

**SPOR YARALANMALARINDA RİSK FAKTÖRLERİ OLARAK FİZİKSEL
ÖZELLİKLER: 4 YILLIK PROSPEKTİF BİR ÇALIŞMA**

*PHYSICAL CHARACTERISTICS AS RISK FACTORS FOR SPORTS
INJURIES: A FOUR YEAR PROSPECTIVE STUDY*

M Twellaar¹, FTJ Verstappen¹, A Huson¹, W van Mechelen²

¹ Hareket Bilimleri Departmanı, Maastricht Üniversitesi, Maastricht

² Serbest Üniversite, Amsterdam, Hollanda

Int J Sports Med 18: 66-71, 1997

Spor yaralanmalarında, atletlerdeki değişik fiziksel özelliklerin risk faktörü oluşturduğuna dair görüşler vardır. Bu çalışmada da, esneklik, antropometrik özellikler ve alt ekstremite malalignmentinin spor yaralanmalarına uğrama riskine etkisini göstermek hedeflenmiştir. Bu amaçla prospektif bir çalışma planlanarak denekler eşit eksternal risk faktörlerine maruz bırakılmışlardır. Beden eğitimi bölümü öğrencileri (n=136) 4 yıllık eğitim dönemleri boyunca izlenmişlerdir. Çalışmanın başlangıcında alt ekstremite için 16 esneklik belirleyici özellik, dört antropometrik karakteristik ve beş malalignment kriteri değerlendirilmiş ve dört yıllık süre içindeki tüm spor yaralanmaları kaydedilmiştir. Tüm yaralanmalar üzerine esnekliğin veya antropometrik değişkenlerin etkisi olduğu görülmemiştir. Alt ekstremite malalignmenti ile yaralanma sayısı arasında ise sabit olmayan bir ilişki görülmüştür. Pelvik oblisite için bu ilişki, önceden tahmin edildiği gibi pozitifken; arka ayağın malalignmenti ve bozuk ayak izi (footprint) için negatif bulunmuştur. Bacak uzunluk farkı ve dizlerdeki malalignment ile yaralanmalar arasında ilişkiye ise rastlanmamıştır. Bu beklenmedik bulgular ise şöyle yorumlanabilir: kaydedilen yaralanma sayısı az ve çeşit fazladır. Ayrıca, çalışmaya alınan grubun fiziksel karakteristiğinin homojenitesi de anlamlı ilişkilerin bulunmasını güçleştirmektedir. Bununla birlikte, benzer ekstrensek risk faktörleri ile geniş fiziksel karakteristik özelliklerin aynı sporcu popülasyonunda birlikte değerlendirileceği bir çalışma planlamak da pratik olmamaktadır.