



## SPOR HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI TANITIM FORMU

FR-HYE-04-321-10

### Spor Hekimliği Nedir?

Egzersiz, antrenman ve sporun, ayrıca hareket eksikliğinin sağlıklı ve hastalıklı bireyler üzerindeki etkilerini inceleyen, tanı, önlem, tedavi ve sportif rehabilitasyon konularında harekete katılan her yaştaki ve cinsteki bireylere yardımcı olacak çalışmalar üreten teorik ve uygulamalı bir tıp dalıdır.

### Spor Hekimliğinin İlgilendiği Temel Alanlar Nelerdir?

- Genel Sporcu Sağlığı ve Spor Yaralanmalarından Korunma
- Spor Yaralanmalarında Tanı, Tedavi ve Sportif Rehabilitasyon
- Spora Başlamak İsteyenler İçin Sağlık Kontrolleri ve Öneriler
- Sporcu Lisans Muayeneleri
- Kronik Hastalıklar (Yüksek Tansiyon, Şeker Hastalığı, Obezite ...) için Egzersiz Önerileri
- Sporculara; Sporcu Beslenmesi, Doping, Sporcu Psikolojisi vb. Konularda Öneri ve Yardım

### U.Ü Tıp Fakültesi Spor Hekimliği A.D. 'da Poliklinik Ve Laboratuvar Hizmetleri Ne Şekilde Yürütülmektedir?

Poliklinik, ayaktan tedavi ve laboratuvar hizmetleri için randevu sistemi ile çalışılmaktadır.

Hastalar poliklinik muayenesi için aynı gün veya 1 gün sonrasına, tedavi ve laboratuvar hizmetleri için en geç 1 hafta sonraya olmak üzere bizzat başvurarak veya telefonla randevu alabilirler. Poliklinik, ayaktan tedavi ve laboratuvar hizmetleri haftanın beş günü verilmektedir:

- Pazartesi: 10:00 - 16:00
- Salı, Çarşamba, Perşembe ve Cuma günleri: 08:30 - 16:00

**U.Ü Tıp Fakültesi Spor Hekimliği A.D. 'da Poliklinik, Tedavi ve Laboratuvar Hizmetlerinden En İyi Şekilde Yararlanabilmeniz İçin Aşağıdaki Hususlara Dikkat Etmeniz Gerekmemektedir:**

1. Acil durumlar dışında mutlaka randevu alınız ve randevu saatinize uyunuz
2. Muayene olmanız gerektiğinde, muayenenin daha rahat ve eksiksiz yapılabilmesi için yanınızda şort, tişört, tayt, spor ayakkabı bulundurunuz
3. Muayeneye geldiğinizde, sorunuzla ilgili daha önceki bilgileri içeren dokümanları (film, tahlil sonucu, epikriz gibi) yanınızda getirmeyi unutmayınız.
4. Ayaktan tedaviye alındığınızda tedavi randevunuza uymanız diğer hastaların tedavilerinin aksamaması bakımından son derece önemlidir.
5. Ayaktan tedaviye gelirken, spor ayakkabısı başta olmak üzere temiz spor kıyafetleri getirmeniz kendi ve diğer hastaların hijyeni bakımından önemlidir.
6. Tedavinizin içeriğinde egzersiz uygulamaları önemli bir yer tutmaktadır. Bu bakımdan beslenmenize ve uykunuza dikkat etmeniz gerekir.
7. Tedaviye gelirken en geç 2-3 saat önce bir şeyler atıştırın. Tok karnına veya tamamen aç tedaviye gelmeyin.
8. Size uygulanan egzersiz sırasında tüketmeniz için yanınızda meyve suyu, su gibi içecekler bulundurmanızda fayda vardır.
9. Spor Hekimliğinde uygulanan tedavilerin başarısında devamlılık önem arz etmektedir. Tedavinize bildirmeden 2 gün gelmemeniz durumunda tedavinizin sonlandırılacağını unutmayınız.
10. Tedaviniz sırasında size verilmiş olan program dışına çıkmamanız tedavinizin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi bakımından son derece önemlidir.
11. Tedavinizin içeriğinde yer almayan egzersiz aleti veya cihazları kullanmayınız. Eğer kullanmak istiyorsanız öncelikle tedavinizden sorumlu hekime bu durumu bildiriniz ve tedavinize uygun olup olmadığını öğreniniz.
12. Tedaviniz sırasında sizin kullanacağınız egzersiz aleti veya cihazları size öğretildiği gibi kullanınız. Bu aletlerin kullanımı sırasında diğer hastalarla şakalaşmayınız.
13. Tedaviniz sırasında alışılmadık bir durum olursa mutlaka hekiminize veya yetkili birine danışınız.