

Haydi Dışarı!

Bahar ayının gelmesiyle beraber insanların ruhsal olarak daha pozitif oldukları bir gerçek. Fiziksel olarak uyanmanın vakti geldiğine göre spora başlayabiliriz. Maalesef toplumsal henüz tam anlamıyla yaşam biçimine dönüştürmediğimiz spor aktivitelerine, hala bu şekilde bakmaya devam ediyoruz. Oysaki sporu günlük rutininimize ekleyerek, dört mevsimde de sporun sağladığı olumlu etkileri hissetsek harika olmaz mıydı?

Şu an aklınızdan eminim bu yazıyı okurken bile kaç tane bahane geçti. Londra New York gibi dünyanın gelişmiş ülkelerine baktığımızda işine bisikletle koşarak patenle giden insanları görüyoruz. Spor kulplerine her gün bir yenisi ekleniyor. Sporun yaşam biçimi olarak birey hayatında yer alması çok küçük yaş-

Uzun Mesafe

BAHAR
SAYGILI

baharsaygili@spormeydani.org



larda bireylere empoze ediliyor. Böylece fiziksel ve ruhsal olarak daha sağlıklı bireyler hayatta varlıklarını sürdürüyorlar.

Spor bahane kabul etmez. Ne maddiyata ne zamansızlığa ne de kabiliyetsizliğe sporda yer yok. Hele yaşın hiç önemi yok. Hayatta sizden değerli ne olabilir ki.

Bir triatlet olarak beni bir spor salonunda koşu bandında as-

la göremezsiniz. Beş dakika bile bantta koşmaya tahammül edemeyen dışarıda 2 saat koşarken zamanın nasıl geçtiğini anlamayacak kadar da mutlu olur, kendimi çok iyi hissedirim. Aynı sporda mekan değiştirmek bile o sporu yapıp yapamayacağımızı belirleyebiliriz.

Bu ay fazla kiloları vermek için başladığınız spora bu sefer en keyif alabileceğinizle başlayın, bulamazsanız başka branşa geçin, ama hayatınızda harekete her zaman yer verin. Sizler için verebileceğim en önemli sır, sporu daha fazla sevebilmeniz için kendinizi en özgür hissedebileceğiniz branşlara yönelin mesela yüzme, koşu, bisiklet her zaman yapabileceğiniz sporlar. Koşarken insan yalnız kalır sıkıcı demeyin bir sürü koşu grubu var bir grupta mutlaka size de yer vardır. Hareket her yerde, pek ya siz neredesiniz.

Klinik

Op. Dr. ERDOĞAN
MERİH

Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı

erdoganmerih@spormeydani.org

TENİSCİ DİRSEĞİ
(LATERAL EPİKONDİLİT)

Teniscisi dirseği olarak bilinen lateral epikondilit dirseğinin dış yan çıkıntısında ağrı ile karakterize bir problemidir. Tenis oynayanlarda sık görüldüğü için teniscisi dirseği denmiştir. El bilek hareketlerinin bir kısmını yaptırın 4 adet kasın dirseğin dış yan kısmına yapışma yerinde gelişen intihabi durum sonucu hastalık oluşur. Toplumun %1-3 de görülür, 30 - 50 yaş arasında siktir..

Hastalığın sebepleri; aşırı kullanım, zorlanma ve çarpma sonucu oluşur. Tenis oynayanlarda sık olmakla birlikte temizlik işçileri, ağır ev işleri, bilgisayar kullanımı, çay kaldırmak, bıçakla yemek doğramak, kavanoz kapağı açmak, boyacılar, halı kilim dokumacıları, el örgü işleri, oto tamirciler, musluk-gibi meslek gruplarında sık görülür.

Şikayetler; en önemli bulgu yavaş ve sinsi olarak başlayıp giderek artan dirsek ağrısıdır. Ağrı en sık dirseğin dış kısmında hissedilir. Dirsekten başlayıp ele kadar ağrı yayılabilir. Güçsüzlük tarif ederler

Teşhis; fizik muayene ile tanı konur. Dirseğin dış kısmında ağrı olur. Ele kadar kas üzerinde ağrı hissedilebilir.

Tedavi; cerrahi olmayan ve cerrahi olarak 2 başlıkta incelenir.

Cerrahi olmayan tedavi; Tedavide ilk adım istirahattir, ağır olan kol istirahate alınır. Aktiviteler kısıtlanır. Spora en az 3 hafta ara verilir. Sonra antienflamatuar ve kas gevşetici ilaçlar verilerek ağrı ve ödem dağılması sağlanır. Dirsek bölgesine dirseklik takılarak tedaviye destek olunur.

Spesifik egzersizler yaptırılır, buz uygulama, ultrason, masaj ve elektrik stimülasyonu yapılır. Geçmeyen ağrılarda lokal kortizon, prp (hastanın kendi kanını alıp işleme sokulup plateletlerini ayrıştırılıp ağırlı bölgeye verilmesi) uygulanır. ESWT diye bilinen şok dalgalarla ağırlı bölge kanlandırılır. Bu yöntemlere rağmen geçmeyen ağrılarda cerrahi tedaviye geçilir. cerrahi yöntem olarak kasların yapışma yeri canlandırılır. Ameliyat sonrası 1 hafta istirahate alınır. Sonra egzersizler başlanır. Egzersizler 2 ay kadar sürer. Sportif aktivitelere dönüş 4-6 ay sürer.

Balkan Güreş Turnuvası'nda
Türk rüzgarı esti

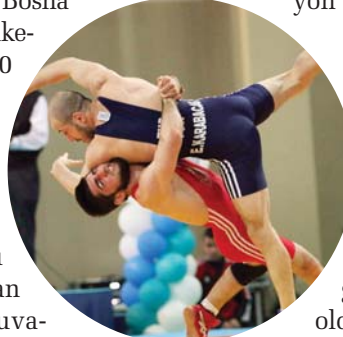
Bursa'da düzenlenen Uluslararası Yıldırım Bayezid Han Balkan Güreş Turnuvası'nda milli güreşçilerimiz şampiyon oldu.



YILDIRIM Belediyesi Spor Kompleksi'nde gerçekleştirilen güreş turnuvasında Kosova, Makedonya, Romanya, Bulgaristan, Yunanistan, Bosna Hersek ve Arnavutluk ülkelerinden yaklaşık 100 sporcu mindere çıktı.

Türkiye Güreş Federasyonu ile Yıldırım Belediyesi'nin ortaklaşa düzenlediği Uluslararası Yıldırım Bayezid Han Balkan Güreş Turnuvası'nda serbest ve grekoromen stilde 11 altın, 6 gümüş ve 10 bronz madalya kazanan milli güreşçilerimiz şampiyon oldu.

Avrupa standartlarında bir organizasyonun altına imza attıklarını dile getiren Türkiye Güreş Federasyonu Başkanı Musa Aydın, madalya kazanan sporcuları tebrik ederek Türk güreşinin geleceğinin emin ellerde olduğunu söyledi.



Harun Erdenay görevine başladı

TÜRKİYE Basketbol Federasyonu'nun (TBF) yeni başkanı Harun Erdenay, görevine başladı.

TBF'den yapılan açıklamaya göre, 17 Mart'ta düzenlenen TBF Yönetim Kurulu Toplantısı'nda Turgay Demirel'in 23 yıl boyunca sürdürdüğü görevinden ayrılmış olduğunu açıklamasının ardından başkanlığa getirilen Erdenay'ın, görevine başladığı belirtildi.

Harun Erdenay, bu gün itibarıyla TBF başkanlığına

görevini devraldığını belirterek, "Amacımız, basketbolu olduğu noktadan daha ileriye götürmek ve çitadan daha yükseklere koymak olacaktır" ifadesini kullandı. Basketbol ailesinin kendilerinden eksik etmediği desteklerini sürdürmeye inandığını kaydeden Erdenay, "Türk basketbolunun hem milli takımlarda hem liglerde hem de diğer kategorilerde başarılı olacağı bir dönem olmasını diliyorum" dedi.

Gareth Bale'den
'Basketbol Şov'

REAL Madrid ve Galler'in yıldız futbolcusu Gareth Bale, geçtiğimiz günlerde NBA'in #HalfCourt çağrısına cevap vererek, yarı saha mesafesinden şut atma becerilerini sergiledi. Eden Hazard, Demba Ba, David Luiz, Tim Howard ve Andre Schurrle gibi yıldızların ardından yarı sahadan şut atmayı deneyen Bale, 5 denemesinden 3'ünü sayıya çevirecek inanılmaz bir isabet oranı yakalayarak kendisinden önce atış yapan oyuncularını geride bıraktı.

Atışlar sonrasında konuşan Bale, "Yarı sahadan şut atmak için birilerine meydan okuyacak olsaydım, bunlar Luka Modric ve Lewis Hamilton olurdu" diyerek, Luka Modric ve Lewis Hamilton'a meydan okudu.



Polonya'dan 2 Bronz çıktı

BADMİNTON Milli Takımı, Polonya'da düzenlenen Avrupa Gençler Takım ve Ferdi Badminton Şampiyonası'nda, 2 bronz madalya elde etti.

Badminton Federasyonu'ndan yapılan açıklamaya göre, şampiyonada tek erkeklerde Muhammed Ali Kurt, yarı finalde Alman rakibine uzatmalarda kaybederek, bronz madalyada kaldı. Tek bayanlarda yarışan Aliye Demirbağ da yarı finalde Danimarkalı rakibine yenilince bronz madalyayla yetindi.

Millilerimiz ferdi müsabakalar öncesinde yapılan takım müsabakalarında gruptaki rakipleri olan İtalya, Çek Cumhuriyeti ve Ukrayna takımlarını 5-0 yenerek çeyrek finale yükseldi. Çeyrek final müsabakalarında zorlu geçen Fransa maçında 3-1 yenilen millilerimiz takım müsabakalarını ilk 8'de tamamlamış oldu.

Avrupa Gençler Şampiyonası ile ilgili

Federasyon Başkanı Murat Özmekik şunları ifade etti: "Avrupa Gençler Şampiyonasında Türk Badminton tarihinde bir ilki yaşayacak ve takımlarda Avrupa'da ilk üçe girecektik. Ancak Fransa maçını elimizden kaçırdık. Ferdilerde alınan iki Avrupa üçüncülüğü başını ise yüzümüzü güldürdü. Tek Erkeklerde madalya alan Muhammed Ali Kurt ve tek kızlarda derece alan Aliye Demirbağ'ı, emeği geçen antrenör ve idarecilerinizi bu büyük başarıdan dolayı tebrik ediyorum."

Milli takım antrenörleri Üstün Köksal, Uğur Erçeten, Murat Sönmez, Mehmet Ali Arslan, Cengiz Özübir ve Naci Usta'nın antrenör olarak görev yaptığı milli takımımızda, Federasyon Başkanı ve Avrupa Badminton Birliği Asbaşkanı Murat Özmekik, Yönetim Kurulu Üyesi Yaşar Demir ve Asbaşkan Akif Sıtkı Esen milli takımımızı Polonya'da yalnız bırakmadılar.





İSTANBUL ÇOCUK MARATONU

HOŞ GELDİN ŞAMPİYON

"KATILMAK KAZANMAKTIR"

10 Mayıs 2015



www.istanbulcocukmaratonu.com



İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
10 Mayıs 2015

Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın Katkılarıyla

Yer: Maltepe Sahil Şehir Parkı • Başvuru Adresi: www.istanbulcocukmaratonu.com



İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ