

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ FİZYOTERAPİST'İNDEN

Düzce Üniversitesi'nden Fizyoterapist Ertuğrul Çakır, 15 Şubat Perşembe akşamı ÖNCÜ TV 'de yayınlanan Sportmence programında Mustafa Yıldırım'ın konukuydu. Çakır, sakatlıklar ve tedavileriyle ilgili önemli açıklamalarda bulundu.

16 Şubat 2018 Cuma 16:57

Bu haber 61 kez okundu.



SAKATLIK VE SPORCU SAĞLIĞI ÜZERİNE...

Sportmence'nin canlı yayın konuğu olan **Düzce Üniversitesi** Fizyoterapisti Ertuğrul Çakır, sakatlıklar ve sporcu sağlığı hakkında konuştu. Sakatlanma nedenlerinin sorulması üzerine; sakatlanmaların en çok bilinen sebebinin yetersiz ekipman kullanımı olduğunu belirten Çakır, **“Uygun olmayan fiziksel durum, yanlış teknik, çevre koşulları (saha), yoğun efor, fiziksel sınırların zorlanması da en bilinen sakatlanma sebepleridir. Bu gibi durumlar sakatlıkları meydana getiriyor. Çoğu sakatlık anlık değil ve sporcular bunu hissediyor. Sporcu bir defa sakatlandıktan sonra ikinci kez sakatlanma olasılığı yüzde 50, 3. defa sakatlanma olasılığı yüzde 70 oluyor.”**

açıklamasında bulundu. Sakatlıklardan sonra oyuncuların ne yapması konusunda da bilgi veren fizyoterapist Çakır, **“Sakatlıkta, sakatlığın derecesi önemli. Amatör seviyede oyuncular genelde sakatlıklardan sonra futbola devam edemiyor. Verebileceğimiz en iyi destek eğitim. Bizim amacımız spor sağlığı hakkında bir dernek kurup kulüpleri ve oyunculara eğitim vermek. Sporcular merdiven altı yerlere gitmesinler. Direk hastaneye bize başvursunlar. Biz ilgileniriz. Hatta bize daha çok gelirlerse buna yönelik oluşumlar gerçekleştiririz. Rektörümüz bizi destekleyip kaynak ayırıyor. Sağlık bilimleri fakültesinde fizik tedavi bölümü var. Bir kaç seneye iyi bir sporcu sağlığı merkezi oluşur. O zaman kulüplerle iletişime geçip onları tedavi edip eğitim verme şansımız olur.”** diye konuştu.

Öte yandan her sakatlığın ciddi bir sakatlık olmayabileceğini dile getiren Çakır, **“Bir sıkıntınız var ise ve 1 hafta 10 gün sürüyorsa bu bir sakatlıktır. Ufak tefek sakatlıklarda sporcular kendilerini idare edebilir.”** dedi. “

Ne zaman doktora gidilmeli?” sorusu üzerine; **“Bazı sakatlıklarda ödem, sakatlığın derecesini bildirir. Bazı sakatlıklarda hemetom denilen morarma dediğimiz şeyler olur. Kanama çok fazla olursa ödem olur, doku bütünlüğü bozular. Böyle sakatlıklarda ortopediye gidilir. Gerekli cerrahi işlemler yapıldıktan sonra bize gelinir.”** diye konuşan Fizyoterapist Ertuğrul Çakır, kendilerine gelen futbolcuların en sık ayak bileği, diz eklem bölgeleri sakatlıkları şikayetleri ile geldiğini belirtti. Çakır, **“Bu bölgelerin üzerine çalışıyoruz. Futbolcuların zayıf noktaları bu.”** diye ekledi.