

Spor Sakatlanmaları ve İleriki Yaşama Etkileri

Bir çoğumuz gençlik yıllarında ya da şu anki yaşantımızda spor ile profesyonel ya da amatörce spora dahil olmuşuzdur. Sporun en temel amacı; vücudumuzun, kaslarımızın disipline sokulmasıdır.

İlgilendiğimiz spor dalının gerektirdiği antrenman disiplini içerisinde sakatlanmalar ve yaralanmalar oluşabilmektedir. Bu sporun kaçınılmaz bir gerçeğidir.

Bilinçli yapılan sporun temel ilkelerinden bir tanesi bu yaralanma ve sakatlıkların en aza indirilmesi, eğer sakatlık ve yaralanma oluşmuşsa; oluşan sakatlık ve yaralanmaların spor yaşamı ve ileri yıllardaki yaşamımızdaki etkisini minimize etmektir.

Eğer yapılan spor bizim ileri yaşlarda ki yaşam kalitemizi düşürecekse, sağlıklı olmak için spor yaparken daha sağlıklı bir yaşam süreceksak yaptığımız sporu iki defa düşünmeliyiz

Çevremizde geçmiş yıllarda Amatör ya da profesyonel spor yapmış ama yaptığı sporun neticesinde vücuduna kalıcı hasarlar kalmış birçok insan görmek mümkün. Spor yaparken kazanma hırsı, toplum tarafından takdir edilmek, daha fazla maddi kazanç sağlamak gibi nedenlerle sporcular vücudunun sınırlarından daha fazlasını zorlayarak kalıcı sakatlıklara maruz kalabilmektedirler. Ortalama insan ömrünün günümüzde 80'li yaşlarda olduğunu varsayarsak 30 yaşına kadar profesyonelce yaptığımız spor dolayısıyla yaşadığımız kalıcı bir sakatlıkla 50 yıl daha birlikte yaşamak zorunda kalmak yaşam kalitemizi düşürecektir.

Spor yapanlara tavsiyem herkes kendi vücut yapısına uygun spor yapmalar ve kendi kaslarının limitlerine göre antrenmanlar yaparak sporlarını yapmalarıdır.

Sporunda antrenman ya da maçlara başlamadan spor dalının özelliğine göre açma germe ve ısınma hareketlerini tam olarak yapmalı vücudunun spora başlamadan tam olarak ısınmış ve hazırlanmış olmasına dikkat edilmesi gerekmektedir. Ayrıca spor dalının özelliğine göre koruyucu ekipmanları tam olarak kullanmaları gerekmektedir.

Düzenli beslenme ve dengeli bir yaşamın da sporcu sakatlanmalarının azaltılmasında etkisi büyüktür. Özellikle yoğun antrenman ve maç programının olduğu dönemlerde kalori açısından zengin beslenme önemlidir

Bütün okuyucularımıza sakatlıksız ve sağlıklı sporlar diliyorum