LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BES720 / EGZERSİZ ve REHABİLİTASYON TEDAVİSİ

SPOR TRAVMALARINDA REHABİLİTASYON İLKELERİ

DOÇ. DR. MEHMET ÇEBİ

10. HAFTA

# Spor Travmalarında Rehabilitasyon İlkeleri

## Soğuk Tedavi

### Soğuk Tedavisinin Uygulama Şekilleri:

1-Buz parçaları kırılarak bir torba veya soğuk su ile ıslatılmış havlu içinde uygulanabilir.

2-Yaklaşık 0-10 C ekstremite daldırılabilir.

3-Buz masajı yapılabilir. Bir buz parçası havlu veya bezle tutularak en az 5-10 dak. süre ile dairesel hareketlerle tatbik edilmelidir.

1.Soğuk tedavisi sakatlıktan sonraki ilk 2-4 gün içinde yapılır.

2. Uygulama şekli göz önünde tutularak süre ayarlanmalıdır. İlk gün 2 saatte 15-20 dak. Olmak üzere uygulama yapılır. İlk günden sonra 15-25 dak. arasında tatbik edilmelidir.

3. Soğuk uygulama yapılan madde ile deri arasında mutlaka bir şey bulunması ayrıca bu araya konan materyal soğuk su ile ıslatılmalıdır. Hiçbir şey bulunamıyorsa giysi üzerinden uygulama yapılmalıdır.

4. Soğuk tedavisi, sakatlanan bölgede zayıf dolaşım, vasküler yetersizlik varsa kesinlikle kullanılmamalıdır.

### Soğuk Tedaviyi Uygulama Prensipleri

1.Soğuk tedavisi sakatlıktan sonraki ilk 2-4 gün içinde yapılır.

2. Uygulama şekli göz önünde tutularak süre ayarlanmalıdır. İlk gün 2 saatte 15-20 dak. Olmak üzere uygulama yapılır. İlk günden sonra 15-25 dak. arasında tatbik edilmelidir.

3. Soğuk uygulama yapılan madde ile deri arasında mutlaka bir şey bulunması ayrıca bu araya konan materyal soğuk su ile ıslatılmalıdır. Hiçbir şey bulunamıyorsa giysi üzerinden uygulama yapılmalıdır.

4. Soğuk tedavisi, sakatlanan bölgede zayıf dolaşım, vasküler yetersizlik varsa kesinlikle kullanılmamalıdır.

### Soğuk Uygulamanın Etkisi

- Damar daralması: 10-15 dak. soğuk uygulandığında damarlar daralacak, şişme olmayacaktır.

- Damar genişlemesi: Uzun süre buz uygulaması yapıldığında ısı mekanizması devreye gireceğinden sıcaklık ve dolaşım artar ve yeniden damar daralır.

- Kas kramplarının çözülmesi: Uyarı sisteminde yavaşlama olur. Bu sayede kramplar gevşer.

- Kan akımını azaltıp ödemi azaltır ağrıyı azaltır.

## Masaj Tedavisi

Masaj; kan ve lenf akımını uyarmak, sinir uçlarını harekete geçirmek, sinirleri yatıştırmak, zararlı vücut maddelerinin vücuttan atılmasını kolaylaştırmak, dokuların şişme kalınlaşmasını gidermek için yumuşak dokulara yapılan işlemdir.

### Masajın Etkileri

* Ağrının azaltılması.
* Antrenman ve müsabaka sırasında gerilim ve huzursuzluğun azaltılması.
* Yaralanmaların, hızla sağlık hale kavuşmasına yardımcı olma.
* Kas gerginliğinin önlenmesi
* Tedavi süresinin kısaltılması.
* Fiziksel stresi azaltması.
* Dolaşımı uyarması, ısı artışı sağlanması.

## Egzersiz Tedavisi

Spor yaralanmalarından sonra, fizik tedavinin en önemli kısmıdır. Genelde ihmal edilir. Bu durum iyileşme süresinin uzamasına ve sporcunun spora dönüşünün gecikmesine neden olur.

İyi bir egzersiz programı hazırlarken; sporcunun genel durumu, kas kuvveti, eklem hareketliliği ve sakatlığın derecesi göz önüne alınması gerekir.

### Egzersiz Uygulamada Dikkat Edilecek Hususlar:

* Sporcu en rahat pozisyonda olmalı.
* Egzersiz hareketleri ağrısız olmalı ve zorlanmalardan kaçınmalıdır.
* Egzersiz hiçbir zaman ağrı ve yorgunluk sınırını aşmamalıdır.
* Günde 1 defa uzun süreli egzersiz yerine, 3-4 kez kısa süreli egzersizler yapılmalıdır.
* Egzersizin tipi, spor branşına uygun olmalı ve sakatlığa göre egzersizin cinsi, süresi, şiddeti, niteliği, ritmi ve zamanlaması belirlenmeli.

### Egzersiz Çeşitleri

#### İzometrik Kasılma

Kas boyu sabit kalan fakat tonusu artan çalışmalardır. Temel prensip sabit bit dirence karşı 6-8 sn. devan eden maksimal kas gerginliğidir. Kasta tansiyon değişir, fakat uzunluk değişmez. Örn: duvar itme, havluyla güç geliştirme, alçı içindeki vücut bölümünün zayıflamasını önlemek için kasların kasıp bırakması.

#### İzotonik Kasılma

Kas tonusu sabit, fakat kas boyunun kısalmasıyla oluşan kasılma şeklidir. Branşın gerektirdiği ölçüde, planlı ve ölçülü yapılmalıdır. Örn: Koşma gibi hareketli çalışmalardır.