

SİZİN İÇİN OKUDUK

ALMANYA'DA SPOR HEKİMLİĞİ CURRICULUM'U

(Sportmedizin 1994, 45: 368)

Spor hekimliği, sağlık, bedensel performans gücü, spor ve hareketliliğin, karşılıklı etkilenmeleri ve ilişkilerini bütünüyle kapsayan, teorik ve pratik bir hekimlik dalıdır. Teorik ve klinik uzmanlık alanlarındaki araştırmalara dayanır, spora katılan insanların psiko-fiziksel gereksinimleri, bedensel adaptasyon olasılıkları ve sağlık sorunları için yönelttikleri istekleri doğrultusunda ayrıntılı bilgiler üzerine gelişmiştir.

Spor hekimliği eğitiminde amaç bu multidisipliner bilgilerin herbiri ile öylesine bağlanması olmalıdır ki , spocuların, sağlıklı kişilerin ve hastaların, prevansiyon, tedavi ve rehabilitasyonları konularında uzmanlaşmaları sağlanabilsin.

Zamanımızda tıp öğretimi, klasik uzmanlık alanlarında zorunlu bir eğitimi öngörmektedir. Böylece klasik uzmanlık alanlarının dışına taşan veya diğer bir deyimle multidisipliner bir dal olan spor hekimliğinde bütün bu alanların özellikle ele alınması gerekmektedir. Bu gereksinim, spor hekimliğinde çalışan hekim için aşağıda sıralanan çeşitli nedenler ile mevcuttur: bir taraftan genç veya yaşlı kişiler gün geçtikçe serbest zamanlarını değerlendirmek için daha fazla rekreatif sporlarla uğraşmaktadırlar; diğer taraftan sağlıklarını korumak, iyi bir düzeyde kalmasını sağlamak amacı ile düzenli spor yapmak eğilimindedirler.

Bu son olarak bahsettiğimiz etki; şimdilik yeterli derecede ele alınmaktadır ve hekim tarafından hastalara mutlaka anlatılmalıdır. Spor hekiminin yetiştirilmesinde ona öyle bilgiler verilmelidir ki, her yaştaki sağlıklılar veya hastalarda sportif çalışmaların sonuçlarını değerlendirebilmelidir. Sportif egzersizlerin ve düzenli antrenmanların prevansiyon, klinik ve rehabilitatif yönlerini iyi tanımalıdır. Ancak bu bilgilerin ışığında spocular, sağlıklı kişilere ve hastalara, profilaksi ve tedavileri açılarından iyi bir şekilde danışmanlık ve tedavi yapılabilir.

Spor hekimi; bir spor disiplini veya ona yönelik antrenmanlar üzerine tavsiyelerde bulunabilmelidir. Bunun için sadece spesifik tıbbi

bilgilerle mücehhez olması yetmez, ayrıca ve özellikle sportif çalışmaların bütünü üzerine teorik bilgileri ve kendi çalışmaları ile edinilmiş bedensel bilgileri de olması gereklidir.

Spor hekimliğinde yetişme, işte bütün bu temeller üzerine kurulmalıdır. Bilgilerin derinleştirilmesi ve güncelleştirilmesi yanında, özürllülerle ve hatta performans sporcuları ile sportif çalışma gibi ek bilgileri de içeren yetenekli bir hekim olmalıdır.

Spor Hekimliği Eğitiminde Konu ve Amaç

Spor hekimliğinde yetişme, temel olarak tıp eğitiminden sonra yapılır. Serbest zamanlarda sportif aktiviteler, yaygın sportif aktiviteler ve performans sporu olduğu gibi, prevansiyon, tedavi ve rehabilitasyon amaçlı spor şeklindeki sportif bedensel çalışmalar üzerine tıbbi bilgiler spor hekimliğinin uğraştığı konular arasındadır. Tıbbi ve spor bilimleri alanlarındaki araştırmaların sonuçları ve ayrıca hareket, oyun ve sporun her çeşidinin ve uygulama alanlarından elde edilmiş deneyimlerden çıkarılmış sonuçlar içeriğini teşkil eder.

Spor hekimliğinde aşağıdaki hedefler gözönünde bulundurularak, olasılık ve problemleri şöyle sıralayabiliriz:

- Psiko-fizik fonksiyon bozuklukları ve hastalıklarına karşı egzersiz, antrenman ve spor aracılığı ile primer ve sekonder prevansiyon.
- Spor nedeni ile ortaya çıkabilen sağlık sorunları, hastalıklar ve arızalarda tedavi ve rehabilitasyon (Tersier prevansiyon).
- Genel psiko-fizik ve yapılan spor çeşidine özel performans gücünün iyileştirilmesi ve sağlanması.
- Yaşam boyu sağlık ve gelişim konusunda sosyal ve kişisel yaşam kalitesinin yükseltilmesinde hareket, oyun ve sporun yararlarına aracı olmak.
- Spor hekimliği ile ilgili etik, sağlık politikası, toplumsal ve spor organizasyonları konularında olduğu gibi sporda karşılaşılan sorunlar ve sporcunun geliştirilmesi gibi konularda etkin olmak.

En başta gelen hedef, mevcut bilgilerin genişletilmesi ve derinleştirilmesi yanında, spor hekimliği bilgilerindeki yeni gelişmeler ve tekniklerin gerçek yararlanma ve uygulamaları için gereken pratik yetki ve deneyimlerin aktarılmasıdır.

Uygulama hususları Şu konularda odaklaŐır:

- Fizik, motorik, psikolojik ve sosyolojik durumun ve deđiŐikliklerinin teŐhisi ve derecelenmesi.
- Spora 6zgü 6đrenim, 6alıŐma, antrenman ve davranıŐlar aracılığı ile prevantif, terap6tik ve rehabilitatif tedbirler i6in endikasyon konması.
- İlgili tedbir, metod ve teknikler i6in endikasyon konması.
- Uygulanan tedbirlerle kiŐideki deđiŐmeler, durum ve 6evresine ait gelişmeler, sağlanan uyumlar 6zerine baŐarının kontrol6.

Spor hekimliğinde geliŐtirmenin hedefleri doğrultusunda Ő6yle bir eğitim planı uygulanmalı:

1. Spor hekimliğinin teorik temelleri klinik ve pratik uygulamalar.
2. Sporun teori ve pratiğinde tıbbi y6nler.
3. Spor hekimliğinde pratik 6alıŐmalar.

Bunlarla ilgili konu baŐlıkları aŐađıdadır.

Bu bilgilerin aktarılması uygulamalara g6re sıralanacaktır, yani hem konularına g6re 6ng6r6len teorik temelleri ve hem de ampirik bilgiler ve bunların pratikte kullanımına dayandırılacaktır. Spor hekimliğinde bilgi geliŐtirmenin esas ağırlığı, teori ve pratiğin birlikte 6đretilmesidir. Bu programın planlanması ve y6r6t6lmesi i6in ders programı (curriculum) iÇin 6ekirdeğini teşkil eder. Konuların ağırlık noktalarının se6ilmesi ve b6lgesel kuruluŐların olanakları g6z 6n6nde bulundurulur.

Spor Hekimliği Diploması aşağıdaki Şartları tamamlamıŐ olan hekimlere tabip odalarınca verilir:

1. En az iki yıllık, bir spor hekimliği uzmanı yanında tamg6n 6alıŐma ve bu alanda yetiŐtirilmeden ge6miŐ olmanın belgelenmesi,
2. Şu kurslarda bilgi kazanımı olması:
 - a. İlgili tabip odasınca tanınmış, spor hekimliği pratik ve teorik kurslarında toplam 200 saat/kredili katılım.
 - b. Gene ilgili tabip odasınca tanınmış, spor hekimliği konuları 6zerine sporun teorisi ve pratiği ile ilgili kurslarda 200 saat s6reli katılım.

- c. Spor hekimliği pratik çalışması: bir spor kulübünde bir yıllık spor hekimliği uygulaması.

Yukardaki b Őikkına alternatif olarak:

Bir spor hekimliği enstitüsünde çalışma; bir spor hekimliği enstitüsü veya spor hekimliği kliniğinde spor hekimliğinde yetkili bir hekimin yönetiminde tamgün statüsünde gelişim alışması. Bu alışma içinde en az altı ay iç hastalıkları alanlarında (bu arada fizyoloji, pediatri gibi klinikler dahil olarak) ve altı ay da cerrahi-ortopedi-travmatoloji alanlarında çalışmış olması gerekir. Őayet bu iki farklı alandan sadece birisinde tamgün çalışmış ise, o zaman süresi altı ay tamamlanmış olarak kabul edilir. Bu durumda ek olarak b Őikkındaki kurs eğitiminin yarısını yaptığını belgelemesi gerekir.

Spor hekimliği diplomasının verilmesi için eğitim süreleri tamamlandıktan sonra bir bitirme sınavı yapılır.

4. Spor Hekimliğinde ve Sporun teori ve pratiğinde tıbbi konular alanlarında bilgilendirilmenin içeriği:

a. Spor hekimliğinin klinik ve pratiği için teorik esaslar öğretim programının düzenlenmesi, klinik uzmanlık alanlarının yanında multidisipliner bir anlamda içine girdiği diğer alanlar ve diğer bilim dallarına ait konuları da kapsayan spor hekimliği ile ilgili bilgiler üzerine kurulur. En başta ele alınan konular spor hekimliği konularıdır: spor aracılığı ile genel sağlığa yönelik prevansiyon ve rehabilitasyon; fonksiyonel bozukluklar ve hastalıklarda spor, sportif sakatlanmalarda ve ortaya çıkan arızalarda tedavi ve bedensel performans gücünün geliştirilmesi ve korunması.

Aşağıdaki programlama spor hekimliğinde sistematik temel bilgilerin genişletilmesini sağlayacak Şekilde diğer konular ile de pekiştirilmelidir.

Eğitimin bu bölümünde toplam süre 200 saati bulmalıdır.

1. Spor hekimliğinde biyolojik temeller

Sporda genel ve spor çeşidine özel yüklenmeler.

Fonksiyonel sistemlerin ve organların spor ile zorlanması ve uyumlar. Sporcularda yaş, cinsiyet ve sportif faaliyetlerine bağlı olarak

bedensel performans kapasiteleri ve bunun değerlendirilmesi. Egzersiz ve antrenman. Yorgunluk ve dinlenme (en az 20 saat).

2. Motor, destek ve hareket organları

Motorik , destek ve hareket sistemlerinin bozuklukları, hastalıkları, arızaları ve yaralanmalar (en az 20 saat).

3. İç hastalıkları I

Solunum, kalb-dolaşım sistemleri ve hemo-poetik sisteme ait fonksiyonel kısıtlanmalar, hastalıklar ve arızalar (en az 20 saat).

4. İç hastalıkları II.

Sindirim sistemi, metabolizma, böbrek ve idrar yolları, su ve elektrolit dengesi, asit-baz dengesi, hormonal sistemler, immün sistem, enfeksiyonlar, tümoral hastalıklara ait fonksiyonel kısıtlanmalar, hastalıklar ve arızalar (en az 20 saat).

5. Duyu organları, burun, boğaz ve cilt

Yüz, işitme, denge, burun, boğaz, diş ve cilt ile ilgili spor hekimliği problemleri (en az 5 saat).

6. Sinir sistemi

Periferik ve santral sistemi, ruhsal spor hekimliği ile ilgili problemler (en az 10 saat).

7. Yaş ve cinsiyet

Çocuk ve gençlerde, okul sporunda, kadın ve yaşlılarda spor ile ilgili tıbbi konular (en az 15 saat).

8. Beslenme, ilaçlar ve çevre

Beslenme, ilaç kullanımı, performans arttırıcı ilaçlar ve doping ayrıca çevresel faktörler ile ilgili spor hekimliği konuları (en az 10 saat).

9. Etik, hukuk, politika, organizasyon

Spor hekimliği konularında etik, tarih, hukuk, toplumsal ve sağlık politikaları ve organizasyon ile ilgili sorular (en az 5 saat).

Sporla teorik ve pratik olarak spor tıbbı ile ilgili konular:

Egzersiz formlarında, oyun ve spor çeşitlerinde temel teorik bilgiler ve pratikteki deneyimler sonucu spesifik eforlar ve yüklenmelere, uyum sağlama mekanizmaları ve zorlanmalar, arızalar ve sakatlanmaların olasılıkları üzerine edinilen bilgilerin tartışılması.

Kaidelerine uygun çalışma, teknik, antrenman ve yarışma programları ile sportif çalışmalar yanında, bütün spor disiplinleri ile ilgili spor hekimliğine ait konular, o disipline özel yüklemeler, sakatlanmalar, arızaların seyri, koruyucu, terapötik rehabilitatif ve spora özgü problemleri ele almak.

Sportif çalışma teorik görüşlerin daha iyi kavranması içindir, spora katılanların kişisel sportif performans güçlerini geliştirmek spor hekimliği eğitiminin konusu değildir. Eğitim programının bu kısmının süresi toplam 200 saattir.

10. Sporun genel temelleri

Hareket ve antrenman bilimi, spor didaktik ve metodolojisi. Sporda ve spor ile prevansiyon, tedavi ve rehabilitasyon üzerine genel görüşler (en az 15 saat).

11. Beden eğitimi, atlama ve dans

Beden eğitimi, kule ve trampelen atlama, jimnastik, dans sporu (10 saat)

12. Atletizm (en az 15 saat).

13. Su sporları

Yüzme, dalma, kürek, kano, yelken, sörf (en az 20 saat).

14. Sportif oyunlar ve rekreatif sporlar.

Takım oyunları, rekreatif oyunlar, serüven tipi sporlar (en az 20 saat).

15. Kuvvet sporları, raket sporları, mücadele sporları

Kuvvet sporları, güç geliştirme, tenis, squash, badmington, masa tenisi, mücadele sporları (en az 20 saat).

16. Kış sporları, dağcılık, bisiklet, yürüyüş ve krosler (en az 20 saat).

17. Özürlüer sporları, rehabilitasyon, yaşlılar (senior) sporları

Özürlüer ile spor, rehabilitatif spor, sporda gelişme öğretimi, yaşlılarda spor, kadınlar için spor (en az 20 saat).

18. Seçmeli spor disiplinleri

Atlıspor, uçuculuk, atıcılık, golf, akrobasi, vs. (zorunlu saatler yok, maksimal 10 saat).

Yukarıdaki programın yürütülmesi ile ilgili detaylar: (Spor hekimliği diploması şartları ve eğitimdeki konular).

Eğitimdeki kurslarda ele alınan konular

Kurslar (spor hekimliğinde geçerli eğitim organizasyonları) en başta yetkili tabip odalarınca eğitim kursu olarak tanınmış olmalıdır. Spor hekimliğinin klinik ve pratiğinde teorik esaslar ve sporun genel temelleri konuları için 140 saat öngörölmüşür. Bunun dışında kalan 60 saat serbest seçimle olabilir. 0 kategorinin hepsinde öngörölmüş en az saatin en fazla iki katı saat spor hekimliği için eğitim süresinden sayılabilir. Eğitim süresince günde 8 saatten fazlası tanınmaz. Eğitim için yapılan organizasyonlar 14 günden daha uzun olamaz (bedensel ve öğrenme aşırı yüklenmesi olmasın diye). Ayrıca gelişim öğreniminde, pratisyen hekim eğitiminde ele alınan bazı içerikler de geçerli olabilir. Bu konuda karar vermek tabip odasına kalmıştır.

Spor hekimliği pratik çalışmaları, bir spor veya jimnastik kulübünde, mümkün ise bir çok spor dalında bir yıl süreli takım hekimliği yapmak ile yerine getirilir. En az doksan dakikalık çalışma belgelendirilmelidir. Spor hekimi olarak takibi yapılan kulüpte, koordinasyon, kuvvet ve dayanıklılık için sistematik antrenman yapılan spor çeşitlerinin bulunması gereği aranır.

En az üç grup sporcunun bakımının üstlenilmesi gerekir. Örneğin; sağlık sporu yapanlar, rehabilitasyon, elit sporcular, çocuk, genç, kadın, erkek, seniorlar gibi. Sporcu takibinin aşağıda sıralananlardan en az üçünde yapılması istenir; spor hekimliği muayeneleri, spor sakatlanmalarında ilk yardım, antrenmanların takibi, yarışmalarda takip, spor çalıştırıcıları, antrenörler, masör ve fizyoterapistlerin spor tıbbı yönünden bilgilendirilmesi için kurslarda görev almak. Gerekli şartların

yerine getirilmesinde, "Spor kulübünde spor hekimi olarak çalışma belgesi" şeklinde bir diploma ve bunu veren kulübün ve başkanının tasdikinin olması istenir.

Bir spor hekimliği enstitüsünde eğitimin yapılması

Spor hekimliği eğitiminde yetkili bir hekimin idaresinde bir spor hekimliği enstitüsü veya kliniğinde yapılan spor hekimliği eğitimi için aşağıdaki şartların yerine getirilmesi istenir. Bu eğitim, spor hekimliği diploması almak amacı ile olmalıdır. Aynı zamanda o uzmanlık alanında yapılan uzmanlık çalışması birlikte yürütülemez. Yetkili hekimin spor hekimi diploması olması gereklidir. Spor hekimliğinde eğitim vermek yetkisini ilgili tabip odası belirler.

Spor hekimi olarak sporcuların bakım ve takibi esas olarak spor hekimliği alanına giren hastalık veya yaralanmalar üzerine yoğunlaşmış olmalıdır. Yetkili hekim, en az haftada 1 saat pratik temel bilgileri geliştirmek üzere uzmanlık alanı veya yakın alanlarda ders veriyor olmalıdır (8 haftaya kadar yıllık izin süresi müstesna).

Bir spor hekimliği enstitüsü (kliniği)'nde 6 aylık tamgün eğitim olmadan önce, veya esnasında yahutta sonrasında şu çalışmalarını da tamamlamak gerekir:

- Yukarıda tarif edilen ilgili tabip odasınınca tanınmış spor hekimliği teori ve pratiği üzerine düzenlenmiş kurslarda 200 saatlik ve sporun teori ve pratiğinde tıbbi konular alanlarında gene 200 saatlik eğitimlerin yarı süresinin tamamlanması ki bu sürelerde iç hastalıkları ile cerrahi-ortopedi konulu kurslar söz konusudur.

- Gene yukarıda tarif edilen, ilgili tabip odasınınca tanınmış spor teori ve pratiğinde spor hekimliği ile ilgili konularda 200 saat süreli kurslar ve gene sporda teorik ve pratik olarak spor tıbbı ile ilgili konularda 200 saat süreli eğitim sürelerinin yarısının kurslarda tamamlanması.

Bütün bunlardan ayrı olarak, spor hekimliği eğitimi ister bir spor hekimliği enstitüsünde (veya kliniğinde) veya kurslar şeklinde tamamlanmış olsun, bir jimnastik veya spor kulübünde 1 yıl süre ile çalışmış olmanın da belgelenmesi gereklidir.

Spor hekimliğinde devamlı eğitim

Spor hekimliği diploması alındıktan sonra, öğrenilenleri pekiştirmek, unutulananları yeniden hatırlamak ve özellikle yeni bilgileri edinmek amaçları ile devamlı eğitim de önemlidir.

Devamlı eğitim, sporda ve spor hekimliğinde bazı özel problemler için daha yüksek liyakat kazanmayı da amaçlar.

Spor hekimliğinde eğitim-gelişmede imkanlar oranında yeterli devamlı eğitime de eğilinmesi ve bunun şart olduğu bilinmelidir.

Prof.Dr. Fikret DURUSOY