

HENTBOLDE SPOR SAKATLIKLARI VE TEDAVİSİ



Ankara Atatürk
Eğitim Araştırma Hastanesi



Hacettepe Üniversitesi
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu



Spor da Performans Bileşenleri

Antrenman Bilimi
4.
Kongresi



28 - 30 Haziran 2011 Beytepe / Ankara www.sbt.hacettepe.edu.tr

OP.DR. S.BÜLENT BEKTAŞER
ATATÜRK EĞİTİM VE
ARAŞTIRMA HASTANESİ
II.ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
KLİNİĞİ

Hentbol GeçmiŖi

Okul takımları

- Konya Anadolu orta ve lise
- Hacettepe üniversitesi

• Klüp takımları

• Konya Demirspor

• Konya YSE

• TMO

• Çankaya Belediyesi

• Evrensel koleji

• Milli Piyango 1995-

Groh'a göre spor yapan 4000 kişi başına bir sakatlık oluşmakta

SPOR DALLARINA GÖRE KAZA ORANI

- *% 10 Futbol*
- *% 6 Güreş*
- ***% 3 HENTBOL** VE Bok*
- *% 1 Atletizm*
- *% 0.5 Kayak*



**ANTRENÖRÜN KABUSU
YILDIZ OYUNCU
SAKATLANDI?**

**ALTERNATİF HAZIR
OLMALI HER SPORCU
HER AN
SAKATLANABİLİR.**

Takım Hentbolünde

- Ençok I.yarı son15 dakikada ve II.yarı ilk 15 dakikasında sakatlık oluşmakta
- En çok kanatlar ve pivotlar sakatlanmakta
- Bayanlar ve erkekler eşit,menstrüel dönemde bayanlarda risk artıyor



***SAKATLIĞI
ÖNLEYEBİLİRMIYI
Z
NE YAPALIM***

***ÖNLEMEK MÜMKÜN BAZEN
KAÇINILMAZ***



KORUYUCU DİZLİK

- ROTASYONEL HAREKETLERE ENGEL OLMUYOR
- QUADRİCEPS ATROFİSİ
- SADECE PİVOTLARA DÜŞME ANINDA ÇARPMADAN KORUYOR
- SAKATLIK SONRASI EN KISA SÜRE

AYAK BİLEKLİĞİ

- SAKATLIK SONRASI KORUMA
- KANATLARDA AYAK BİLEĞİ SAKATLIK
- KUVVETLENDİRME EGZERSİZLERİ SONRASI ENKISA SÜRE

HENTBOL SERT, HIZ ARTTIĐI İÇİN AYNİ ZAMANDA SAKATLIK ORANI ARTIŐ



TOURNAMENT

Handball ECh
EURO 2002 - MenHandball ECh
EURO 2002 - Women

head, face, neck	8+4 (32%)	12+3 (31%)
trunk,	5 (13%)	4 (8%)
upper extremity, incl. shoulder	10 (26%)	7 (15%)
thigh	2 (5%)	8 (17%)
knee	4 (10%)	5 (10%)
lower leg	3 (8%)	2 (4%)
ankle	0	4 (8%)
others	3 (8%)	3 (6%)
total	39	48
concussion	0	2 (4%)
fracture	2 (5%)	0
dislocation	1 (3%)	0
Tendon/Ligamentous rupture	3 (8%)	1 (2%)
Muscle fibre rupture	3(8%)	1 (2%)
Sprain	2 (5%)	3 (6%)
Strain	2 (5%)	2 (4%)
Contusion	21 (54%)	39 (80%)
Laceration/ abrasion/ blister	2 (5%)	0
others	3(8%)	1 (2%)
total	39	49

ÖNCELİKLİ OLARAK SAKATLIK OLUŞUMU ÖNLENMELİ

- BİREYSEL
- ÇEVRESEL

BİREYSEL SEBEPLER:

- Fiziksel eksiklikler(Sezon öncesi hazırlık!!!)
- **YETERLİ DİNLENME VE UYKU**(EN AZ 9 SAAT)YAŞAZALDIKÇA SÜRE UZATILMALI
- **YETERLİ BESLENME (PROTEİN,MAGNEZYUM** alımının az olması**KAS SAKATLIK ORANI ARTIRMAKTA)**
- fiziksel uygunluk (aerobik dayanıklılık, **kuvvet**, sürat, beceri, çeviklik)
- psikolojik faktörler (**KONSANTRASYON**), riski kabullenme,
- fiziksel yapı (boy, kilo, eklem stabilitesi, vücut yağ dokusu yüzdesi), yaş ve cinsiyet.

PROTEİN ALIMI

- Sağlıklı bireylerde günlük protein alımında vücut ağırlığının her kilogramı başına 0.8-1 gramlık protein yeterli, özellikle kuvvet gerektiren sporlarda bu oran vücut ağırlığı başına **1.5-2** gram, hatta **2.5** grama kadar çıkabilmektedir. Kuvvet çalışmalarının başladığı dönemlerde kas gelişimine yönelik ek kilogram başına **7-8** gram protein önerilmektedir.
- ***YÜKSEK PROTEİN HARCAŖNMAŖASI İÇİN KARBONHİDRAT ALIMI ÖNEMLİ***

Multivitamin?

- Beslenme bozuk(öğrenci beslenmesi)
- Özellikle sabah kahvaltısı yapamayan
- Yüklenme veya hazırlık döneminde
- ***ÖNCELİKLİ DOĞAL BESLENME ŞART***

Spor sakatlıklarının oluşmasında en önemli etkenlerden biri yetersiz ısınmadır

- Isınmaya, özellikle germeye (stretch) büyük önem verilmelidir. Minimum 15-20 dakika aktif ısınma sonrası 10-15 dakika **GERME EGZERSİZİ YAPILMALI!!!!**
- Her aktivite sonrası mutlaka soğuma egzersizleri yapılmalıdır .Bilimsel olarak sakatlık oluşumunu belirgin oranda düşürmekte.

**SOĞUMA EGZERSİZLERİ
ŞART(ÖNEMSENMİYOR!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!)**

ÇEVRESEL NEDENLER

- Sporun tipi,
- sportif aktivite süresi, hadisenin yapısı, rakibin ve takım arkadaşlarının rolü, zeminin durumu,
- spor için kullanılan malzeme (ayakkabı,forma),ışık, emniyet tedbirleri. Yavaşlama için yeterli mesafe, malzemeler,
- iklim koşulları (ısı, nem, rüzgar) antrenör,
- maç yönetimi `kurallar ve hakemlerin kuralları uygulaması).

SAKATLIK ÖNLEME PROGRAMLARI

- ANTRENMAN ÖNCESİ 15-20 DAKİKA
- EN AZ HAFTADA 4
- SEZON ÖNCESİ DAHA FAZLA ZAMAN
- HENTBOLE YÖNELİK PROGRAMLAR
- İNTERNET YOLU İLE(acl injury prevention)

Önçapraz bağ ve ayak bileği programlar popüler

- LANDING POSITION;
- DÜŞME ANINDA DİZLER FLEKSİYON, VALGUS, İÇ ROTASYON YANLIŞ



- FLEKSİYON, NÖTRAL VARUS VE HAFİF DIŞ ROTASYON DOĞRU



DENGE VE BALANS ÇALIŞMALARI

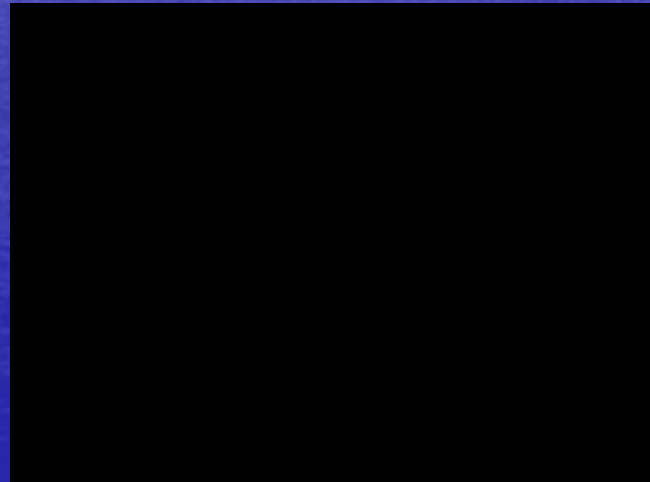


AYAK BİLEĞİ DİZ SAKATLIK KORUMA EGZERSİZLERİ

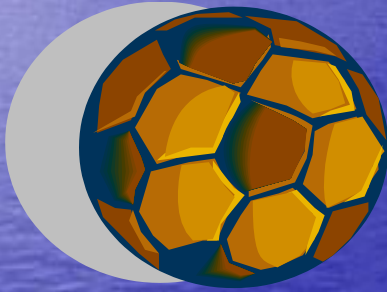
Better sports
- and without injuries!



Instructive warm-up program



Sakatlık tedavisi hemen başlamalı,sporcu eski performansına ulaşana kadar devam etmelidir



TEDAVİ SÜREÇLERİ

- Hemen sakatlık sonrası
- Sakatlık sonrası erken dönem
- Sakatlık sonrası geç dönem
- Eski performansa dönüş

ERKEN DÖNEM TEDAVİ

- Sakatlığın değerlendirilmesi(kafa travması? Ekstremitte sakatlığı?)
- Acil tedavi(buz tedavi 10-20 dk,serum fizyolojik yıkama,burun tamponu,yara bakımı(baticon))
- Müsabaka veya antremana devam?
- Destek tedavi(tesbit bandajı,tampon)

!KAFKA VEYA YÜZ TRAVMASI

- **Öncelikle bilinç muayenesi gerekli ;kusma ,başdönmesi veya bilinç kaybı müsabaka veya antremana devam etmemeli ,ACİLEN SALIK MERKEZİ SEVK EDİLMELİ**

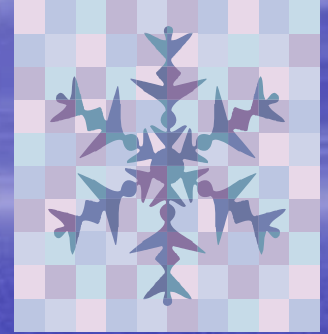


- **Boyun ,bel travması(kol veya bacakta uyuşma, güç kaybı)**

boyun fazla hareket ettirilmeden
bir sağlık kuruluşuna sevk
edilmeli



EKSTREMİTE SAKATLIĞI



- ***Pasif hareket değerlendirilmeli***
- ***Buz veya soğuk jel 10-20 dakika***
- ***Soğutucu spreyleyler***
(yüzeyel bölge diz kapağı, parmaklar, ayak bileği (2-3 cm'ye kadar derinlikte etkinli)
kullanılabilir
- ***Soğuk tedavi 2 saatte bir 48-72 devam etmeli***

ŞİŞLİK VE ŞEKİL BOZUKLUĞU !
MÜSABAKA VEYA ANTREMANA
DEVAM ETMEMELİ

BUZ TATBİKİ TAKİBEN

- ELEVASYON

KALP HİZASI ÜZERİNE KALDIRMA

- BANDAJLAMAYA MÜSAİT BÖLGE İSE
ÖDEMİ AZALTMAK İÇİN ELASTİK
BANDAJLA TESBİT

- İSTİRAHAT





***ÖNCELİKLİ SPORCUNUN
SAĞLIĞI ÖNEMLİ OLMALI***

