



„Muskelverletzungen beim Sport – keine Bagatelle“ > türkisch

Kas yırtılması, kas lifi yırtılması, kas tutulması

Sporda kas yaralanmaları – küçümsememeli

Ağrır, çeker, gerilir – yine de, özellikle amatör sporcular çoğu zaman vücutlarına uygun bir tedavi ya da yaralanmalarının tamamıyla iyileşmesi için yeterince zaman ayırmazlar. Eğer bunun yerine aktif spora devam edilirse, yeni yaralanmaların riski daha da yüksektir. Bu durumda, uzun vadeli fonksiyon kaybı, uzun süre spora ara verme zorunluluğu ve hatta kalıcı hasar tehditleri oluşur.

Kas yaralanmalarına, sadece ağır yaralanmalar, kas yırtılması ya da kas kopması gibi yaralanmalar değil, aynı zamanda kas lifi yırtılması, kas kontüzyonu (kas darbelenmesi) ve ayrıca kas gerilmesi de dahildir. Basit bir kas tutulması dahi, kasların aşırı zorlandığını gösterir.

Kas tutulmasında, şikayetler genellikle yapılan spordan bir-iki gün sonra meydana gelir. Kas gerilmesinde, ağrı yavaşça gelişir ve devam eden zorlamayla beraber çoğalır. Kas lifi yırtılması ise, kaslarda çabukça yayılan, aniden, batıcı bir ağrı ile fark edilir. Kas yırtılması bu sonucuya benzer, ama çok daha fazla ağrı vericidir.

Sporda oluşan kas yaralanmaları ve aşırı yüklenmeler önemsiz, basit bir şey olarak görülmemelidir. Bu ayrıca spor aktiviteleri sırasında ya da spordan sonra meydana gelen kas krampları ve kas kontüzyonları (darbeler yüzünden oluşan yaralanmalar) için de geçerlidir.

Kas yaralanmalarında S – B – Y önlemleri

Sporcular doğru bir davranışla, yaralanmış kasların hızla iyileşmelerine katkıda bulunabilirler. En önemli S-B-Y kuralları: Soğuk uygulanması, Basıncılı sargı sarılması ve Yüksekte tutulmasıdır:

- Yaralanmış kas bölgesi için hemen soğutma sağlayın.
- Elastik bandaj ile bir sargı yapın.
- Yaralanmış uzuvları yüksekte tutun.
- Yaralanma tamamıyla iyileşene kadar spora ara verin.

Yaralanmaları önlemek

Yukarıdaki gibi yaralanma durumunda uygulanan ilk yardım yöntemlerin dışında, genel olarak spordaki yaralanma riskini düşük tutmak için bir takım yöntemler vardır:

- Spordan önce kas sistemi ısıtılmalı.
- Aşırı yüklenmeden genel olarak kaçınılmalı. Kaslar yavaşça artan bir yoğunlukla çalıştırılmalı.
- Tek yönlü değil, çok yönlü bir antrenman uygulanmalı.
- Genel hareket yeteneği, bir esnetme programı (stretching) uygulanarak artırılmalı.
- Hareket sürecinin optimizasyonu için, koordinasyon egzersizleri her antrenmanın bir parçası olmalı.
- Dayanıklılık sporu kalbi ve kan dolaşımını güçlendirir.
- Denge antrenmanı ile düşme tehlikesi azaltılabilir.
- Örneğin uygun koşu ayakkabıları gibi, iyi spor donanımına dikkat edilmeli.
- Terlemeden oluşan sıvı ve elektrolit kaybını dengelemek için yeterince sıvı alınmalı.
- Antrenman sırasında, duruş kusurları ve yaralanmalardan kaçınmak için vücudun pozisyonu ve hareket süreci kontrol edilmeli.

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2014.

Für Hinweise von Arzt und Praxisteam