceri ile birlikte süratli bir yer değiştirmeyi gerektiren TS basketbol karşılaşmaları paralimpik sporlar arasında çok önemli bir yere sahiptir.

Tekerlekli Sandalye Masa Tenisi

Omurilik yaralanması olan hastaların rehabilitasyonunda en erken önerilen sporlardan biridir

Ayakta ve tekerlekli sandalyede olmak üzere iki şekilde oynanır. Masa tenisi, konsantrasyonu, reaksiyon hızını ve koordinasyonu sağlar.

Tekerlekli Sandalye Rugby

Paralimpik oyunlardan biridir. Bu oyun basketbol, futbol ve buz hokeyinin bir karışımıdır ve basketbol sahasında oynanır. Sporcular fonksiyonel kapasitelerine ve kabiliyetlerine göre sınıflandırılır. Bu spor dalına özellikle kol ve bacak felci olan bireyler katılabilir.

Yüzme

Geçmişten günümüze kadar yüzme, özürllüer için bir fizyoterapi-rehabilitasyon yöntemi olmuştur. Yardımcı cihaza ve proteze gereksinim yoktur. Özürllüer için çok uygun bir spor dalıdır.

Bisiklet

Bisiklet ortopedik özürllüer için yeni bir spor dalıdır. Bu spor dalını özellikle amputeler, bunun yanında kalıcı hareket bozuklukları olan bireyler rahatlıkla yapabilirler. Ampute ve kalıcı hareket bozukluğu olan sporcular, ihtiyaçlarına göre yapılmış özel bisikletlerle bu sporu yapabilirler.

Ağırlık Kaldırma

Ağırlık kaldırma, hem özel olimpiyatlarda hem de paralimpik olimpiyatlarda fiziksel özürllü sporcular için resmi bir spor dalı olmuştur. Fiziksel özürllü, spinal kord yaralanması, alt ekstremite amputasyonu olan bireylerin rahatlıkla yapabileceği bir aktivitedir.

Tekerlekli Sandalyede Dans

Alt ekstremitesi etkilenmiş, fiziksel engeli olan herkese açık bir aktivitedir. Ayak amputasyonları, her iki bacakta felç, spastisite, koordinasyon bozukluğu olanların rahatlıkla yapabileceği bir spordur. Üst ekstremite fonksiyonlarının tam olması beklenir.

Ayakta Futbol

Amputelerin rahatlıkla oynayabileceği bir spor dalıdır. Beyin özürllüer (Serebral Palsi, CP) ayrı bir kategoride futbol oynamaktadır. Ampute futbol, tek taraflı alt ekstremite (bacak amputelerini) amputelerinin çift taraflı kanadın koltuk değnekleri (önkol destekli koltuk değnekleri) kullanarak oynadıkları paralimpik sporlardan biridir.

Dalgıçlık

Bugün ortopedik özürllüer içinde grup sporu olarak kabul edilen sporlar içine girmiştir. Paralizi olan sporcular oksijen tüpü ve diğer dalgıçlık malzemeleri kullanarak orta derinliklere kadar dalabilirler. Tam paralizi olmuş omurilik lezyonlu özürllüer için uygun bir spor dalıdır.

Bu sporların dışında bedensel engelliler; yelken, buz hokeyi, kayak, golf, jimnastik, bowling gibi sporları da yapabilirler [1,10,11].

Ülkemizde ortopedik özürllüerinin spora yönlendirilmesi konusunda, 2000 yılından beri çalışmalarını sürdüren Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu bulunmaktadır. Federasyon bünyesinde, atletizm, atıcılık, ampute futbol, tekerlekli sandalye basketbol, bilek güreşi, halter, masa tenisi, okçuluk, tekerlekli sandalye tenis, yelken, yüzme ve oturarak voleybol olmak üzere toplam 12 spor branşı bulunmaktadır. Oturarak voleybol ve yelken dışındaki spor dallarında yurtiçi ve yurtdışı turnuvalar devam etmektedir. Bedensel Engelliler Spor Federasyonu kapsamında 58 tane tekerlekli sandalye basketbol kulübü ve değişik branşlarda yer alan yaklaşık 2000'in üzerinde özürllü sporcu bulunmaktadır.

Spor, özürllünün rehabilitasyonuna önemli katkılar sağlar. Ortopedik özürllünün kuvvetinin, dengesinin, koordinasyonunun, endüransının eğitimine yani kısaca fiziksel uygunluğunun geliştirilmesine yardım eder. Spor, kişinin fonksiyonel kapasitesini artırır, çevreye uyumunu olumlu yönde etkileyerek yaşamdan zevk almasını sağlar. Sonuç olarak kişinin yaşam kalitesini artırır.

Ortopedik özürllüer spor ya da rekreasyonel aktivitelere katılım konusunda cesaretlendirilmelidirler.

Kaynaklar

- [1] Ergun N, Baltacı G. Spor yaralanmalarında fizyoterapi ve rehabilitasyon prensipleri. Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Yayınları:20, 2.Basım, Merdiven Reklam-Tanıtım, Ankara, 2006:137-156.
- [2] Tasiemski T, Bergström E, Savic G, Gardner BP. Sports, recreation and employment following spinal cord injury--a pilot study. *Spinal Cord*. 2000;38(3):173-84.Widman LM ,
- [3] Taub D, Blinde E, Greer K. Stigma management through participation in sport and physical activity :experiences of male collage students with physical disabilities. *Hum Relat*. 1999;52:1469-1484.
- [4] Jacobs PL, Nash MS. Modes, benefits, and risks of voluntary an delectrically induced exercise in persons with spinal cord injury. *J Spinal Cord Med*. 2001;24(1):10-8.
- [5] Sam C Chan, Alice P Chan. User satisfaction, community participation and quality of life among Chinese wheelchair users with spinal cord injury:a preliminary study. *Occup Ther Int*. 2007;14(3):123-143.
- [6] Stotts KM. Health maintanance: paraplegic athletes and nonathletes. *Arc Phys Med Rehabil*. 1986;67:109-114.
- [7] Lewins SM, Redenbach DM, Dyck I. Individual and societal influences on participation in physical activity following spinal cord injury: a qualitative study. *Phys Ther*. 2004;84(6):496-509.
- [8] Widman LM, McDonald CM, Abresch TR. Effectiveness of an upper extremity exercise device integrated with computer gaming for aerobic training adolescents with spinal cord dysfunction. *JSCM*. 2006; 29:363-370.
- [9] Muraki S, Tsunawake N, Hiramatsu S, Yamasaki M. The effect of frequency and mode of sports activity on the psychological status in tetraplegics and paraplegics. *Spinal Cord*. 2000;38(5):309-14.
- [10] www.paralympic.org
- [11] www.besf.org.tr