

SPORA GERİ DÖNÜŞ SÜRECİNDE EGZERSİZ

DOÇ.DR. NİHAN ÖZÜNLÜ PEKYAVAŞ

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ FİZYOTERAPİ
VE REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ

SPOR FİZYOTERAPİSTİ



Spor
Fizyoterapistleri
Derneği

EGZERSİZ

Terapatik egzersiz sporcuya fizyoterapist tarafından planlanmış hareket, postür veya aktivitelerin öğretilmesi, eğitimi ve uygulattırılmasıdır.

EGZERSİZİN FAYDALARI

Fonksiyonu
arttırır

Yaralanma riskini
azaltır

Sağlığın kalitesini
yükseltir

Fiziksel uygunluk
ve psikolojik
iyilik hali sağlar

Ağrıyı azaltır

Dengeyi geliştirir

Ödemi azaltır

...

Spora geri dönüş sürecinin iyi yönetilmesi sporcunun tekrar yaralanmasının önlenmesi ve uzun dönem aktif spor yaşantısının sürdürülebilmesi için çok önemlidir.



BU SEBEPLE...

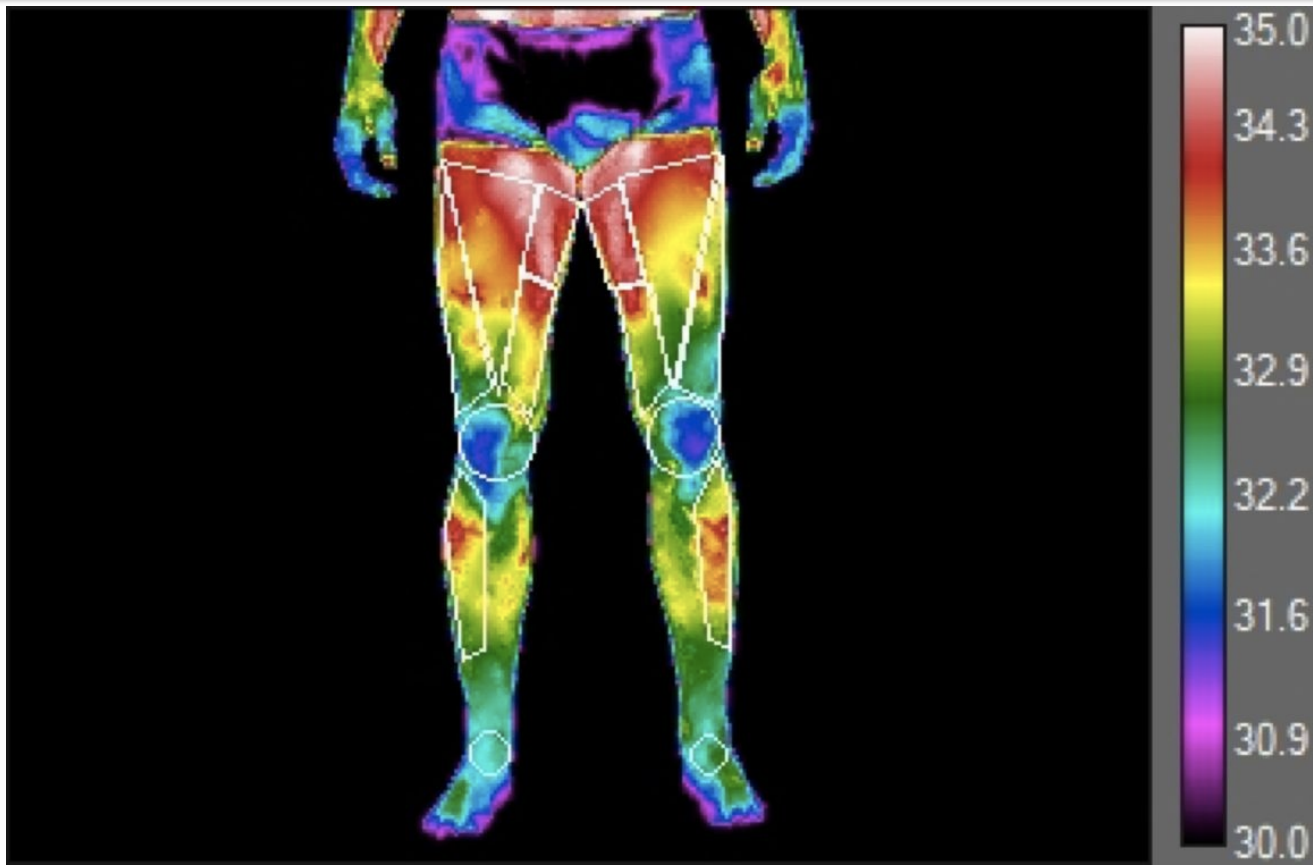
Tekrar yaralanma riskinin analizi

Spora geri dönüş kriterlerine uygunluğun belirlenmesi

Spora spesifik programların uygulanması

YARALANMA RİSKİ ANALİZİ

TERMAL RİSK ANALİZİ



FONKSİYONEL HAREKET ANALİZİ



SPORA GERİ DÖNÜŞ KRİTERLERİ

- Akut **ödem** tamamen absorbe edilmiş olmalı
- Yaralanan kısımda eklem ve kas hareketi **ağrısız ve limitasyonsuz** tamamlayabilmelidir.
- Normal **kuvvet ve güç**, sağlam ekstremiteler ile karşılaştırıldığında **%80** oranında yaklaşık bir değerde olmalıdır
- **Kas yapısı** diğer tarafla aynı ölçüde olmalıdır
- Yaralanan kısım normal **enduransa** sahip olmalıdır
- Normal **kardiovasküler endurans** kazanılmış olmalıdır
- Alt ekstremiteler yaralanmalarından sonra mutlaka eski **hız ve çeviklik** sağlanmalıdır
- Tüm egzersizler **ağrısız** olarak yapılabilmelidir
- Instabilite için **dinamik kontrol** sağlanmış olmalıdır
- **Çevre ölçümü** sağlam tarafın **%90'**ından az olmamalıdır
- **Doktor, fizyoterapist, antrenör ve sporcu** aktiviteye dönüş için **hemfikir** olmalıdır.



AĞRI



SPORA DÖNÜŞ FAZINDA EGZERSİZ

Sadece kuvvetlendirme programları değildir

Çeviklik

Hız

Kinestetik eğitim

Propriosepsiyon

Stabilite

Spora özgü becerilerin geri kazanılması

PROPRIOSEPTİF EĞİTİM



PERTÜRBASYON EĞİTİMİ



CORE STABİLİTE EĞİTİMİ



SPORA GERİ DÖNÜŞ İÇİN EGZERSİZ PROGRAMLARI

- FAZ 1
 - Yürüme – koşma aktiviteleri (düz zemin üzerinde)
 - Eksentrik yüklenme (merdiven...)
 - Aerobik kondüsyon eğitimi (yüzme, bisiklet, kol ergometresi...)
- FAZ 2
 - Sekiz koşu, daire...
 - Eksentrik-plyometrik (15-30 cm yükseklik)
 - Tolere edilebilirse koşarak merdiven çıkma
 - Aerobik eğitim

SPORA GERİ DÖNÜŞ İÇİN EGZERSİZ PROGRAMLARI

- FAZ 3
 - Koşu, mekik
 - Eksentrik-plyometrik (30-60cm yükseklik)
 - Aerobik eğitim (koşu)
 - Tolere edebilirse çapraz koşu
- FAZ 4
 - Spora özgü aktiviteler
 - Aerobik eğitim
- FAZ 5
 - Fonksiyonel performans testleri





Doç. Dr. Nihan Özünlü Pekiyaş
nozunlu@baskent.edu.tr