

Esporcularda Duruş ve Oturuş Bozuklukları

Esporcularda sık görülebilen duruş ve oturuş bozukluklarını bu yazımızda derledik.



VM Medical Park Bursa Hastanesi Başhekim, Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Murat Saylık

Elektronik spor, organize video oyunu yarışmalarına verilen bir isim... Oyunlar, genellikle profesyonel oyuncular arasında, profesyonel organizasyonlar ile düzenlendiğinde bu ismi alır. Elektronik sporlarda en çok rastlanan türler ise strateji oyunları, dövüş oyunları, birinci şahıs nişancı oyunları ve spor oyunlarıdır.

Esporcularda postural (duruş) sağlık sorunlarından korunma ve tedavi yöntemleri nelerdir?

Epor oyuncuları hazırlık antrenmanları, canlı yayınları ve turnuvalarındaki tempoları kısa vadede eğlence ile beraber sürdürülebilir görünse de aynı duruş postürü ile uzun süreli oyunlar oynanması gerektiğinden uzun vadede olumsuz sağlık sonuçları olabilir. Bir spor etkinliği olarak görünmesine rağmen bu oyunu oynayan çoğunluğu genç sporcuların, fiziksel eksikliği yüzünden saatlerce oyun oynaması da bedensel ve zihinsel sorunlara yol açar. Aynı durumda uzun süreli duruş ve aynı hareketin üst üste ve sık tekrarlanması ile kas iskelet sistemi hastalıkları sıklıkla görülür.

Esporcularda görülen kas iskelet sistemi hastalıkları nelerdir?

Servikal (boyun) problemler: Esporcuların bilgisayar ekranına uzun süre odaklanması sonrası özellikle ekran, yüz seviyesinden çok aşağıda veya yukarıda ise boyun- kas dengesi olumsuz etkilenir. Ekranı görmek için boyun kısmımız ayrıca sağa veya sola doğru dönmek zorunda kaldığından boyun omurlarımız arasındaki diskler ve eklemler arası bağlantıyı sağlayan ligamanlarda ters yüklenme nedeniyle ağrı ve sertlik oluşur. E-sporcunun ekran başına oturmadan önce ekranın tam olarak yüz seviyesine ayarlanması, boyun problemleri yaşamalarını önler. Ancak boyun problemlerinin ve ağrılarının oluşması durumunda boyunluk ve medikal tedavi çoğu zaman yeterli olur.

Omuz problemleri: Masa başı kolların öne doğru ve yukarı doğru sık tekrarlayan hareketlerle kullanılması sonrası ön omuz ağrısı görülebilir. SLAP, impingement ve bursit gibi bazı omuz hastalıklarına zemin hazırlayabilir. Erken dönemde bu davranış hareketi önlenerek hastalıkların önüne geçilebilir.

Kifoz: Kifoz Türkçe'de bilinen adıyla kamburluk, sırt bölgesinde dışı doğru oluşan şekil bozukluğu ve ağrı ile ortaya çıkar. Ağrı dışında kollara yansıyan ve kas ağrısı şeklinde hissedilen bir rahatsızlık hissi oluşturur. İleri kifoz deformiteleri, akciğer kapasitesini azaltarak solunum problemlerine neden olabilir. Gelişme çağında geçici (transient) kifoz deformitesi ön plandayken, kifozun düzeltilmemesi durumunda kalıcı ve artık basit yöntemlerle düzeltilmeyecek osseöz deformiteler gelişir. Erken dönemde sırt postür düzeltici korse kullanılarak kifoz önlenir ve düzleme sağlanabilir. Özellikle ses ve titreşimli uyarıları ile kas gücü kullanılarak aktif düzleme sağlayan korselerle daha hızlı sonuç alınır.

El bilek ağrıları: Masa üstü uzun süreli oyun oynanması sonrası el bilek ağrıları ve 'karpal tünel sendromu' gelişebilir. Karpal tünel sendromu, el bilek ön kısmından geçen median sinirin sıkışması sonrası avuç içinde özellikle ilk üç parmakta hissedilen uyuşma ve güç kaybı ile karakterizedir. Özellikle gece ağrı ile uyandırır. Parmak ve bilek hareketleri sonrası azalır. Özellikle sert mouse-pad kullanan, el bilek ön kısmını elle beraber masaya uzun süre temas ettiren e-sporcularda daha sık görülür. Erken dönemde el bilek ateli, ilaç ve istirahat ile problem çözülür. Gecikmiş vakalarda cerrahi tedavi gerekir. El bilek ön kısmındaki sinire EMG testi yapılarak sıkışmanın fazla olduğu tespit edilirse, cerrahi sinir gevşetme uygulanır.

Bel ağrıları: Lomber lordozda azalma, yani bel düzleşmesi de e-sporcularda görülen kas iskelet sistemi hastalıklarından biridir. Bel kaslarının zayıflamasına bağlı, mevcut kaslarda gelişen spazm sonucu beldeki anatomik öne doğru kavis kaybolur. Bu da bel ağrısına sebep olur. İlerlemesi durumunda belde fitiklaşmalara ve kalçadan bacaklara vuran ağrılara sebep olur. Beli destekleyen koltuk ve sandalye sırtlıkları kullanma, bir derece çözüm olabilir. Oyun esnasında belli aralıklarla yürümek daha gerçekçi çözüm sağlar. Daha gecikmiş durumlarda fizyoterapi ve kas güçlendirici egzersiz programları uygulanabilir.

Kalça bölgesi problemleri: E-sporcunun sert zeminlerde uzun süreli oturması sonrasında 'ischialik bölgede' (kalçaların alt temas alanı) bursit (kist) veya periostit (kemik zarı iltihabı) denen rahatsızlıklar görülebilir. Aynı zamanda siyatik sinir basisına bağlı bacakta uyuşmalar ve güç kayıpları, ayak bileğinin

yukarı kalkmamasına sebep olabilir. Burada çözüm, yumuşak oturma zemini sağlanması ve kalça eklemine binen basının yer değiştirilerek veya ayağa kalkarak giderilmesidir. Siyatik bayağına bağlı rahatsızlık geliştirse FTR ve PAFO kullanımı gerekebilir.

Diz eklemi problemleri: Dizin 90 derece ve üzeri açıda bükülü tutulmasıyla beraber uyluk kemiği (femur) ve ön diz kapağı (patella) arasında sıkışıklık ve buna bağlı kıkırdak aşınmaları ve ağrı gelişebilir. Aynı zamanda dizin uzun süreli bükülü tutulması ile meniskal dokularda arka boynuzda ezilme ve yırtık sonrası diz hareketlerinde ağrı, hareketlerde kısıtlanma görülebilir. E-sporcu, masa başında uzun süre oturamamaya başlar. Erken dönemde dizin daha açık tutulması ile masa başında oturma ve patella önü boşluklu balenli koruyucu dizlik kullanılması sorunu giderir. Daha ilerleyen hastalık aşamasında eklem içi PRP ve eklem kuvvetlendirici (glukozamin gibi) ilaçlar kullanılması gerekebilir.

Ayak ve bilek ağrıları: E-sporcuların resmi ve çekişmeli müsabakalarında dar ve rahatsız giyebilecekleri ayakkabılar ve zeminden kaynaklı basınç yansımaları, ayak tabanında ödem (plantar fasiit) ve topuklarda kemik uzamalarına (topuk diken) sebep olabilir. Yumuşak tabanlı ayakkabı ve topuk için ESWT tedavileri çözüm sağlayabilir.

Esporcuların müsabaka öncesi ve sonrasında tıpkı diğer sporcular gibi fiziksel ve mental destekleyici egzersiz programlarını uygulamaları, beslenme, sıvı takviyesi, spor, uyku düzenine dikkat etmeleri çok önemlidir. E-sporu profesyonel yapan sporcuların fiziksel aktivitelerini geliştiren destek alması şarttır.

