

KAYAKTAN KORKMAYIN VÜCUDUNUZU HAZIRLAYIN

Kış aylarının en büyük eğlencesi kayak sporu. Ancak vücudunuzu hazırlamadan kayak yapmak tatilinizi kabusa çevirebiliyor. Bu keyifli sporu korkmadan, sakatlanmalardan uzak yapabilmek içinse kayak öncesi hazırlık sürecini göz ardı etmemek gerekiyor.

Kayak sporu, yılda sadece beş-altı gün yapıldığı için yaralanma vakaları çok sık görülüyor. Bu sakatlıkların çoğu da antrenman yapılmadığı için yaşanıyor. Sadece kayak sırasında değil, bu spordan maksimum verim alabilmek ve keyifli bir hale dönüştürmek için kayaktan önce yapılması gerekenleri de ihmal etmemek gerekiyor. Acıbadem Ankara Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Binnet ve Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Metin Türkmen'den kayağa hazırlık sürecini, en sık yaşanan yaralanmaları ve ilk yardımın nasıl olması gerektiğini öğrendik.

EGZERSİZE ÖNCEDEN BAŞLAYIN

Kayağın özellikle kaslara büyük efor sarfettiren bir spor olduğunun altını çizen Prof. Dr. Mehmet Binnet, "Kayağa gitmeden ortalama altı hafta önce azar birtakım egzersizler yapmak gerekiyor. Germe hareketleriyle adaleleri uzatarak esnekliğini artırmak da önem taşıyor. Kayak sırasında ayak bileği ve diz zorlanıyor, hafif ağırlıkla çalışarak bu bölgeleri güçlendirmek gerekiyor. Ayrıca kilo kontrolüne dikkat edilmeli. İş yerinde ayaklarının altına stres topu ya da yün yumağı koyup, gaza basar gibi basit hareketler yapmak bile işe yarayabiliyor" diyor. Bunların yanı sıra düzenli yürüyüş ile rampa veya merdiven iniş çıkışı yapmak da fayda sağlayabiliyor.

KENDİ EKİPMANINIZI EDİNİN

Yaralanma riskini artıran bir başka etkenin de kullanılan kayak malzemeleri olduğunu belirten Prof. Dr. Türkmen, "Pek çok kişi kayak ekipmanını kayak merkezlerinden kiriliyor. Oysa malzemeler her insanın boyuna, cinsiyetine, kilosuna, kas gücüne göre tasnif ediliyor ve bu gruplamaları basitleştirmek için birtakım logaritmik tablolar yapılıyor. Örneğin bu tablolarda; 80 kilo ağırlığında, 1,80 m boyunda, baldır çevresi 40 cm olan bir erkeğin kayağının

KONSANTRASYONUNUZU VE KAS GÜCÜNÜZÜ ARTIRIN

Kayak sırasında başta konsantrasyon olmak üzere hız, vücudun şekli ve dengesi önemli rol oynuyor. Özellikle yaşanabilecek olumsuzluklara karşı o anki konsantrasyonu bozmamak gerekiyor. Ayrıca kas gücünün önemine de dikkat çeken Prof. Dr. Metin Türkmen, "Vücudumuzun yaptığı her hareket zincirleme gerçekleşiyor. Yürürken farkında olmasak da başımızı ve kollarımızı sallıyoruz. Omurgamız sağa-sola dönüyor, pelvis yukarı-aşağı hareket ediyor. Tüm bunlar yürüyüşü tamamlıyor. Örneğin bir kişi kolu sakatlandığında ve alçıya alındığında sürekli düşme korkusu yaşıyor. Çünkü kolunu sallayamamak o kişinin yürüyüşünü bozuyor. Dolayısıyla kayak yaparken sadece bacak kasları değil, vücudumuzdaki pek çok kasın güçlü olması önem taşıyor. Bu sebeple ısınma ve esneme hareketleriyle başlamak, daha rahat ve sorunsuz kayak yapma olanağı sağlıyor" diyor.

AĞRILARI ÖNEMSEYİN

Kayak sporu için belirlenmiş tıbbi bir zaman kısıtlaması olmamakla birlikte, limitleri vücudun verdiği ağrı sinyalleri belirliyor. Kayak sırasında kasların yorulduğu ve güçsüz düştüğü bu şekilde anlaşılıyor. Böyle durumlarda ağrıyan kasları çok zorlamamak ve ara vermek, kayağı günden güne kademeli olarak artırmak gerekiyor. Bazen hafif ağrıya hissedilen bir hasarın önemsenmediğinde şiddetleneceğini unutmamak, vücudu dinleyip hasar gören bölgeyi zorlamamak önem taşıyor. Ağrıyı dindirmek ve ödemi atmak için en iyi yöntem ise buz kompresyonu oluyor.

boyu, kayak ayakkabısıyla kayak arasındaki bağlantıyı sağlayan mekanizmanın emniyet vidasının ne kadar sıkı olacağı belirtiliyor. Ancak bazı kayak merkezlerinde kiloya, kas durumuna bakılmadan göz kararı ekipman veriliyor. O zaman da örneğin kayağın açılması gereken yerlerde kayak açılmıyor ve yaralanmalar gerçekleşiyor. Uzmanlar bu yüzden kişinin kendi malzemesini kullanmasının önemli olduğunu vurguluyor" diyor.

İLK YARDIMI İHMAL ETMEYİN

Prof. Dr. Türkmen, kayak yaparken yaşanan yaralanmaların pek çoğunun kasların en çok yorulduğu zaman olan öğleden sonraki saatlerde yaşandığını belirterek, şunları söylüyor: "Kayakta en çok eklemler risk altında oluyor. Çünkü kayarken dizler bükülü bir pozisyonda duruyor, eklemler de o pozisyonda yük alıyor. En sık dizlerde yaşanan hasarlara, kaval kemiği kırıklarına ve bilek yaralanmalarına rastlanılıyor." Kayak sırasında düştüğü an bir avuç kar alıp pantolonun üzerine koyarak buz kompresyonu yapmak gerektiğini belirten Prof. Dr. Binnet, şu bilgileri veriyor: "Eğer ayağa kalkılabilecek gibiyse ve ağrı az da olsa devam ediyorsa saatte 15 dakikalık periyotlarla kar ya da soğuk jeli havluya sarıp kompres yapmak faydalı oluyor. Fakat ayağa kalkmayı engelleyecek kadar güçlü bir ağrı varsa doktora başvurmak gerekiyor."

DOĞRU EGZERSİZLE, KAYAĞI KEYFE DÖNÜŞTÜRÜN

Prof. Dr. Mehmet Binnet, kayaktan altı hafta önce başlanıp yapılabilecek egzersizleri ve spordan hemen önce tekrarlanacak ısınma hareketlerini şöyle anlatıyor:

EGZERSİZLER:

- 1- Dizinizin altına bir havluyu rulo olacak şekilde koyup oturun. Havluyu bastırıp, dizinizi gererek bacağınızı düzleştirin. Bu pozisyonu 5 saniye koruyun ve yavaşça başlangıç pozisyonuna dönüp gevşeyin. Hareketi günde bir kez, 15 tekrarlarla yapın. Kaslarınız hazır olduktan sonra ayak bileğinize yarım kilodan başlayarak ağırlık koyabilirsiniz.
- 2- Gövdenizi dirseklerinizle destekleyerek uzanın. Bir bacağınızı düz, diğer bacağınızı dizden büküp, ayak tabanı yerde olacak şekilde tutun. Düz duran bacağın uyluk kaslarını kasıp yavaşça yerden 15-25 cm kadar kaldırmak. Bu pozisyonda 5 saniye tutup gevşeyin ve diğer bacağına geçin. Günde bir kez 15-20 tekrarlarla yapın.
- 3- Her iki bacağınızı düz uzatarak oturun ve dizlerin arasına yastık koyun. Dizlerinizi bükmeden yastığı sıkıştırın. 5 saniye tutun ve gevşeyin. Günde bir kez 10 tekrarlarla yapın.
- 4- Yüksek bir sandalyeye diziniz 90 derece bükülü halde oturun. Ayak bileğinize bir kilo ağırlık bağlayın. Bacağınızı diziniz düz olana kadar kaldırmak. 5 saniye bekleyip indirin. Günde bir kez 15 tekrarlarla yapın.
- 5- Sirtınızı duvara dönüp ayaklarınızı duvardan 30 cm ileriye koyun ve omuz genişliğinde açın. Belinizi düz olacak şekilde duvara yaslayın ve kalçanızı aşağı doğru kaydırın. Dizleriniz 90 derece olunca durun. Bu pozisyonda 5 saniye kalıp, başlangıç pozisyonuna dönün. Günde bir kez 10 tekrarlarla yapın.

ISINMA HAREKETLERİ:

- 1- Sirtüstü yatın ve bir bacağınızı bükülü dururken, diğer bacağınızı bir çarşaf yardımıyla yerden kaldırmak ve hamstring kaslarınızı gererek uyluk arkasında gerilme hissedin. Pozisyonu 20-30 saniye koruyun. Günde bir kez 5-6 tekrarlarla yapın.
- 2- Dizlerinizin arasına yastık koyup, yüksek bir sandalyeye diziniz 90 derece bükülü olacak şekilde oturun. Yastığı dizlerinizin arasında 5 saniye sıkıştırıp gevşetin. Günde bir kez 5-6 tekrarlarla yapın.
- 3- Duvara tutun, bir dizinizi bükün ve elinizin yardımıyla topuğunuzu kalçaya doğru çekin. Uyluk önündeki gerilmeyi hissedin ve bu pozisyonu 5 saniye koruyup, diğer diziniz için de aynı işlemi uygulayın. Günde bir kez 5-6 tekrarlarla yapın.

Bu sporda oldukça fazla enerji harcanıyor. Kayak sırasında terlemek ise vücutta su kaybına neden oluyor. Bu nedenle rutin beslenmenin yanı sıra sıvı tüketimini artırmak, gün boyu bol su içmek gerekiyor.

KİMLER RİSKLİ GRUPTA?

Bu sporla ilgili eğitimi olmayan, 40 yaşından sonra ilk kez kayağa başlayacakların çok dikkatli olması gerekiyor. Dizle ilgili şikayetleri olanların da kayak öncesinde bir uzmanla görüşüp, olası yaralanma risklerine karşı dizlik takması tavsiye ediliyor. Çocuklar içinse kayağa başlamanın belirli bir yaş olmamakla birlikte, yürümeye başladığı zaman dahi kayak yapmaları mümkün oluyor.

