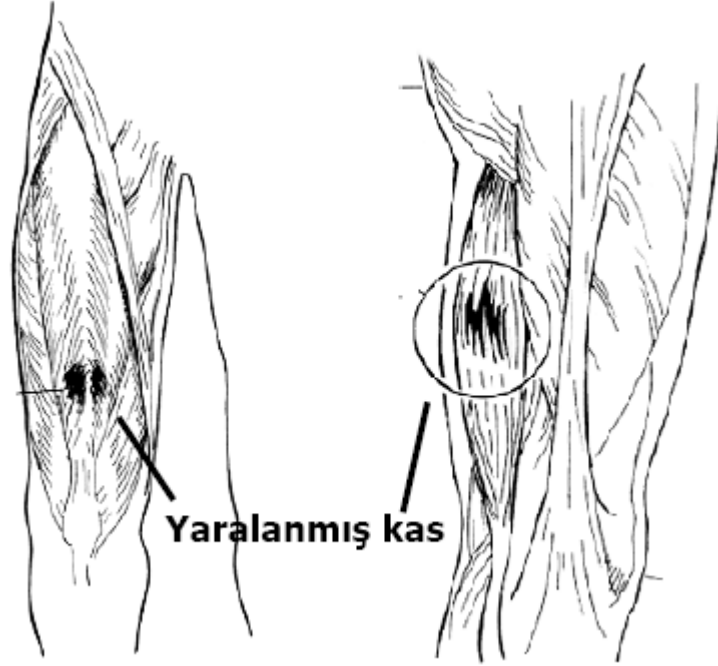




SPORDA KAS ZORLANMALARI

FR-HYE-04-321-07



Kas Zorlanması Nedir? Kasın veya kas-kiriş bileşkesinin yırtılması ya da gerilmesidir. Halk arasında “kas çekilmesi” olarak da adlandırılır. Sporcularda en sık uyluk ön – arka, baldır ve kasık bölgesindeki kaslarda görülür.

Kas zorlanması şiddetine göre 1. , 2. ve 3. derece olarak adlandırılır. **1. derece:** Kaslarda çok az hasarla birlikte ağrı olur. **2. derece:** Daha fazla kas hasarı ve orta derecede şişlik, az kanama/morarma ve ağrı olur. **3. derece:** Kas tamamen yırtılmış ve ciddi kanama/morarma, şişlik ve ağrı ileri düzeyde olur.

Nasıl Oluşur?

Kas zorlanması ani zorlayıcı kas aktivitesi veya darbe sonucu ezilme ile oluşur. Sprint koşu, ani dönüş, sıçrama ve topa vurma gibi kasa ani patlayıcı yük bindiren aktiviteler veya tekme yemek, düşme gibi kasın ezildiği durumlar örnek olarak verilebilir.

Şikâyetler Nelerdir?

Yaralanma anında ilk olarak sıklıkla yanma hissedilir ve bazen bir kopma hissi oluşabilir. Bazen klik sesi gibi bir ses duyulabilir. Yaralanmış olan kasınızın kasılmasını gerektiren hareketler sırasında ağrı olur ve ağrıdan dolayı ilgili aktivitenizi yapmada zorlanabilirsiniz. Bunun dışında yaralanmış kas bölgesinde şişlik ve morarma oluşabilir.

Nasıl Tanı Konulur? Doktorunuz öncelikle sizden kas yaralanmasının nasıl oluştuğuna dair bilgileri alacaktır. Daha sonra şişlik ve ağrı açısından kas grubunu el ile muayene edecektir. Bunun yanında ilgili kasınıza ait germe ve kasılma yaptırarak ta yaralanmanın derecesini belirlemeye çalışacaktır. Şüpheli durumlarda ilgili kas için Ultrason ya da MR tetkiki de yapılabilir.

Tedavisi Nasıldır? İlk tedavi şunları içerir (48-72 saat):

İlk tedavide amaç hasarının büyümesini engellemek ve kanamayı azaltmaktır. Bunun için;

- Belli bir süre sportif aktiviteye ara verilir.
- Yaralanan kas bölgesine her 2–3 saatte bir 15 - 20 dakika soğuk uygulanır.
- Yaralanan bölgeyi (kas grubunuzu) kalp hizasında ve/veya üzerine tutacak bir yükseltme (bacak ise yastık konup bacağın yükseltilmesi gibi) yapılır.
- Yaralanan bölgeye (kas grubu etrafına) elastik bandaj bir uygulanır.
- Ayrıca doktorunuzun vereceği antiinflamatuvar ilaç kullanılır.

48-72 saat sonra:

Elastik bandaj desteği ile birlikte sportif rehabilitasyon uygulanır.

Sportif Rehabilitasyon;

- Kas onarımına yardım edebilmek amacıyla yüzeysel sıcak, Ultrason vb. fizyoterapi ajanlarını,
- kas kuvvetini idame ettirebilmek amacıyla elektriksel kas uyarımını,
- ağrı ve şişlikte gerileme gözlendikten sonra tekrar sportif aktiviteye dönme aşamasında herhangi bir sorun ile karşılaşmamanız için yaralanan kas grubuna yönelik kuvveti ve esnekliği artırıcı egzersizleri içermektedir.
- Aktiviteye dönmeden önce spor branşınıza özgü fonksiyonel hareketleri sorunsuz yapabilmeniz için de bu yönde egzersiz uygulamaları da programa eklenir.

Çoğu zaman yukarıda tarif edilen sportif rehabilitasyon uygulamaları ile cerrahiye gerek duyulmadan yaralanan kasta iyileşme sağlanmaktadır. Bunun dışında eğer yaralanmanız 3. derece bir yaralanma ise bazen cerrahi müdahale yapılabilmektedir.

Spor ya da Aktiviteye Ne Zaman Dönebilirim? Sportif rehabilitasyonun amacı en erken ve en güvenli şekilde spor ya da aktivitelerinize dönüşünüzü sağlamaktır. Olması gerekenden daha önce aktivitelere veya spora dönüşünüz

yaralanmanızın daha da kötüleşmesine ya da kalıcı olmasına neden olabilir. Yaralanma sonrası iyileşme süreci her birey için farklı olabilir. Spor ya da aktivitelere geri dönüş zamanınıza yaralanmadan sonra geçen süreye göre değil yaralı bölgenin iyileşme potansiyeline göre karar verilir.

Aşağıda oluşturulmuş listedeki maddeler spora ya da aktivitelere güvenle geçebilmeniz için aranan koşulları göstermektedir (örneğin bacağınız için):

- Diz ve/veya kalça eklem hareketi tam (diğeri ile aynı) ve ağrısız olmalıdır.
- Kas yaralanması olan bacağınız sağlam taraf bacağınızla aynı veya yakın kuvvete sahip olmalıdır.
- Önce yavaş tempo sonra hızlı düz koşular yapabiliyor olmalısınız
- Önce yarım hızda sonra tam hızda çaprazlama koşular yapabiliyor olmalısınız.
- Önce yarım sonra tam hızda 10 metre mesafede sekiz figürlü koşu yapabiliyor olmalısınız.
- Önce her iki bacağın sonra sadece yaralı taraf bacağın üstünde ağrısız sıçrama yapabiliyor olmalısınız.

Kas Yaralanmasından Nasıl Korunabilirim? Kas yaralanmasından korunabilmek için antrenman ve müsabakalar öncesi ısınma ve germe egzersizlerini yapmanız gerekmektedir. Eğer önceden geçirmiş olduğunuz aynı bölgeyi ilgilendiren bir kas yaralanmanız varsa antrenmanlar döneminde kuvvetlendirme egzersizlerinizi de yapmanız gerekmektedir. Ayrıca antrenman döneminde ilgili kasınızın bağlantılı olduğu ekleminin denge / koordinasyonunu sağlar ve spora özgü teknik becerinizi geliştirirseniz kas yaralanmasının görülme sıklığını azaltabilirsiniz. Aşırı antrenmanlar ve yorgunluğunda kas zorlanmalarına neden olabileceğini unutmayınız.