



TOKYO 2020



HEYECANLIYIZ

FİZYOKODASI



Aslında ne özel bir odaya ne de bir ekipmana ihtiyacımız vardır. Teorik bilgimiz, ellerimiz ve meslek sevgimiz bizlerin her şeyi...

KONUK YAZAR

"Bilim her zaman kazanacaktır ve neyin daha az yanlış olduğunu bize anlatacaktır."

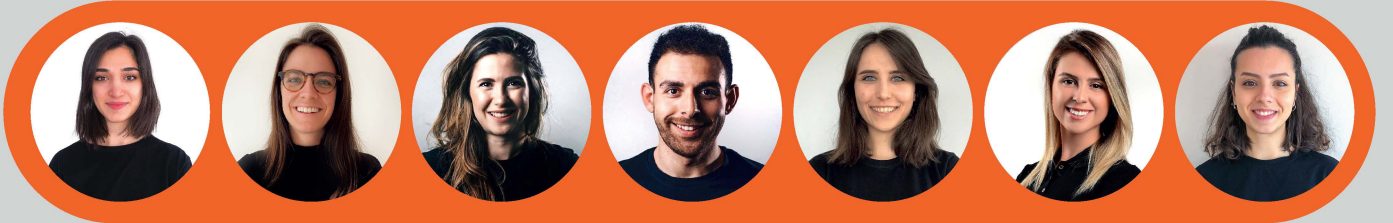


LIFE^{ON} CONCEPT
ve SPORCU BESLENMESİ

HAREKET
ETMENİN
GELECEĞİNİ
TASARLIYORUZ

LIFE^{ON} CONCEPT

Dünyayı daha yaşanılabilir hale getirebilmek için;
LIFE^{ON} CONCEPT çatısı altında üretmeye devam ediyoruz.
Değişen dünyanın bir parçası olmak
ve gelecekteki dünyanın en iyi sağlık profesyonelleri olmak için
buradayız.



YAZI İŞLERİ DİREKTÖRLÜĞÜ

FURKAN KURUCU
ŞAFAK ÖZSÖNMEZ

İÇERİK DİREKTÖRLÜĞÜ

ALEYNA KARAHASAN
SİMGENUR AYDAŞ

GRAFİK DİREKTÖRLÜĞÜ

NERMİN DİLİRUBA TİTİZ

BASKI DİREKTÖRLÜĞÜ

MEHMET KADİR ARAL

KATKIDA BULUNANLAR

ALEYNA KARAHASAN
BERFİN ÖZTÜRK
DİLİRUBA ALEMDAR
EMİRHAN TEZEL
FURKAN KURUCU
HACER ÇAKAN
HÜSEYİN ERDEM BULUT
MEHMET KADİR ARAL
MELDA ÇETİN
MERVE ÇELİK
NERMİN DİLİRUBA TİTİZ
SAMET CELAYİR
SILA NUR BİLGİN
SİMGE AKYÜZ
SİMGENUR AYDAŞ
ŞAFAK ÖZSÖNMEZ
ŞEYMA AYDOS

DİJİTAL TASARIM
DİREKTÖRLÜĞÜ:
CAN KURTOĞLU

İÇİNDEKİLER

3. Sayının Hikayesi	2
LIFE ^{ON} GENES Ekibi	3
LIFE ^{ON} AKADEMİK	4
FİZYO ODASI	5
DİYETİSYEN TARİFLERİ	7
ÜNİVERSİTE KULÜPLERİ	8
LIFE ^{ON} CONCEPT ve SPORCU BESLENMESİ	9
GENES ETKİNLİK	10
KONUK YAZAR : Radyasyon ve Kullanım Alanları	12
HAZİRAN HABERLERİ	14
ANATOMİ NOTLARI	15
SPOR GEÇMİŞİMİZ	16
ŞEHİR REHBERİ	18
SPORDA EKİPMAN SEÇİMİ : <i>VOLEYBOL</i>	20
RÖPORTAJ : Özlem ÇARIKÇIOĞLU	22
GERİ DÖNÜŞ HİKAYESİ : Serhat ŞİNİK	24
YOGA ELEMENTLER SERİSİ : Toprak	26
GENES GELİŞİM	27
LIFE ^{ON} GENES Blog Yazıları	
BIKE FIT	30
CİNSİYET AYRIMI YAPMAYAN TEK SPOR : <i>KORFBOL</i>	31
KAMP ve MİNİMALİZM	32
MEVSİM GEÇİŞLERİNİN YAPILAN EGZERSİZLERE ETKİLERİ	33
NE KADAR UYUMALI?	34
YOGA ve FİZYOTERAPİ İLİŞKİSİ	35
ÖZELLEŞMİŞ ALGI	36
SEVGİNİN GÜCÜ : AMİGDALA	37
SPOR YOGA	38
SPOR PSİKOLOJİSİ	40
SPORCUNUN YARALANMASINA ETKİ EDEN İÇ ve DIŞ FAKTÖRLER	42
AYAKLARIMIZA İYİ BAKIYOR MUYUZ?	44

3. SAYININ HİKAYESİ

Üçüncü sayımızla karşınızdayız !

Bizler **GE**lecek **NE**Sil olarak öğrenirken eğlenmeyi, eğlenirken de her zaman bir şeyler öğrenmeyi hedefliyoruz. Bu dergiye başlama amaçlarımızdan biri de sağlığı ulaşılabilir hale getirmek, bunu gerçekleştirirken de sizlerin yaşam kalitenizi yükseltmeye yardımcı olmaktır.

Dergimizin üçüncü sayısını hız kesmeden çıkartmanın gururunu yaşıyoruz. İlk günden daha da heyecanlı ve daha da azimli bir şekilde yeni şeyler öğreniyoruz ve tecrübe ediyoruz. Kendimizi geliştirdikçe sizlere daha farklı şeyler sunmanın mutluluğu bizim ışığına güç katıyor. Üçüncü dergimizde diğer sayılarımızdan farklı olarak bir düşünce sistemi ilerlettik. Artık her ayrıntıyı mükemmelleştirmek ve ayrıntı sayısını da mükemmel sınırlamak amacımız oldu. Bu yola ilk çıktığımızda "Acaba bu işi yapabilecek miyiz ?" diye kendi aramızda konuşuyorduk. Şimdi ise **LifeOn DERGI**'nin üçüncü sayısını sizlere sunuyor, dördüncü sayımız için ise hazırlıklarımızı yapıyoruz.

Gün geçtikçe içerik sayılarımızı arttırıyoruz ve daha farklı konulara değiniyoruz. Mükemmel ulaştıkça orantılı olarak okuyucu sayımızın artması bizim enerjimize daha da güç katmaktadır. Biz **GE**lecek **NE**Siliz. Bugünlerin gururu yarınların umudu olarak, Atatürk'ün çizdiği yolda, gösterdiği hedefte üretmeye ayrıca bizden önceki ve sonraki nesillere bildiklerimizi paylaşmayı sorumluluk bilmiş Türk gençleriyiz. Dergimizin üçüncü sayısında bizimle beraber hayal gücümüzün sınırlarına aşır hem eğlenmeyi hem öğrenmeyi hem de geleceğe umutla bakmaya var mısınız sayın okuyucu ?

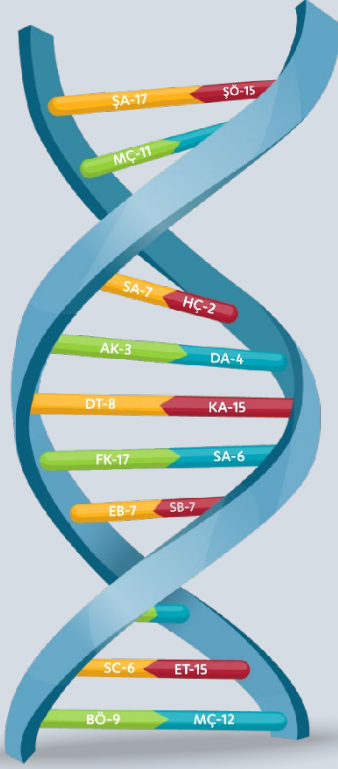
O zaman kemerlerimizi bağlayalım LifeOn DERGI uçuşa hazır.



Mehmet Kadir ARAL

LIFE^{ON} GENES EKİBİ

Merhabalar biz geleceğin fizyoterapistleri LIFE^{ON} GENES ekibi



Biz süreçte birbirimizi tanıdık, sizlerin de bizi tanımasını istiyoruz.

BİZ KİMİZ?

Uzun vadeli hayalleri olan, kaliteli hizmeti her daim heyecanla verecek olan gelecek nesilleriz biz.

Ulu önder Mustafa Kemal Atatürk'ten aldığımız ilham ile **GE**lecek **NE**Sil olarak kendimizi geliştirmeyi ve geleceğin sağlık profesyonelleri olmayı ilke edindik.

Multidisipliner yaklaşım bazında aldığımız teorik eğitim, klinik pratik eğitimi ve webinar destekleriyle bir eğitim süreci izlemekteyiz.

Online olarak aldığımız teorik eğitimleri, klinik ortamındaki pratik eğitimleri **GENES** ekibi olarak çalışıyor ve ekipçe üzerinde tartışıyoruz. Böylelikle hem bilgi paylaşımını hem de bilgi çeşitliliğini arttırıyoruz.

Ekipte hepimizin birer hayali var. Bu hayalleri tek başımıza gerçekleştirmek yerine birlikte ekip olarak başarmak bize keyif veriyor. Bu yönde etkinlikler planlıyor ve bunları hayata geçirmeye çalışıyoruz. Hayallerimizi gerçekleştirirken öğrenmek ise bizim hedefimiz. Çünkü öğrendiğimiz her bir bilgi ve kazandığımız her bir tecrübeyi meslek hayatımızda kullanabiliyor ve kazandıklarımız işimizde profesyonelleşmemizi sağlıyor.

LifeOn Concept'in alt yapısı olarak insanların hayatlarına dokunarak hayatları iyileştirmek, yaşam kalitelerini arttırmak ve toplum sağlığını üst seviyeye taşımak için BİZ DE BURADAYIZ.

AŞİL TENDON YIRTIKLARI TEDAVİSİNDE AÇIK VE PERKÜTAN TEKNİKLERİN KARŞILAŞTIRILMASI

Makalenin amacı

Bu retrospektif çalışmada, aşil tendon yırtığı hastalarına uygulanan perkütan ve açık cerrahi teknik yöntemlerinin fonksiyonel sonuçları ile komplikasyon oranlarının karşılaştırılması amaçlandı.



TOTBID Dergisi
Türk Ortopedi ve Travmatoloji Birliği Derneği

TOTBID Dergisi 2018; 17:57-65
https://doi.org/10.14292/totbid.dergisi.2018.07
DERLEME

Akut Aşil tendon yaralanmasında cerrahi yaklaşım

Surgical approach to acute Achilles tendon injury

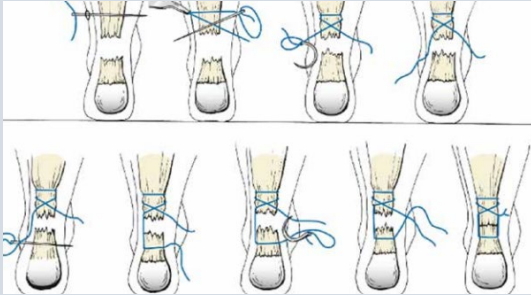
Semih Ayanoglu, Barış Gülenç

Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ortopedi ve Travmatoloji Anabilim Dalı, İstanbul

Aşil tendon yırtıklarının tedavisini konservatif ve cerrahi tedavi olarak iki gruba ayırılır. Cerrahi tedavi ise perkütan cerrahi ve açık cerrahi olarak iki temel gruptan oluşmaktadır. Her tedavi yönteminin kendine has avantaj ve dezavantajları mevcuttur.

Açık Cerrahi Tedavi

Aşil tendon yaralanması tamiri için geleneksel insizyon, hasta prone pozisyonda midline posterior insizyondur. Bu bölge tibialis posterior ve peroneal arterlerin bileşke bölgesi olduğu için, en düşük cilt komplikasyon riskinin midline yaklaşımda olduğunu belirtilmiştir. Ancak, Yepes ve arkadaşları yapmış oldukları kadavra çalışmasında, Aşil tendon çevresi dijital damarlanma haritalarını çıkarmışlar, cilt ve subkutan vasküler ağın en yoğun ve cilt komplikasyon riskinin en düşük olduğu bölgenin Aşil tendon medial ve lateral olduğunu bulmuşlardır. Posteromedial insizyon, sural sinir yaralanma riski az olması nedeniyle tercih edilmektedir. Posteromedial insizyon cerraha supin ve prone pozisyonda çalışma olanağı verir. Literatüre bakıldığında, posterior ve posteromedial insizyon arasındaki cilt komplikasyon oranları karşılaştırıldığında aralarında belirgin bir fark olmadığı görülmektedir.

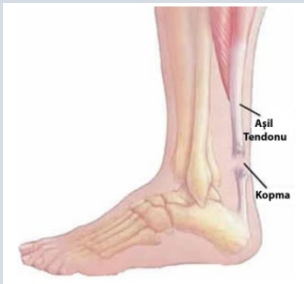


Perkütan Tedavi

Tendon boyunca açılan altı adet mini-insizyondan geçirilen emilmeyen sütürler ile, tendon uçlarının görülmeden tamiri gerçekleştirilir. Geçmiş çalışmalarda sural sinir yaralanması rapor edilirken, güncel çalışmalarda proksimal lateral mini-insizyondan sinirin bulunarak korunmasıyla, cerrahi teknikteki gelişmeler bu komplikasyonun düşük oranda veya nadir görülmesine yol açmıştır. Maes ve arkadaşları, perkutan teknik ile tedavi edilen akut aşil tendon yaralanmalı 124 hastalık serilerinde, tüm teknik gelişmelere rağmen 8 sural sinir hasarı bildirmişlerdir.

Akut aşil tendon yırtıkları ayak bileği çevresindeki en sık karşılaşılan tendon yaralanmasıdır. Akut aşil tendon yaralanması alt ekstremitede ve tipik olarak gastroknemius-soleus tendon kompleksinin midsubstance tendinöz kısmında görülür. Aşil tendon, kalkaneus yapışma 2-6 cm proksimalindeki bölgede en küçük kesit alanına sahiptir ve rüptürlerin en sık görüldüğü yer bu bölgedir. Aşil tendon rüptürü olan hastalarda tedavi konusunda halen literatürde ortak bir görüş yoktur. Bir çalışmada aşil tendon yırtığı tedavisinde iki farklı tekniğin fonksiyonel sonuçları karşılaştırıldı.

Çalışmaya 2010 ile 2017 tarihleri arasında açık cerrahi ve perkütan cerrahi teknikle tedavisi yapılan 31 hasta dahil edildi. Hastaların son kontrollerinde ayak bileği eklem hareket açıklığı, dorsifleksiyon ve plantar fleksiyon güçleri, işe ve spora geri dönme süreleri değerlendirildi. Hastaların fonksiyonel değerlendirilmesi Amerikan Ortopedik Ayak ve Ayak Bileği Derneği'nin (AOFAS), ayak bileği eklemi değerlendirilen skorlama sistemi kullanıldı. Çalışmaya alınan hastaların 29'u erkek 2'si bayan idi. 3 hasta trafik kazası, 26'sı spor yaparken, 2'si ise basit düşme sonrası rüptür geliştiğini bildirdi. Hastaların 18'ine açık cerrahi teknik (Grup 1), 13'üne perkütan cerrahi teknik (Grup 2) uygulandı. Grup 1'de bir hastada derin ven trombozu, üç hastada yüzeysel doku enfeksiyonu gelişti. Grup 2'de ise iki hastada sural sinir duyu alanında hipoestezi izlendi. Her iki grubun AOFAS skorlama sistemine göre aralarında istatistiksel fark bulunmadı.



Lim ve arkadaşlarının yapmış olduğu ileriye dönük randomize kontrollü başka bir çalışmada ise perkütan grupta enfeksiyon hiç görülmezken, açık cerrahi grubunda bu %21'lere varmaktadır. Yeniden kopma oranları, açık tamirde %6 ve perkütan tamirde %3 olarak tespit edilmiş. Karaninas ve arkadaşlarının 34 hastalık ileriye dönük randomize kontrollü çalışmalarında, gruplar arası değerlendirmede ise işe dönüş zamanlarında, AOFAS (American Orthopedic Foot and Ankle Society) klinik derecelendirme skalası skorları ve hasta memnuniyeti açısından belirgin fark bulunmamıştır. Henriquez ve arkadaşları, geriye dönük 32 hastalık serilerinde, açık ve perkütan tendon tamiri yapılan gruplar arasındaki karşılaştırmalarda, plantar fleksiyon gücü, ROM, baldır ve ayak bileği çapı ve tek ayak parmak ucu kalkma gücünde fark bulunmamıştır.

Sonuç olarak 2 farklı cerrahi grubunda fonksiyonellik olarak ciddi farklılıklar olmamakla beraber kişilerde cerrahi işleme göre sural sinir lezyonları veya doku enfeksiyonu en sık karşıımıza çıkan komplikasyonlar.



Emirhan TEZEL

*Bir fizyoterapistin tedavi odası var mıdır? Nasıl bir yerdir? Hangi ekipmanları olmalıdır?
Aslında ne özel bir odaya ne de bir ekipmana ihtiyacımız vardır. Teorik bilgimiz, ellerimiz ve meslek sevgimiz bizlerin her şeyi...*

87 yaşında, SVO(inme) sonrası evinde istirahate çekilmiş, eski performansına dönmeyi bekleyen bir sporcu düşünün. Artık ayağa kalktıktan 2-3 adı m sonrasında dengesini korumakta zorlanıyor. Yakın zaman hedeflerinde tekerlekli sandalyeden tamamen kurtulmak ve kimsenin yardımı olmadan, bağımsız şekilde ihtiyaçlarını karşılayabilme seviyesine gelmek var. Mutfağına gidip kendi yemeğini hazırlamak, balkonuna geçip çiçeklerini sulamak, kedisıyla vakit geçirmek ve uzun uzun yürüyebilmek ise ikincil hedeflerimizden.

Biz neler mi yapıyoruz?

Sağlık durumundan dolayı kliniğe gelebilecek durumda değil. O zaman burada benim odam, Nezahat Hanım' ın evinin tamamı oluyor. Yatağından kalkıp mutfağına gidebilmesi, düşünu kendi başına alabilmesi, dengesini kaybetmeden uzun süre ayakta durabilmesi, diğer hedeflerimizi de gerçekleştirmeden önceki ilk basamağımız.

Burada benim çalışma alanım ise tüm ev oluyor. Öncelikle düşme riski oluşturabilecek eşyaları düzenleme ile işe başlıyorum. Yürürken ayağına takılabilecek halılar, köşelere çarpabileceği sehpalara, kayabileceği zeminler...

Her bir alan bizim için çok önemli.

Bol bol ayakta durma dengesi ve yürüyüş çalışmalarımızı yapıyoruz. Bunun dışında kol ve core bölgesi kuvvetlendirmelerini de ihmal etmiyoruz. Tabi ben gittikten sonra da günün diğer saatlerini nasıl geçirdiği oldukça önemli. Bu yüzden iletişimimiz her zaman devam ediyor. Ben de bu sırada diğer seansa kadar geçen süre zarfı içerisinde neler yapması gerektiğinin programını oluşturuyorum.

Yani bir fizyoterapistin odası hem kliniğin içerisinde, hem bir saha hem de koca bir ev olabilir. Burayı ve bu durumu yönetmek ise bizim elimizde.





%100 DOĞAL



ŞEKER İLAVESİZ



KATKISIZ



GLUTENSİZ



KORUYUCUSUZ



www.hurmatat.com



RAWSOME SAĞLIK ÇANAKLARI

1. Ara öğün neden önemli?
2. Yoğun günler içinde ara öğünlerde ne tüketmeliyim?

Böyle çok sık duyduğum bir kaç soruyla başlayacağım.

Ara öğünler kan şekerini dengede tutar ve acıkmayı geciktirir. Ara öğün yapan kişide sık sık beslenmek vazgeçilmez hale gelir ve metabolizma hızında artış olur. Metabolizma hızının artması nedeniyle kilo kaybı da hızlanır.

Ara öğünlerde meyveli ve kuruyemişli barlar sağlığımız için vücudumuzun ihtiyaç duyduğu protein, mineral ve vitamin açısından iyi bir kaynak olacaktır. Bu barlar arasında Rawsome' ı inceledim ve içeriğini çok beğendim. Vegan, vejetaryen, glutensiz ve asla şeker içermeyen Rawsome barlar hem çok lezzetli hem de spordan önce, sonra ve ara öğünlerde tüketilmeye çok uygun.

Rawsome barlarla hazırladığım bu çanak tarifimi sizlerle de paylaşmak istiyorum.

Çanak için:

- 2 rawsome istediğiniz herhangi barlarından
- 2 yemek kaşığı yulaf
- 1 tatlı kaşığı ham kakao
- 1 tatlı kaşığı keçiyoynuzu özü

İç dolgusu için:

- 1 yemek kaşığı labne
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 yemek kaşığı hindistan cevizi tozu

Üstü için:

- Şekersiz bitter çikolata ya da istediğiniz meyveler

YAPILIŞI

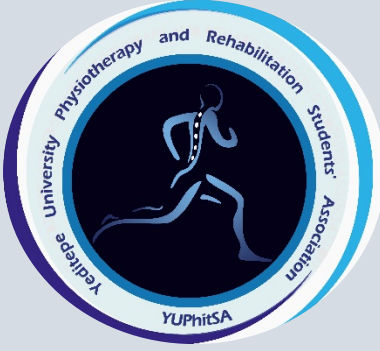
Çanak malzemelerinin hepsini mutfak robotunda karıştırın. Karışımı kaplara yerleştirin. İç dolgusunu da koyduktan sonra buzdolabında 10 dk bekletin. Benmari usulü erittiğiniz çikolatayı çanakların üstüne koyduktan sonra tekrardan dolaba yerleştirin, çikolatanın katı olmasını bekleyin ve şimdi tüketebilirsiniz.

Afiyet olsun :)



ÜNİVERSİTE KULÜPLERİ

YEDİTEPE YUPHITSA KULÜBÜ



Akademik olarak eğitici kadrosunun ve eğitim imkanlarının yanı sıra okulun getirdiği kampüs hayatı, festivalleri, öğrenci buluşmaları gibi sosyal faaliyetleri zengin olan Yeditepe Üniversitesi'nde öğrencilik hayatınızı başarılı ve sosyal bir şekilde geçirmeniz çok olası. Okulun sunduğu eğitime destek, çeşitli faaliyetlerle ve davet edilen misafirlerle öğrenmeyi daha zevkli hale getiriyor. Bu durumda okulun 50'den fazla kulübünün ve her yıl büyük ilgiyle beklenen geleneksel faaliyetlerine şaşırılmamalıdır.

Etkinliklere yönelik doğa, spor, bilim-kurgu, dağcılık, müzik, dans gibi kulüplerin yanında bölümlere yönelik kulüpler de gayet aktif. Bölüm içerisinde alt ve üst sınıflarının birbirini tanımalarına, okuldan mezun kişilerle sohbet etmeye ya da alanında yetkin ve tecrübeli kişilerle ortak dilde konuşmaya fırsat veren bu kulüpler okul zamanı ve sonrası açısından bizlere faydalı bilgiler vererek iş hayatımızı daha kararlı temeller üzerine kurmamızda etkin rol oynuyor.



Okulumuzun ilk zamanlarından beri aktif bir şekilde etkinliklerine devam eden sağlık kulübümüz SANITAS'a Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden yolu düşmeyen etkinliklerin katılmayan yoktur. SANITAS kulübünün bu aktif, girişken yapısı Beslenme ve Diyetetik öğrencilerine YUDIENSA; Eczacılık öğrencilerine YUPSA; Hemşirelik öğrencilerine YUNSA olarak bölüm öğrenci toplulukları oluşturma imkanı verdi. Biz de Fizyoterapi ve Rehabilitasyon öğrencileri olarak YUPHITSA öğrenci topluluğunu kurduk.

WHY EXERCISE AND MOVEMENT WITH A PHYSIOTHERAPIST IS VITAL?

TIME	SPEAKER	TOPIC
14.00 - 14.05	Adennur KİT - İrem ULKAT	Event Introduction
14.05 - 14.25	Deniz ASLAN, MSc, PT	Yoga
14.25 - 14.45	Aslı YERAL, MSc, PT	Correct Posture and Body Awareness
14.45 - 14.55	BREAK	
14.55 - 15.15	Ayça YAĞCIOĞLU, MSc, PT	Mindfulness
15.15 - 15.35	Sahra Şirvan CAN, PT	Motor - Cognitive Coordination Exercises
15.35 - 15.45	BREAK	
15.45 - 16.05	Doğukan TONGAR, PT	Place of a Physiotherapist in E-Sports

21 March 2021 | 14.00 | Zoom Webinar

www.yeditepe.edu.tr



YUPHITSA, kurulduğu ilk günden bu yana Instagram başta olmak üzere, twitter, facebook ve LinkedIn'den aktif olarak paylaşım yapmaya devam ediyor. Daha çok yeni olmasına rağmen bu online eğitime döneminde şimdiden bölüm içinde farklı sınıfların ortak projelerde yer almasıyla birbirimizi tanıdığımızı sağladı ve bizlere takım çalışmasının nasıl olması gerektiğini ve takım dinamiklerini kontrol edebilmeyi sağlarken; hocalarımızla ders dışında da bir araya gelerek iletişimimizi artırarak yeni fikirler doğmasını sağladı.

Şimdiye kadar bölümümüz Fizyoterapist hocalarımızla "Egzersiz ve Hareket Neden Önemli?" sorusunun cevabına Mindfulness'tan E-spora farklı bakış açılarıyla cevap bulduk.

Birlikte Yoga yaptık, nefes tekniklerini öğrendik.

Mayıs Ayı "Pelvik Taban Farkındalık Ayı" dedik. Dr.Öğr. Üyesi Ayça Aklar Çörekçi ve Yeditepe Hastanesinden sevdiğimiz hocamızın Erkut Attar ile hem bilinçlendik hem sorularımızın cevaplarını bulduk. Pelvik tabanda bütünsel ve biyopsikososyal yaklaşımın önemini anladık. Dr.Fzt Murat Dalkılıç hocamızla "Yurtdışında Fizyoterapist Olmak" hakkında hocamızın tecrübe paylaşımı ile keyifli ve verimli bir etkinlik geçirdik. Gelecek planlarında fizyoterapi çatısı altında egzersizin ve aktif bir yaşamın önemi başta olmak üzere birçok bilinçlendirici projeye sahip olan YUPHITSA'yı takip etmek isterseniz bilgilerine aşağıdan ulaşabilirsiniz. Buraya kadar okuduysanız hesaplarımıza bir göz gezdirmeyi unutmayın!



Berfin ÖZTÜRK

LIFE^{ON} CONCEPT ve SPORCU BESLENMESİ

Herkesine Merhabalar

BESLENME

Ben Spor Fizyoterapisti ve Diyetisyeni Aslı AKSEL. Dergimizin bu ayki sayısında sizlere beslenme danışmanlığı verdiğim sporcularım ve danışanlarımla olan çalışma sistemimden bahsedeceğim.

Her zaman söylediğim ve ilk görüşmemizde üzerinde sıkça durduğum konu olan önemli olan diyet yapmak değil, sağlıklı ve düzenli beslenmeyi yaşam tarzı haline getirebilmek.

Diyet stresi yaşamadan, rutin düzeninizi bozmadan, antrenman programınıza ve yaptığınız spor branşına uygun ve en önemlisi sevdiğiniz besinlerden vazgeçmeden sağlıklı beslenebiliriz.

Diyetisyeniniz olarak ben de bu süreçte sizlere yol gösterebilir ve destek olabilirim.

Birlikte yola çıktığımız bu yolculuktan bahsedecek olursam aslında 3 ana noktadan oluşuyor:

İlk görüşmemizde tam 1 saat boyunca ayrıntılı bir şekilde beslenme alışkanlıklarınız, en sevdiğiniz besinler, fiziksel aktivite durumunuz, alerjinizin olduğunu besin/besin grupları, psikolojik durumunuz, antrenman programınız, sosyal hayatınız, hedef yarışlarınız, sağlık durumunuz, kullandığınız ilaçlar, öncesinde yaşadığınız kilo alma ve verme hikayeleriniz ve son 3 ay içerisinde yapılmış olan kan tahliliniz ile ilgili sohbet ediyoruz ve böylece sizi ve beslenme tarzınızı öğrenmiş oluyorum .

Sonrasında ihtiyaçlarınız doğrultusunda vücut analiz cihazımız ve çeşitli ölçüm yöntemlerimiz ile ayrıntılı bir analiz gerçekleştirerek; güncel kilonuz, yağ ve kas doku oranınız, bazal metabolizma hızınız, BKM indeksiniz, bölgesel kas ve yağ dağılımınız, metabolizma yaşınız ve iç yağlanma oranınızı öğrenmiş oluyoruz. Sonuç üzerinden birlikte hedef belirleyerek bu doğrultuda "Size Özel Beslenme" programınızı oluşturuyoruz.

Berber belirlediğimiz periyotlarla (her hafta veya iki haftada bir veya ayda bir) yapacağımız görüşmeler doğrultusunda vücut analiz ölçümünüzü tekrarlıyor ve bir önceki haftanın değerlendirmesini yapıp bir sonraki beslenme programınızı sizin yarış takvimize, antrenman programınıza, iş toplantılarınıza veya seyahatlerinize göre birlikte planlıyoruz.

Sporcu beslenmesi üzerine çalıştığım sporcularımla olan çalışma sistemimden sonraki sayılarımızda detaylıca bahsedeceğim ancak kısaca değinecek olursam, amacımız sporcunun sağlık parametrelerini koruyup, spor branşının gerektirdiği beslenme alışkanlıklarını kazanmak ve ilerleyen süreçlerde performans gelişimleri üzerine birlikte beslenme stratejisi geliştirmeyi hedefliyoruz.



Sağlıklı beslenmenin ne kadar kolay olduğunu gelin beraber tecrübe edelim.

Bu süreçte diyetisyeniniz olarak ben de seve seve her zaman yanınızdayım.

Sağlıkla kalın.

Diyetisyen Spor Fizyoterapisti : Aslı AKSEL



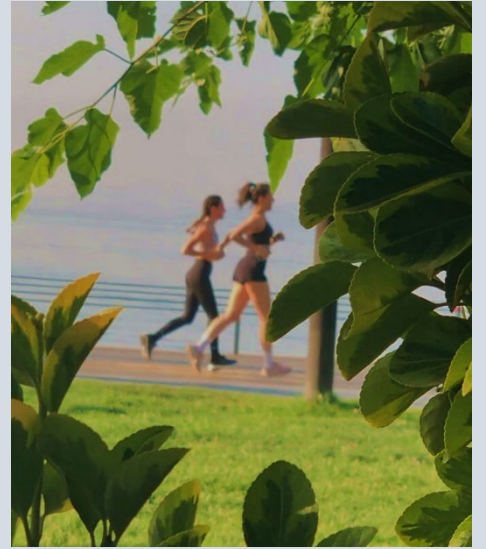
Yoga Etkinliğimiz



Haziran ayına veda ederken Temmuz'u yoga ile karşılamak istedik ve Genesler olarak Caddebostan sahilinde yoga etkinliğinde bir araya geldik. Genesler olarak milli sporumuz olan yoga etkinliğinde chaturanga ile sahilin yeşil çimenleri ile buluşan gözlerimiz; bhujangasana (kobra) ile gökyüzünün ışıltılı maviliğiyle doğaya doydum. Arkadan gelen deniz sesi, yüzümüze vuran rüzgar esintisiyle ofis ve okul hayatına bir süre ara verdiğimiz keyifli etkinliğimiz bizlere yeni projelerimiz için dinlendirdi, enerji verdi.

"Koşmadan Koşamazsın"

Sporcularımızla empati yapabilmek hem de onları daha iyi anlamak amacıyla uzun zamandır denemek istediğimiz koşuya bu haftaki etkinliğimizle bir başlangıç yaptık. Öncesinde koşu drilleri ve koşuya yönelik mobilite egzersizleriyle ısındık; sonrasında esneme hareketleriyle soğumamızı gerçekleştirdik. Caddebostan sahilinde koşuktan sonra yakındaki sevdiğimiz kahveciden kahvemizi aldık. Koşu sonrası kazandığımız serotoninin keyfini çıkardık.



Linkedin Eğitimi

Geleceğin fizyoterapistleri olarak dünyaya fayda sağlamak amacıyla çıktığımız bu yolda hem çevremizi genişletmek, dünyadan haberler almak hem de kendimizi tanıtmak amacıyla LinkedIn platformunu nasıl kullanacağımız hakkında bilinçlendik. Kişisel bilgiler, medya kullanımı, özgeçmiş düzenleme gibi başlıkların öneminden bahsettik. Herkes tarafından iş hayatına yönelik olduğu düşünülen LinkedIn'i akademik eğitimleriyle nasıl daha aktif kullanabileceğimizi öğrendik. Pazar günleri yaptığımız barbekü, eğitim buluşmaları, egzersiz etkinliklerinin yanı sıra yaptığımız bu etkinlikle de takım olarak hafta sonu da beraberdik.





Genesler hakkında bilmeniz gereken bir önemli bilgiyi daha paylaşıyoruz. Hazır mısınız? Biz enerjimizi verimli kullanmak kadar onu kazanmayı da çok seviyoruz. Yemek yemeyi bir tutku olarak gören ekip arkadaşlarımızı bir araya getirmek için bundan daha iyi bir neden olamazdı. Temmuz projelerine balıklama dalmadan önce bulgurdan gelen karbonhidratın, limonun c vitaminiyle buluşmasının efsanevi sonucu çiğ köfte ile keyifli bir etkinlik gerçekleştirdik. Sonrasında tabii ki kapanışı eğitimle yaptık.



RADYASYON ve KULLANIM ALANLARI

Merhaba ben Can Kurtoğlu. Nükleer Enerji Mühendisliği son sınıf öğrencisi olarak bu yazıda size radyasyon denilen kavramın ne olduğundan ve bazı kullanım alanlarından bahsedeceğim.

Yükseköğretime kadar hepimiz doğanın elementlerden ve bu elementlerin oluşturduğu bileşiklerden meydana geldiğini öğrendik. Ancak radyasyonun ne olduğunu anlamak için bu öğretim yetersiz kalır. Çünkü atom altı dünyaya girmemiz ve nötronun ne olduğunu anlamamız gerekir.

Bilim ve teknoloji ilerledikçe insanoğlu doğada yeni yapılar keşfetti ve bunlara isimler verdi. Daha sonra her elementi proton sayısına göre sıralayıp periyodik cetveli geliştirdi. Fakat periyodik cetvelde isim verdiğimiz her elementin kararlı ve kararsız dediğimiz türleri de keşfedilmeye başlandı. 1649 'da keşfedilen ve periyodik cetvelde yerini alan ilk element olan Fosfor 'un bile bugün 23 tane türü bulunmaktadır. Peki bu "tür" dediğimiz şey nedir? Bu 23 fosfor atomu türünü ele aldığımızda proton sayısına bakarak hepsi aynı diyebiliriz. Fakat radyasyonu tanımlamak için aralarındaki farka neden olan şeye bi bakmak gerekiyor. Bir fosfor atomunda 15 tane proton bulunur ve bu sayı ona fosfor dememiz için yeterlidir.



Uranyum Madeni

Zamanında bu konulara kafa yormuş bilim insanlarının söylediklerine baktığımızda elementlere isim vermemizi sağlayan ve pozitif yüklü olan protonların atom çekirdeğinde tek başlarına duramayacaklarından bahsettiklerini görürüz. Çünkü temel fizik eğitimimizden gelen bildiğimiz bir doğa kanunu vardır : "Aynı yüklü (pozitif) parçacıklar Coulomb yasaları gereğince birbirlerine itme kuvveti uygularlar." İşte buradan yola çıkan merak duygusu bize 1932 gibi çok yakın bir tarihte Nötron 'un keşfini hediye etmiştir. Fakat radyasyon denilen kavram bundan biraz daha eski bir tarih olan 1895 yılına dayanır. Bu nötron dediğimiz yüksüz parçacığın atom çekirdeğindeki sayısı bize aynı elementin neden farklı "tür" lerinin olduğunu göstermiştir. İzotop olarak isimlendirilen, farklı türde olup aynı elemente ait olan bu atomlar genellikle kararsız davranırlar.

Bir atom, çekirdeğinde nötron sayısı ile proton sayısı arasında bir denge kurmak ister ve bu dengeyi sağlamak üzere bazı radyasyonlara neden olur. Örneğin kararlı hali 16 nötron içeren Fosfor elementinin 17 nötrona sahip olan P-32 izotopu kararlı olmak için negatif beta ışınması yaparak Kükürt(³²S) elementine dönüşür. Aynı şekilde Fosfor elementinin 15 nötrona sahip olan P-30 izotopu pozitif beta ışınması yaparak Silisyum(³⁰Si) elementine dönüşür. Bize kaos gibi görünen olaylar aslında doğanın en kararlı hale ilerleme çabasıdır. Radyasyonun varlığı doğadaki kararsız izotopların varlığından dolayıdır. Örneğin doğada bulunan her 100 bin Hidrojen atomunun 15 tanesi Döteryum(²H veya D) 'dur. İçtiğimiz bir bardak suda bile D₂O (döteryum oksit/ağır su) bulunma ihtimali vardır.

CARBON-14 TESTİ

Arkeolojik araştırmalarda bulunan eşyaların/yapıların ne kadar eski olduğunu bize gayet hassas bir şekilde ölçen testtir kendisi. Çok da güzeldir... Peki bu test nasıl uygulanıyor?

Şimdi buraya kadar doğada bulunan izotopların radyasyona sebep olduğunu ve bazı ışınmalar yaptığını öğrendik. Peki elimizde 1 kg radyoaktif izotop olsa bu sonsuza kadar radyasyon yayar mı? Kesinlikle hayır. İşte burada radyasyon kavramına zorunlu olarak zaman parametresini de katmalıyız. Çünkü elimizdeki 1 kg radyoaktif izotopun miktarı zamanla azalır. Bu azalmanın ölçüsünde yeni bir kavramla tanımlıyoruz : Yarı-Ömür(Half-Life)



Bu bir zaman dilimidir ve bize elimizdeki 1 kg radyoizotopun yarısının ne zaman tükeneceğini söyler. Bu yüzden ismi Yarı-Ömür 'dür. Yaptığı ışımalar ile zamanla miktarı azalan maddemizin nasıl bir hızla azaldığı onun ne kadar radyoaktif olduğunu bize anlatır. Karbon elementinin doğada bulunan 3 izotopu vardır. Doğadaki karbonun yaklaşık %99 'u C12 izotopudur. Geri kalan %1 'lik kısım içinde C13 ve C14 izotopları bulunur. Fakat elimize 1 trilyon karbon atomu alsak bunun ancak 1 tanesi C14 olur. Yani baya bir az bulunan bir izotop. Fakat yinede her yerde var. Çünkü canlı yapılar başta olmak üzere yeryüzünün büyük bir kısmında karbon bulunur. 60 kilogramlık bir insanın yaklaşık 11 kilogramı karbon elementidir. İşte bu kadar çok bulunan bir element olduğu için biz bir arkeolojik bulgunun yaşına bakarken karbon atomlarını inceleriz ve içindeki C14 izotopunun miktarına bakarız. Peki yöntem nasıl işler?

Şimdi biz 60 kg olan sağlıklı bir insanın iskeletinde ne kadar karbon olduğunu biliyoruz. Ve bu karbonun ne kadarının C14 olduğunu da biliyoruz. Arkeolojik kazılar ile bir mezar bulundu diyelim. Yapılan analizlerle mezardaki iskelet kalıntılarının 60 kg'lık bir kadına ait olduğu saptandı. Bulunan iskelet içindeki C14 miktarı hesaplanıp bu kadının ne kadar yaşlı olduğu bulunabiliyor. Buradaki sihirli sayımız 5730 'dur. Çünkü 1 kg C14 izotopundan 5730 yıl sonra geriye 500 gr kalır. Yani C14 'ün yarı-ömür değeri 5730 yıllardır. Örneğin sağlıklı bir 60 kg 'lık kadın iskeletinde 150 tane C14 varsa (atıyorum) ve bizim bulduğumuz iskelette 75 tane C14 saymışsak, bu ablamız 5730 yıl önce yaşamıştır diyoruz :) . 500 gram C14 'e ne oluyor diye sorarsanız , Azot (^{14}N) elementine dönüşüyor.

MİKODALGA FIRININ RADYASYONLA YEMEK PİŞİRMESİ

Evlerimizde kullandığımız ve yemekleri gayet pratik bir şekilde yenilebilir sıcaklıklara getiren oldukça kullanışlı bir ev aletidir öyle değil mi? Arkasında mükemmel bir bakış açısının olduğu bu alet aslında yemekleri radyasyon ile pişirmektedir. Durun hemen çöpe atmayın. Zararlı olmadığını belirtiyim hemen. Peki nedir bunun mantığı? Normal fırın ya da tava ile farkı nedir?

Tava dediğimiz dışarıdan aldığı enerjiyi (ocak ateşi) metal içerisinden doğrudan yemeğe aktaran bir alettir. Fırın ise önce elektrik akımını dirençler üzerinde ısıya dönüştürür ve daha sonra bu ısı ile iç ortamındaki havayı ayarlanan sıcaklığa getirir. Bu sıcak hava dolu ortamdaki yemek de pişmiş/ısınmış olur.

Gelelim Mikrodalga fırınımıza. Mikrodalga fırın hiçbir şekilde ısı üretmez. Hatta ısıyı üreten direkt yemeğin kendisidir. Sadece bu ısıyı üretmesi için gereken uyarılmayı mikrodalga fırın sağlar. Aletimizin tek görevi aldığı elektrik enerjisi ile radyo dalgaları üretmektir. Üretilen dalgalar yemegimizdeki Hidrojen atomlarını uyarır ve enerjilerini bu Hidrojen atomlarına aktarırlar. Enerjiyi alan atomlar yörüngesindeki elektronunu bir üst yörüngeye zıplatar. Fakat bu zıplamış elektron geri eski yerine dönmek ister. Dönerken de enerjisini ortama vererek yemeğimizi ısıtır. Bu süreçte hidrojen atomunun hedef olarak kullanılmasının sebebi ise hem suda hem de bir çok besin kaynağında bulunmasından dolayıdır. Ayrıca uyarılması için Oksijen ve Karbon gibi besinlerde çok bulunan elementlere göre çok daha az enerjiye ihtiyaç duyar. Zamanında masada duran küp şekerlerin garip bir şekilde ısındığını gören kişiler "Aaa uzaylı şekeri" demek yerine olaya meraklanmış ve bunun tesadüfen frekansı tutturan bir askeri sınıf radyo tarafından kaynaklandığını görmüştür. Besinlerin böyle ısıtılabilceğini bulmak da mühendislere kalmıştır.

Radyasyon doğanın güçlü olgularından biridir. Onu alıp bir anda çok güçlü bir şekilde ortaya çıkmasını sağlayıp atom bombası yapabiliriz. Ya da bunun nasıl işlediğine daha pragmatist yaklaşım, güvenlik ve emniyet üzerine kafa yorup nükleer enerji olarak yavaş yavaş da kullanabiliriz. Bunun nasıl bir şekilde kullanılacağı yine insanlığın kararına kalacaktır.

Fakat bilim her zaman kazanacaktır ve neyin "DAHA AZ YANLIŞ" olduğunu bize anlatacaktır.



HAZİRAN HABERLERİ



FİLENİN EFELERİ, ÜST ÜSTE İKİNCİ KEZ CEV AVRUPA ALTIN LİGİ'NDE ŞAMPİYON OLDU!

A Milli Erkek Voleybol Takımı, Belçika'da düzenlenen 2021 CEV Avrupa Altın Ligi finalinde Ukrayna'yı 3-1 mağlup ederek yenilgisiz şampiyon oldu.

Filenin Efeleri ligde oynadığı 8 maçı da kazanırken yarı finalde Estonya'yı (3-2) finalde de Ukrayna'yı mağlup ederek üst üste ikinci kez yenilgisiz şampiyonluğa ulaştı. Ligde rakiplerine yalnızca 5 set veren milli takımda Ukrayna karşısında Adis Lagumdžija 23 sayıyla en skorer isim olurken Yiğit 16, Burak 9, Murat ve Oğuzhan 4'er, Efe 2, Ahmet ve Arda 1'er sayıyla katkı sağladı.

FİLENİN SULTANLARI, MİLLETLER LİGİ'NDE 3.OLDU!

2018 yılından bu yana Voleybol Milletler Ligi adıyla düzenlenen organizasyonda Türkiye, 2018'de ikincilik, 2019'da dördüncülük elde etti.Üst üste üçüncü kez dünyanın en iyi 4 takımı arasında yer almayı başaran milliler, organizasyonun ilk turunda çıktığı 15 maçın 11'ini kazanarak finallere yükseldi. İtalya'nın Rimini şehrindeki organizasyonda Türkiye, Japonya'yı 25-19, 25-16 ve 25-17 set sonuçlarıyla 3-0 yenerek üçüncülüğü elde etti. Milliler, ABD, Brezilya ve Japonya'ya karşı FIVB Milletler Ligi'nde bu yıl Avrupa kıtasını temsil eden tek takım oldu.



TÜRK OKÇULUĞU TOKYO'DA İLK PEŞİNDE!

Okçulukta Türkiye'yi Tokyo Olimpiyatları'na iki sporcu temsil edecek. Antalya'da düzenlenen Açık Hava Avrupa Okçuluk Şampiyonası'nda klasik yayda Mete Gazoz ve Yasemin Ecem Anagöz olimpiyatlara kota aldı. Milliler, okçulukta ilk olimpiyat madalyasını Tokyo'da kazanmayı hedefliyor.



BUZ HOKEYİ TURNUVASI YAPILDI!

Hatay'da Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü sponsorluğunda gerçekleştirilen Buz Hokeyi Sezon Finali Turnuvası'nda sarı takımı 7-3 yenen siyah takım, birinci oldu.

PARALİMPİK MİLLİ YÜZÜCÜ KORAL BERKİN KUTLU İLE MİLLİ ESKRİMCİ HAKAN AKKAYA'DAN OLİMPİYAT KOTASI!

Paralimpik milli yüzücü Koral Berkin Kutlu ile tekerlekli sandalye eskrim branşında Hakan Akkaya, 2020 Tokyo Paralimpik Oyunları'na kota aldı. Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonundan yapılan açıklamaya göre, genç milli yüzücü Koral Berkin Kutlu ve milli eskrimci Hakan Akkaya, Uluslararası Paralimpik Komitesi'nden (IPC) aldığı davetle 2020 Tokyo Paralimpik Oyunları'na katılma hakkı kazandı. Bu sonuçla Türkiye, paralimpik oyunları tarihinde ilk kez tekerlekli sandalye eskrim branşında kota hakkı kazanmış oldu.

Milli sporcuların bu başarısıyla paralimpik oyunlarda kota sayısı yüzme branşında 5'e, toplamda ise 43'e yükseldi.



TÜRKİYE EURO 2020'YE VEDA ETTİ

Türkiye A Milli Futbol Takımı, Covid-19 nedeniyle bir yıl ertelenen 2020 Avrupa Futbol Şampiyonası eleme grubunun son maçında İsviçre'ye 3-1 yenilerek turnuvaya puansız veda etti. Beklentilerin aksine düşük bir performans gösteren futbolcular bu sonuçla sıfır puan ve -7 averajla ile Euro 2020'nin en "başarısız takımı" oldu.

İsviçre, müsabakanın ilk yarısını 6'ncı dakikada Haris Seferovic ve 26'ncı dakikada Xherdan Shaqiri ile bulduğu gollerle 2-0 önde tamamladı.



Sıla Nur BİLGİN



KOL KASLARI



Deltoid Kası

Omuzlarımızın üstünde bulunur ve omzumuza yuvarlak bi şekil verir. Deltoid kası, aynı trapez gibi 3 e ayrılır. Ön kısmın (MAVİ BÖLGE) kolu ileri ve yukarı doğru kaldırmak. İkincil görevleri ise, kolu yana doğru kaldırmak, kolu gövdeye doğru çapraz bir şekilde kaldırmak ve kolu içeri doğru çevirmektir. Orta kısmı (KIRMIZI BÖLGE) karşidan bakıldığında omuzlara geniş görüntüsünü veren ufak kastır. Görevi kolu yana doğru kaldırmaktır. Kollarınızı yana açıp kanat çırpma hareketi yapmaya başlarsınız orta deltoidin çalıştığını göreceksiniz. Arka kısım (MOR BÖLGE) ise omzun dışarı doğru

dönmesi sırasında ve kolların arkaya doğru çekilmesi sırasında çalışır.

Biceps Kası

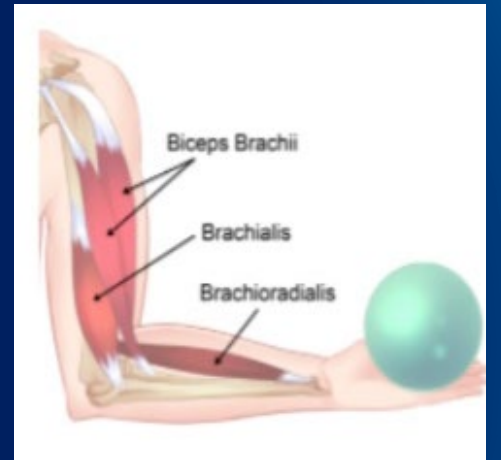
Üst kolumuzun önünde kola şişkinlik veren bu kas kolumuzu bükebilmemizi ve bileğimizi avuç içimiz yukarıda olacak şekilde kolumuzu döndürmemizi sağlar. Elimize aldığımız ağırlıkları dirseğimizi kırarak ve omzumuza çekerek bu kasımızı geliştirebiliriz.

Brachialis Kası

Dirsek eklemine kadar uzanan kısa ve kalın bir kastır. Biceps brachii kasının altında, üst kolun ön bölümünde yer alır. Dirseğimizi bükmemizi sağlar. Dirseğimizi bükmeye çalışırken verilen direnç sırasında kolayca elimize gelir.

Brachioradialis Kası

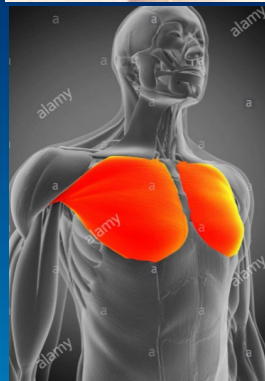
Alt kolumuzda yer alan bu kas, parmaklarımız karşıyı gösterirken dirseğimizi kırmamızı sağlar.



Triceps Kası

Üst kolumuzun arka kısmında yer alır. Triceps kası kol kütleinin 2/3'ünü oluşturur. Bükülü dirseği açmada, top atmada ve günlük hayatımızda destek almada kullanırız.

Genel olarak kolların kuvvetli olması bu kasa bağlıdır. Eller omuz genişliğinde iken yapacağımız şınavlar bu kası geliştirir.



Pectoralis Majör kası

Göğüs veya pectoralis kasları; insan göğsünün önünü, üst kol ve omuz



kemiklerine bağlayan kaslardır. Göğüs bölgesinde bulunan bu kas, triceps kası ile benzerlik gösterir. Şınav hareketi veya düz zeminde kaldıracığımız ağırlıklar bu kasın gelişimini etkiler. Kolumuz açık, dirseğimiz 90 derecede iken elimizi dirence karşı aşağıya doğru ittirdiğimizde kendini kolayca belli eder.





Tüm LifeOn Dergi okuyucularına selamlar; Bu hafta spor geçmişimiz bölümünde sizi ben karşılamak istiyorum. İsmim Şafak Özsönmez. Kendimi hatırladığım en küçük yaşlarda dahi mental ve fiziksel hareketlilik beni her zaman cezbetmiştir.

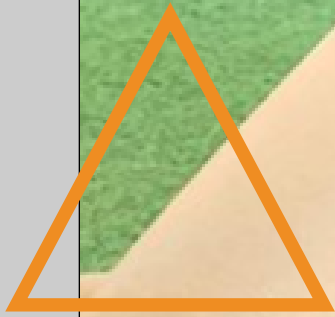
Bir çocuğun spor aktivitelerine en çok zaman ayırabileceği ve rahatça istediği aktiviteleri yapabileceği zamanlarda, yani her 3 aylık yaz tatilinde; kendimi ya günde 4-5 saat bisiklet sürerken ya da yüzerken buluyordum. İlk lisanslı sporum ise satranç oldu. Reaksiyon zamanı, hızlı karar verme ve stratejik düşünme becerisinin limitlerini, sonsuzluğa uzanan kareler üzerinde zorlamak... Henüz ilkokula giderken tanıştım satrançla. Bir filmde gördükten sonra babama elimdeki oyuncak arabayla taşların hareketlerini anlatmaya çalıştığımı hatırlıyorum. Zamanla okul takımında takım arkadaşlarımla güzel dereceler elde ettikten sonra lise şampiyonluğu ile turnuvalara bir nokta koymuş oldum.

Sonrasında 1 sene binicilik eğitimi aldım. Fizyoterapi alanında da rehabilitasyon amacıyla kullanılan hayvanlardan biri olan atlarla bir ritim ve uyum yakalayabilmek gerçekten çok keyif vericiydi.

Liseye başladıktan sonra ise sualtı hokeyi ile tanıştım. İstanbul Yüzme Kulübünde sualtı hokeyi için ilk seçmelere katıldığımda antrenörüm Burçin Sakallar, benimle yaptığı görüşme sonrasında bana çok güzel hedefler belirledi ve 6 yıllık takım kaptanlığı ile beraber profesyonel sualtı hokeyi sürecine adım atmamı sağlamış oldu.

Bununla beraber snowboard ve kayakla tanıştım ve kendimi geliştirmek için her sezon elimden geleni yapıyorum. Trekking ve doğa sporlarından, doğayla içiçe olması sebebiyle çok hoşlanıyorum ve düzenli olarak yüzme antrenmanlarına devam ediyorum. Sizlere kısaca ilgilendiğim spor alanlarından bahsetmek istedim. Bu alanlara her yıl yenilerini eklemek dileğiyle, sağlıklı ve hareketli kalın.





**Fitness
Atölyesi**





İlk çağlarda Orta Asya'dan göç edip Traklar tarafından kurulduğu düşünülen Trakya'nın göz bebeği Edirne daha sonrasında Roma İmparatorluğu'nun başında olan II. Hadrianus tarafından tekrar inşaa edilmiştir. Onun adına izafeten "Hadianapolis" olarak anılmıştır. Avar Türkleri, Bulgar Türkleri, Bizans, Peçenek Türkleri'ne ev sahipliği yapan Edirne nihayet 1361 yılında 1. Sultan Murat tarafından fethedilerek Osmanlı İmparatorluğu'nun 92 yıllık başkenti olmuştur.

5 tane sınır kapısı ile Avrupa'ya demir ve karayolu bağlantısı sağlamaktadır. Kapıkule Sınır Kapısı Bulgaristan'a, İpsala ve Pazarkule Sınır Kapısı Yunanistan'a açılır. Uzunköprü'den de demiryolu sınır kapıları ile Yunanistan'a geçiş vardır. Sınır kapılarının yakınlığı sebebiyle yıllık yabancı turist ziyareti oldukça fazladır.

Arda, Ergene, Tunca ve Meriç nehirleri Edirne'nin doğal güzellikleridir. Nehirlerin içinde en uzununu Meriç tir ve 187 km boyunca Türkiye Yunanistan sınır çizgisini oluşturur. Meriç i 56 km ile Tunca Nehri izler ve 13 km boyunca Türkiye Bulgaristan sınır çizgisini çizer. Bu iki nehrin de kendilerine tarihi taş köprüleri vardır. Özellikle geceleri bu manzaranın keyfi paha biçilmezdir.

Kışları soğuk, yazları ise sıcak karasal iklime sahiptir. Edirne'nin en güzel zamanı bahar aylarıdır. Bahar aylarındaki hava koşullarının iyi olması dışında birçok müzik, yemek festivalleri ve Kakava Şenliği gibi sosyal etkinlikler düzenlenir.

Yüzyıllar boyunca birçok devlet, padişah, sanatçı, bilim insanı ve sporcu bu topraklarda derin izler bırakmıştır ve 612 tarihi esere ev sahipliği yapan Edirne kültürel zenginliği ile öne çıkan şehirlerimizdendir.

Mutlaka Görmeniz Gereken Yerler:

- ❖ Selimiye Camii: Mimar Sinan'ın "Ustalık Eserim" dediği bu muhteşem mimari halen ibadete açıktır. İçinde taş, mermer, çini ve ahşap sedef süslemeleri ile hem sanata doyabilir hem de inşaatından bu zamana kadar olan hikayelerini dinleyerek bilgi sahibi olabilirsiniz.
- ❖ Eski Camii, Üç Şerefeli Camii, Muradiye Camii diğer tarihi camilerdir.
- ❖ Hıdırlık Tabyası: Balkan Harbi sırasında Edirne'nin savunulması için büyük öneme sahip olan bu yer tarihi dokusunu hala korumaktadır.
- ❖ Rüstem Paşa Kervansarayı
- ❖ Tunca ve Meriç Köprüsü: Meriç köprüsü 263m uzunluğunda, 13 ayak ve 12 sivri kemeri bulunan Osmanlı'ya ait en güzel köprü örneklerinden biridir.
- ❖ Sweti George Bulgar Kilisesi
- ❖ Edirne Büyük Sinagogu
- ❖ Lavanta Bahçesi: Haziran ayının 3. haftasından itibaren halka açılan lavanta bahçesinde fotoğraf çekilebilir, hediyelik olarak paketlenen lavantalarla odanızın kokusunu değiştirebilirsiniz..
- ❖ Karaağaç Tren Garı: Edirneye gelen herkes Kara Tren'in önünde fotoğraf çekilmelidir aksi takdirde geziniz kabul olmaz :)
- ❖ Lozan Anıtı
- ❖ Saraçlar Caddesi
- ❖ Kırkpınar Er Meydanı: 660 yıldır süregelen ata sporumuz yağlı güreş, her yılın temmuz ayı başında bu meydana başlar ve 3 gün sürer.
- ❖ Yetimler, Bedesten ve Ali Paşa Çarşısı: Neredeyse her aradığınızı bulabileceğiniz bu çarşılardan özellikle Edirne'ye özgü olan meyve sabunlarını edinmeden dönmeyin.
- ❖ Sultan II. Bayezid Külliyesi Sağlık Müzesi
- ❖ Arkeoloji ve Etnografya Müzesi
- ❖ Uzunköprü: Dünyanın en uzun taş köprüsüdür. Merkeze 50 dk uzaklıktaki adını da köprüden alan Uzunköprü ilçesinde bulunur. UNESCO tarafından dünya mirası olarak korumaya alınmıştır.

Çok renkliliği, insanların samimiyeti, yüzyıllar boyu süregelen bu kültür sayesinde Edirne güvenilir bir şehirdir ve herkese kucak açar. Çok fazla turist ziyaretini kabul etmesinin yanında Trakya Üniversitesi sayesinde Türkiye'nin her yerinden gelen öğrenciler ile şehir kendini genç tutar ve gelişmeye, ilerlemeye açıktır.

Hiç tanımasanız bile verdiğiniz selamın karşılığını alabileceğiniz, çaldığınız her kapıdan buyur edebileceğiniz, sıcak kanlı insanların yaşadığı, bilime, sanata, spora değer veren, doğal güzelliklerle çevrili, tarihe ve kültüre gerek mutfağı ile gerek eserleri ile doyabileceğiniz Mutlu İnsanlar Kenti Edirne kesinlikle gezi programınız içerisinde yer almalıdır.



HIDIRLIK TABYASI



BÜYÜK SİNAGOG



OS1st

OS1st
BASE LAYER BRACING™

SAĞLIK VE PERFORMANS ÜRÜNLERİ

GIYİLEBİLİR ÜRÜNLER İLE SAĞLIKLI KAL
PERFORMANSINI YÜKSELT
footbalance.com.tr

SPORDA EKİPMAN SEÇİMİ : VOLEYBOL



Voleybol birbirine bağlı çok önemli unsurlardan oluşur ve bunların mükemmel etkileşimi oyuncular için sahada adrenalin dolu dakikalar yaşamaya, izleyiciler için de bir o kadar keyifli ve heyecanlı müsabakalar izlemeye vesile oluyor. Peki bu kadar adrenalin duygusunu zirvelere çıkaran, sıçramaların atlamaların yeri geldiğinde çarpışmaların olduğu bir sporun ekipman seçimleri nasıl olmalı ? Hadi gelin ekipmanların görevlerini ve ne için kullanıldıklarını öğrenelim .

Voleybol Topu : Voleybol sporu toplu oynanan bir oyundur bu yüzden top olmazsa olmaz bir ekipmandır. İçinde lastik veya benzeri bir maddeden bir kesenin bulunduğu esnek deri ya da sentetik deriden yapılmış ve küresel olmalıdır. Top rengi konusunda belirli bir renk belirtilmemiş, bunun yerine tek ve açık bir renk veya kombinasyonu uygun bulunmuştur. Voleybol topu ağırlığı 260-280 gram olmalıdır. Topun orjinal olarak sınıflandırılması için FIVB onayı alınmalıdır.

Plaj voleybol topu biraz daha büyük, daha yumuşak vuruşlara izin vermesi bakımından daha düşük iç basınçlı ve pürüzlü dış yüzeye sahip olması önerilmektedir.

Voleybol Filesi : Aslında voleybol filesi 2 takımı ortaya çıkaran bir duvar gibi düşünebiliriz. Yani voleybol için yine olmazsa olmaz bir ekipmandır. Voleybol Filesi; dikey olarak orta çizginin üstünde yer alır ve erkekler için 2.43 m, kadınlar için 2.24 m yüksekliğindedir. Filenin yüksekliği oyun alanının ortasından ölçülür. Filenin iki kenar yüksekliği de tam olarak aynı olmalı ve buradaki yükseklik kuralda belirtilen yüksekliği 2 cm'den fazla geçmemelidir. Ayrıca fileye anten dediğimiz iki çubuk dikilir. Top bu direklerin dışından geçerse sayı kaybedilir.



Dizlik : Voleybolcular için dizlik vazgeçilmez bir ekipmandır. Oyun içi hareketleri kolaylaştırması, sakatlık riskine karşı koruma sağlaması için kullanılır. Esnek ve dayanıklı kumaş kullanılarak üretilen dizlikler, sporcular için büyük önem taşıyan diz bölgesinin korunmasına imkan tanır.

Ayakkabı : Voleybolcular için ayakkabı çok farklı detaydır. Çünkü hem performans olarak hemde göze hitap edecek bir seçim yapılmalıdır. Özellikle yeni sezona başlamadan önce firmalar tarafından ayakkabılar tanıtılır ve sporcular artıları eksileri düşünerek ayakkabıları alırlar. Uygun bir ayakkabı için temel özellikler olarak ilkinde tabanı "Jel Taban" dediğimiz formatta olmalıdır. Özellikle rahat sıçramada önemli bir özelliktir. Ayrıca esneyebilen, hafif, dayanıklı ve absorpsiyon özelliğini ayak tabanına eşit şekilde dağıtmalıdır.





Dirseklik : Voleybol sporu atlamanın çok olduğu bir spordur. Hatta kalecilikte de voleybol kadar sık kullanılan bir terim vardır. Biz buna "Plonjon" deriz. Uzağındaki topu geri döndürebilmek için kullanılan bir atlama stildir. Bu atlamayı gerçekleştirirken özellikle dirseklerimiz yaralanabiliyor. Bu durumu önlemek için dirsekliğe ihtiyaç olabiliyor. Bunun dışında liberoların tekrarlı şekilde fazla manşet almaları topun sert şekilde dokuya temas etmesi hoş olmaya yaratabiliyor. Bu sebeple dirseklik voleybol için koruyucu bir ekipman olarak kullanılabilir.

Parmak koruyucu : Voleybolda esas ekipmanlar arasında gösterilmese bile yaralanmayı önleyici bir ekipmanda parmak koruyucularıdır . Özellikle Blok ve parmak paslarda topun parmak üstüne değerek eklem bölgelerine zarar vermemesi için parmaklara bu tarz bir ekipmana ihtiyaç duyulabiliyor. Tabi birazcıkta görsellik bakımından da hoş bir durum sergilediği için de kullanılıyor :)



Sporcu içliği : Açıkçası benim maça ve antrenmana çıktığımda giyerken olmazsa olmazım bir kıyafetimidir. Sahada oyuncunun bedensel rahatlığını sağlayan ve futbola özel tasarlanmış kıyafetler; ter, ıslaklık, hareket kısıtlılığı ve rahatsız edici kumaş gibi sorunları ortadan kaldırır. Böylece maç boyunca vücuda kuruluk, ferahlık, yumuşak dokunuş ve hareket özgürlüğü sağlar.

Sizlere voleybolda ihtiyaç olan ekipmanları olarak yazacaklarım bu kadar. Bir sonraki branşa özel ekipman yazımızda görüşmek üzere.



Mehmet Kadir ARAL

Merhaba ben Özlem Çarıkçioğlu, kayak milli takım sporcusuyum. Aynı zamanda 2018 PyeongChang Olimpiyatları'nda alp disiplini dalında ülkemizi temsil eden tek kadın sporcuyum.

Kayak sporuna nasıl başladın?

Aslında şöyle oldu, gayet turistik bir şekilde 7-8 yaşlarında ailemle birlikte Uludağ'a giderek başladım. İlk defa kayağı ayağıma orda taktım ve daha sonra Alev okullarında okurken oradaki okulun kamplarına gitmeye başladım. Ordaki de aslında tamamen turistik bir şekilde idi. Sonra gittiğim kamptaki kişileri sevmemle birlikte yeni arkadaşlıklar elde ettim ve birlikte daha çok kamplara gitmeye başladık. Derken yarışlara girmeye başladım. Sonraları madalyalar almaya başladım. Daha sonra işler biraz daha ciddiye bindi, yaklaşık 12 yaşlarında iken milli takımına çağrıldım. Milli takımdan sonra tabii işler bayağı ciddiye binmeye başladı, o ilk defa katıldım bir yaz kampıydı. Yaz kampından sonra kış kampları başladı, derken yurtdışında kamplar başladı. Derken çocukların girdiği bütün yarışlara girdim sonrasında Olimpiyatlara dayanan bir yolculuk...



Seni diğer insanlardan ayıran en farklı özelliklerin nelerdir?

Beni diğer insanlardan ayıran en farklı özelliğim, çevremdeki insanlara göre kıyaslarsak daha nasıl desem belki de işte korkusuz, risk almayı seven, disiplinli olduğumu söyledim en azından kayak için bunlar geçerli. Diğer taraftan çevremdekiler tarafından söylenen, akademik hayatla sportif hayatı bir arada götürebilen bir kişi olduğumu söylerler.

Olimpiyatlara katılmak nasıl bir duygu ?

Olimpiyatlara katılmak gerçekten çok ilginç bir duyguydu aslında çünkü çok nadir olan ve az insana nasip olan bir şey. O kadar kişiden biri olmak çok büyük bir ayrıcalıktı tabii ki ben çalıştım başarılı oldum bazı konularda şanslıydım ama oraya yinede benden iyi kayıp benim kadar iyi olan ve gidemeyen bir çok insan olduğunu biliyorum.

Olimpiyatlarda Türkiye'yi temsil etmek nasıl bir duyguydu?

Kesinlikle çok güzel bir duyguydu gerçekten. Çünkü kadın sporcu olmak çok ayrıcalıklı bir duygu tek başıma o o organizasyonu temsil ediyorsunuz ve aslında sporda gidilebilecek en üst seviye idi. O yüzden kesinlikle çok gurur vericiydi.

Antrenmanlarda ya da yarışlara çıkmadan önce bir ritüelin var mı?

Antrenmanlara ya da bir yarışmaya çıkmadan önce yaptığım ritüel aslında çok klasik şeyler yani ısınmam, kafamda canlandırmam pisti, çünkü ortalama olarak 60 tane kapı oluyor bunu hepsinin nerde olduğunu, nereden dönmem gerektiğini önceden kafamda canlandırıyorum sonrasında zaten aslında kasların bunu yapıyordu ve düşünmem gerekmiyor. Bu mental bir egzersiz ve yarışlardan önce mutlaka yapmaya çalışıyordum.

Şu zamana kadar senin için spor anlamında en önemli an hangisiydi?

Benim için en önemli an, Olimpiyatlarda start kapısından çıktığım an diyebilirim. Örnek olarak da olimpiyatlarda yarıştığım sırada çok hasta olmuştuym, o kadar heyecanlanmışım ki midem çok kötü olmuştu; ancak o anda şunu düşündüm, bu bir kez olacak bir şey. Kayarken çok kötü hissetmeme rağmen, bu şekilde kendimi motive edip s devam edebildim... Bir kere yaşıyorsun, tek bir şansın var o yüzden kendini böyle motive etmem gerekmediydi. Sonuç olarak benim için en önemli an yarışa başlamadan önceki start kapısı ve başlangıç noktam diyebilirim.

Hayatında örnek aldığın bir sporcu var mı?

Örnek aldığım İngiliz bir kayakçı var ismi Dave Ryding. Kendisi çok şanslı bir sporcu değil çünkü Avusturya, Amerika ve Alpler gibi antrenman yapacağı alanları sahip değil. Kendisinin İngiliz olmasından kaynaklı pistler anlamında kendini geliştirebileceği bir durum ortaya çıkmamış. Örnek almamın nedeni ise ben onu izledim hatta beraber de antrenman yaptık. Bıkmadan, usanmadan egzersizler çok iyi ve sürekli yapışıyla geriden gelip, tüm bu imkansızlıklara rağmen başarılı olmuş birisidir.

Spor dışında neler yapıyorsun?

Spor dışında bir spor kulübümüz var Ski-lab. Burada da çocukları yetiştiriyoruz. Bizden daha iyi olmaları için bir uğraş veriyoruz, son üç yıldır böyle bir girişimimiz var. Onun dışında 2022 Olimpiyatlarına hazırlık yapıyorum, onun için çalışıyorum çünkü yurtdışında kayamadık sezonunu zaten kısa yurtdışına gidemedik ama bu sene inşallah hepsine gitmeyi planlıyorum. Hatta Şili'ye gitmeyi planlıyorum. Ama genel olarak kendinden daha başarılı sporcu yetiştirmek istiyorum. Kayak alanında çok fazla bilgim var başka insanlara aktarabileceğim. Bunları değerlendirmek isterim.

Pandemi sürecinin sana kattıkları nelerdir?

Bana gerçekten çok şey kattı. Çünkü kendimi çok geliştirdim, kendi programlarımı yazarak kendimi geliştirmeye çalıştım. Spor salonları kapalı, deneysel çalışarak neyin nasıl olabileceğini, ne yaparsam ne oluyor gibi konularda bilgi sahibi oldum. Kondisyonerimle çalışmadım bu süre zarfında kendim çalıştım bir süre.

Onun dışında tabii ki sosyal olarak çok zorlandık, kayak olmasaydı belki de sosyal anlamda çok çok çok daha zorlanırdım o beni kurtaran bir şey oldu.



İleride uğraşmak istediğin başka bir spor dalı varmı ?

İlerde uğraşmak istediğim spor dalları olarak haftaya kite sporuna başlıyorum. Yazları da kite sporu ile geçsin istiyorum. Onun dışında Triatlon denedim ama hobi olarak dışında yarışlara girebilirim ama tabii o da hobi olarak. Genel olarak sporu çok seviyorum. Tenisi çok seviyorum, yüzmede çok iyiyim ama pek sevemiyorum gibi ama gene de çeşitli sporları deniyorum. Ama şunu söyleyebilirim: Kayak hiçbir zaman bitmeyecek...



Furkan KURUCU

Serhat

Selam, ben Serhat. 46 yaşındayım. Yaklaşık 7 yıl önce oğluma rol model olmak, evde birisini spor yaparken görmesini istediğim için ilk göz ağrım yüzme sporuna dönüş yaptım. Dediğim gibi sadece suyun içinde olmak ve antrenman yapmak amacıyla başlayan süreç, gitgide yarışmacı antrenman yapmaya evrildi.

2018 yılında çalışmaya başladığım Coach, Taha Engin ile çalışmalarım ivmelendi ve Türkiye Şampiyonalarında yaş grubumda kürsü görmeye başladım. 2019 yılına Güney Kore 'de düzenlenecek Dünya Master Yüzme Şampiyonasına katılım hedefiyle başladım. Bu hedefte ilk durak 2019 Şubat ayında Edirne'de düzenlenen Türkiye Şampiyonası'ydı.

200 Bireysel karışık Türkiye 3.lüğü ile harika bir başlangıç yaptığım yarışların, sonrası da mükemmel geçmişti. Adeta suyun içinde bir başka kişiliğe bürünmüştüm. 800 Serbestte en iyi derecem 1 dk düşmüş, diğer girdiğim tüm yarışlarda da benzer şekilde en iyi derecelerim, ciddi şekilde aşağı inmişti. Gelen kürsü ve PB (Personal Best)'lerden daha güzeli, Dünya Şampiyonası için 50, 100, 400 ve 800 serbest yarışları için katılım hakkı elde etmişim. Ancak minik bir sorun vardı, yarış ya da antrenman sonrasında kendini sol omzumda hissettiren ağrı. "Süreler düşüyor, çok yükleniyorum, bu sebeple ağrı oluyordu" diye düşünüyordum.

Şampiyona öncesinde de Coach Taha sürekli sağdan nefes alarak asimetrik yüzmemin sıkıntı yaratacağını, antrenmanlarda mutlaka çift taraflı nefes almam konusunda beni uyarıyordu ama süreler düşerken bu uyarıları çok da dikkate almıyordum.

Şampiyona sonrası antrenmanlarda da süreleri ciddi bir şekilde düşürmeye başlamışım ancak omzumdaki ağrı gün geçtikçe şiddetleniyordu. Ağrı öyle bir hal aldı ki Şubat sonunda artık kahve fincanını kaldıramaz hale gelmişim.



Gittiğim ilk doktor biceps tendiniti teşhisi ile hemen yüzmeyi bırakmam gerektiğini ve ameliyat olmam gerektiğini belirtti.

İkinci gittiğim Prof. Dr. Mustafa Karahan MR sonuçları ve yaptığı fiziksel muayene sonucunda

1. Parsiyel Subscapularis Ruptozı
2. Korakoid İmpingement
3. Biceps Tendinit teşhislerini koyarak cerrahi müdahale gerektiği belirtti. Ancak fiziki muayenede bünyemin kuvvetli olduğunu bu sebeple 2 ay kadar fizik tedaviye şans verebileceğimizi ifade etti.

Bunun üzerine daha önce de recovery konusunda destek aldığım Ferdi Kurtoğlu ile iletişime geçtim. İlk görüşmede Dünya Şampiyonasına kalan sürenin kısıtlı olması sebebiyle ameliyata çok istekli olduğumu, fizik tedavi ile zaman kaybetmek istemediğimi ifade etmişim. Bana her iki süreci de en ince ayrıntısına kadar anlattıktan sonra Dünya şampiyonasını kaçırdığımı idrak ettim ve fizik tedavi çalışmalarına başladık.



Haftada 4 gün birebir başladığımız çalışmalar ile hayatıma mobility egzersizleri dahil oldu. Bütün bir hayatı spor ile geçirmiş birisi olarak vücudumun bir kısmını çok kısıtlı kullanabiliyor olmak bende ciddi hayal kırıklığı yaratıp daha gidecek çok yolum olduğunu gösterdi. Mart başında başladığımız çalışmalar sonrası Nisan ortasına doğru sadece ayak vurmak ve sualtı çalışmak için suya girmeye başladım. Mayıs ayında yüklenmeden kulaç atmaya başlamıştım.

Geçen 3 ay sonrasında çok yoğun fizik tedavi ve mobility programları sonucu Haziran ayında şiddeti düşük setler ile antrenmanlara geri dönmeyi başarmıştım. Ağustos ayında ise Kıtalararası Boğaz Yarışı'na girebilir durumdaydım. Yüklenmeden, sadece bitirme hedefi ile yüzdüğüm yarışta parkuru iyi kullanmanın avantajı ile en iyi derecemi yapmak aylar sonra motivasyonumu üst seviyeye çıkarmıştı.

Kasım ayında ise Bursa'da yapılan Türkiye Kısa Kulvar Şampiyonasında 400 serbestte gelen yaş grubu 3.'lüğü ile artık havuzlarda yine yarışmacı ama daha bilinçli olduğumu kanıtladım.

Süreç yukarıda anlattığım gibi zorluydu ancak insanı daha da zorlayan şey, vücudundan maksimum seviyede verim alıp onu zorlarken, hayal edilen şeylere çok yakinken, tüm hayallerden birden uzaklaşmak ve hiçbir şey yapamamak, mental olarak insanı çok yıpratıyor. Fiziksel olarak alınan desteğin yanında mental bir mentörün varlığı kesinlikle gerekli.



Ferdi Kurtoğlu
Spor Fizyoterapisti

Serhat'ın hikayesi ve yeri ayrıdır bende. LifeOn Concept çatısı altına aldığımız ilk sporcumuz olduğu için belki farklı bir his besliyorum kim bilir :)

Serhat bize geldiğinde çok büyük hedeflerle çıktığı yolda tökezlemişti. Hatta tüm emekleri bir cerrahi ile ciddi anlamda yıkılacak ve yeni baştan inşa etme süreci başlayacaktı. Yılların verdiği biyomekanik asimetri, tempo arttıkça omuzda kendini problem olarak var edecekti.

Fakat buna izin vermeyecek kadar bilinçli olan sporcumuz; doktorun da iyi yönlendirmesi ve bilgilendirmesi ile o karanlık tünelin içinde ışık aramaya başladı. O işi Serhat ile beraber oluşturmanın planını yaparken "antrenmanlara geri dönebilirsin" dediğimde şaşırılmıştı. Kolunu bile kaldıramayan Serhat suya nasıl dönecekti ki ?

Antrenörü Taha Hoca ile iletişime geçip; su içinde neler yapıp, neler yapamayacağımızdan konuşup Serhat'ı su içine gönderdik. Kol devri yoksa, sualtı vardı ayak vurma vardı. Sualtı becerimizi veya ayak vurma performansımızı geliştirmek için fırsat yaratmıştık. Belki bir Şampiyona kaçmıştı ama bir sonrakiler için çok sağlam adımlarla ilerliyorduk.

Omuz ile ilgili çok uzun uğraşlar sonucunda istediğimiz noktaya geldiğimizde yine antrenörü ile görüşüp yüzmenin bizden istediği simetri ile ilgilendirilmiş olduk. Ağrı ve omuz yaralanması ile işimiz kalmayınca bu sefer hedef simetriyi sağlamak ve bir daha yaralanmamak üzere koruyucu çalışmalar yapmakta.

Hala da devam ediyoruz, yoğun antrenman süreci devam ederken; fizyolojik yüklenmenin yarattığı stresi azaltmak üzere "koruyucu fizyoterapi" çalışmalarımızla sağlam adımlar alıyoruz. Serhat inanılmaz özdisiplini sayesinde çok güzel hikaye yaratıyor.

Edirne'den çıkamadık ama Fukuoka ve niceleri bizi bekliyor.

Kim bilir, belki de bir sonraki yazımızda Dünya Şampiyonası hikayelerimizi anlatacağız.

Takipte kalın.



Aleyna KARAHASAN

YOGA ELEMENTLER SERİSİ : TOPRAK



Toprak, yaşamın başlangıcı ve sonu olarak adlandırılan elementimiz. Yoga felsefesinde, ve hatta birçok dinde bile, insan bedeninin topraktan geldiğine inanılır. Bedenimizin enerjisinin en nötr hali, toprak akışlarının yapılması ve toprak elementinin dengeli olması ile sağlanır. İnsan bedeninin kökünü bulmasına yardımcı olur. Bedenimizin sağlam ve sağlıklı olması öncelikle yere nasıl köklendiğimizle ilişkili değil midir? Temelleri güçsüz olan bir bina, ne kadar iyi yapılırsa yapılsın, varlığını sürdürebilir mi?

Peki güçlü temeller nasıl inşa edilir?

Zihin ile beden bütünlüğü düzgün kurulduğunda, propiorepsiyon yani özelleşmiş duyularımız kuvvetlenir. Bu sayede, yer ile düzgün bir bağlantı bulur ve duruşumuza odaklanabiliriz. Günlük hayatımızda bizi anksiyete ve depresyona sürükleyen durumlardan, kendi bedenimize ve ruhumuza odaklanarak kurtulabiliriz.

Toprak elementini ne zaman yapmalıyım?

'Sabah erken kalkıp koşmak istiyorum ama hiç halim olmuyor.'

Bu tarz sözler sana tanıdık geliyor mu? Bir şeylere başlayacak ya da bir şeyleri değiştirecek gücü bulamıyorsan, muhtemelen bunun sebebi vücudundaki toprak elementinin eksikliğidir. Bulduğun yere kendini ait hissetmekte zorlanıyorsan toprak elementini seçebilirsin. Aile ya da arkadaşlarınla kurduğun bağlarda sorun yaşıyorsan kendine uygun toprak elementi akışını seçip uygulamaya geçebilirsin.

Peki kaç gün yapmalıyım?

Toprak elementi üzerine emek vermeniz gereken bir element. Olağan kökler kolay onarılamadığı gibi, yeni kökler de kolay oluşmuyor. Güçlü bir değişim için toprak akışını 40 gün aralıksız yapmalısın.

Toprak elementi asanalarının özellikleri nelerdir?

Toprak elementi duruşlarında genelde vücudun bir ekstremitesi yere güçlü bir şekilde köklenir. Merkez kuvvet aktive olur ve kişi vücudunun her parçasının farkına varmayı öğrenir. En temel pozlardan biri olan tadasana'yı yani dağ duruşunu düşünelim. Gözlerini kapat, bacakların aktif bir şekilde yeri itiyor, ayaklarının yere doğru uzayıp köklendiğini düşün. Vücudunun hiçbir hücresi serbest değil, aksine aktif ve güçlü bir şekilde çalışıyor. Karnını güçlü bir şekilde tut ve merkez kuvvetini topla.

Eğer bu yazının sonuna geldiysen ve toprak elementinin dengelenmesine ihtiyacın olduğunu düşünüyorsan, başlamak için vakit kaybetme!

Hacer ÇAKAN



GENES GELİŞİM



DA:Hoş geldin Merve. Bize kendini tanıtır mısın? Merve kim?

MÇ:Selamlar, ben Merve ÇELİK. 2020 yılında Trakya Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümünden mezun oldum. Bölüme ilk başladığım zamandan itibaren spor fizyoterapisti olmak istiyordum bu yüzden öğrenim hayatım boyunca farklı takımlarda ve sporcu sağlığı kliniklerinde stajlarımı tamamladım. Şu an ise LifeOn Genes ekibindeyim aynı zamanda bir basketbol takımının ve Türkiye Kadın Rugby Milli takımının fizyoterapistliğini yapıyorum.

MÇ:Peki Dilara se Genes eğitim modeline nasıl başvurdu?

DA:Aslında ben tamamen tesadüf eseri bir sosyal medya yorumu sayesinde LifeOn Concept ile tanışmam sonucu başvurmak istedim. Önce eğitime katılmak için mail gönderdim ve başvuru formunu da doldurarak bu sürece başlamış oldum. Hatta formum ulaşmadığı için tekrar doldurmam gerekti ve o an vazgeçseydim şu an bu ekibin bir parçası olamayacaktım. Beni bu oluşumda en çok etkileyen iki olay vardı: ilki sporla tamamen iç içe olması, ikincisi de eğitim veren hocalarımızın bize olan harika tutumuydu. İyi ki başvurmuşum.

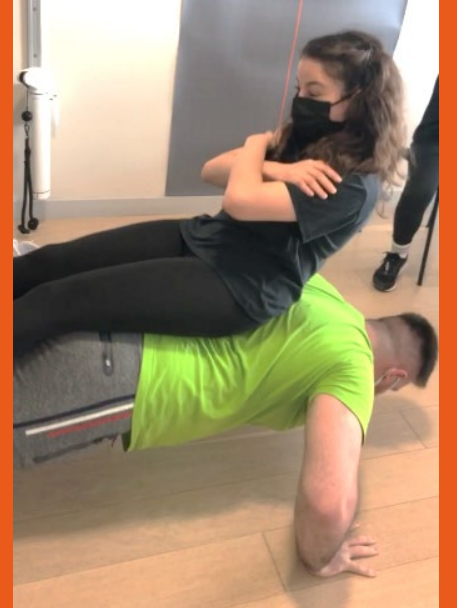
MÇ:Genes ekibi olarak başladığınız bu serüvende neler yapıyorsunuz?

DA:Hem sosyal hem fiziksel hem de ruhsal açıdan kendimizi ve birbirimizi geliştirmeyi amaçladığımız için çeşitli eğitimler, etkinlikler düzenliyoruz.En çok merak ettiğimiz konularda hocalarımızın klinik tecrübelerini paylaşması için bir araya geliyoruz , sonrasında yenilen yemeklerle de klinikte geçirdiğimiz vakti daha eğlenceli kılıyoruz. Polonezköye gidip yürüyüşler yapıyoruz, sabahları koşuya gidip akşamları yoga yapıyoruz. Kısacası LifeOn Concept hayatımızın her alanına dokunuyor.



DA:Genes ekibinin bir parçası olduğundan beri kendinde fark ettiğin değişimler ve gelişimler neler biraz bundan bahseder misin?

MÇ:Kendimi hep gelişmeye, kariyerime odaklamıştım ama hep tıkandığım yerler oluyordu, yol gösterici bir ele ihtiyaç duyuyordum. Şu an o el benim ekibim. Bu ekibin bir parçası olduğumdan beri çizdiğim yolu tek başına yürümüyorum ve bu yolu yürürken daha cesaretliyim çünkü biliyorum ki bir desteğim var. Birlikte çok şey başardık. Dergilerimiz, bloglarımız, eğitimlerimiz, yapmak isteyip bir türlü fırsat bulamadığımız ama şu an hep birlikte yapabildiğimiz etkinliklerimiz... Bunlar mesleğime bakış açımı değiştirdi. Artık daha geniş bir pencereden bakıyorum mesleğe... Ve yanımda aynı pencereden bakan koca bir ekip var.



Dilara ALEMDAR



Merve ÇELİK



RAWSOME
FOOD + LOVE + CARE

LIFEON GENES EKİBİ BLOG YAZILARI



Blogların Tamamına Buradan da Ulaşabilirsiniz

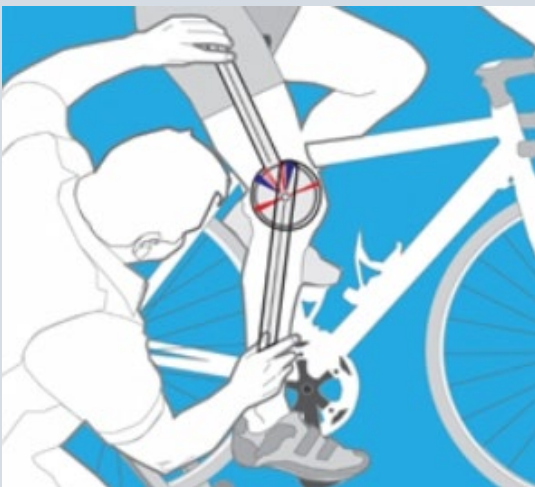


Bisiklet, insan vücudunun bir makinenin motoru olarak işlev görmesi açısından benzersiz bir spordur. Makineyi ileri doğru itmek için gereken enerji, öncelikle alt ekstremite kasları tarafından üretilir ve pedallar aracılığıyla bisiklete aktarılır. Bir spor ve bir ulaşım şekli olarak bisiklete binme giderek daha özel hale gelmektedir. Bisiklet sporlarının alt kategorileri arasında yol bisikleti, dağ bisikleti, pist bisikleti, cyclo-cross ve triatlon bisikleti bulunmaktadır.

Bisiklet sporu diğer sporların aksine (koşu vb), darbe kuvvetleri ve balistik hareketlerin olmadığı ağırlık taşımayan bir spordur. Bununla birlikte, bisiklette hareketin tekrarı diğer sporlardan çok daha fazladır. Son derece eğitilmiş ve rekabetçi bisikletçiler genellikle dakikada 80-110 kadanslarda pedal çevirirler, bu da her bir alt uzvun saatte 4800-6600 devir yaptığı anlamına gelir.

Bisiklet sporu uzun süreler boyunca tekdüze yüklenmeler ve statik postürün devam ettirilmesine bağlı olarak vücuda stres yükler. Bu yüklenmeler sonucu belirli yaralanmalar meydana gelebilir. Yaralanmalar travmatik ve aşırı kullanım olarak ikiye ayrılmaktadır. Birçok bisikletçi, özellikle boyun, kalça, eller ve ayaklarda, bir yaralanma olarak değil, daha çok bir rahatsızlık olarak sınıflandırabilecekları, sürüşle ilgili kronik rahatsızlık bildirmektedir.

Tüm yaralı bisikletçiler için antrenman mesafesini ve yoğunluğunu, diğer atletik aktiviteleri (çapraz eğitim, ağırlık antrenmanı), bisiklet uyumunu, kas dengesizlikleri, alt ekstremite biyomekaniği gibi anatomik faktörleri, esneklik / ROM, ekstremite uzunluğu asimetrisi ve önceki yaralanma geçmişi değerlendirmek önemlidir. Aşırı kullanım bisiklet yaralanmaları için risk faktörleri arasında eğitim hataları, zayıf pedal çevirme tekniği, uygun olmayan bisiklet uyumu, yanlış anatomik hizalama, kas dengesizlikleri ve yetersiz bisiklet ekipmanı bulunur.



Bisiklet uyumu (Bike fit)

Bisiklet uyumu, "bisikletçinin fiziksel ve performans gereksinimlerini değerlendirmek, bisikletçinin hedeflerini ve ihtiyaçlarını karşılamak için sistematik olarak ayarlamak" gibi detaylı bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bisiklet uyumu, bir sürücünün bisiklet üzerindeki konumunu tanımlamak için kullanılan geniş bir terimdir. Mükemmel uyum, güç, konfor, aerodinami veya yaralanmadan kaçınmaya bağlı olarak değişir.

Uyum, statik (hareketsiz) veya dinamik (sürüş sırasında) ölçümler kullanılarak test edilebilir. Sürücüyü konumlandırmak sürücü ve bisiklet arasındaki temas noktalarının ayarlanmasını içerir. Bir sürücünün bisikletle temas kurduğu alanlar; ayakkabı-pedal-kilit, pelvis-sele ve eller-gidon olmak üzere üç tanedir. Bisiklet kurulumunu değerlendirirken klinisyenin dikkate alması gereken faktörler arasında koltuk yüksekliği, koltuk ileri / geri konumu ve erişim mesafesi yer alır.

CİNSİYET AYRIMI YAPMAYAN TEK SPOR KORFBOL



Melda ÇETİN



Evet yanlış duymadınız. Dünya çapında ün kazanmaya başlayan bir takım sporundan bahsediyorum. Korfbol adı verilen bu sporda kadınlar ve erkekler aynı takımda olarak cinsiyet ayrımını ortadan kaldırıyor. Peki nedir bu korfbol?

Korfbol, adını Felemenkçe'den almaktadır. Felemenkçede korf çember, bol ise top demektir. İsminden de anlaşılacağı gibi sahanın 2 tarafına konulan çemberler üzerinden oyun oynanmaktadır. Oyunun amacı aslında oldukça basittir:Çemberden topu geçirmek. İki tarafın da amacı çemberin içine topu başarılı bir şekilde sokarak sayı üretmektir. Yalnız şunu unutmayın, top sürmek yok! Takım arkadaşınız ile bol bol paslaşıp sayıyı elde etmelisiniz.



Kadınlarla erkekleri birleştirdiği nokta ise 4-4 oynanan bu sporun saha içerisinde bulundurduğu 16 kişiden 8 kadın ve 8 kişinin de erkek olmasıdır. Aynı takımda bulunan 4 kadın ve 4 erkek hücum ve savunma olarak 2 'ye ayrılır ve sahanın iki tarafına dağılırlar.

Saha içerisinde her 2 sayı olduğunda ise savunma ve hücum oyuncuları yerlerini değiştirmektedir. Yani takımdaki her bir sporcu hem hücum hem de savunma oyuncusu olur.

Sahanın iki tarafında bulunan takımların kadın sporcuları diğer takımın kadın sporcularını bu neticede erkek sporcular da erkekleri savunmaktadır. Top sektirmenin yasak olduğu bu sporda takımlar sayıları pas vererek ve yaptıkları ayak oyunları ile rakiplerini geçerek bulmaktadır. Unutmamamız gereken nokta ise erkekler kadınları, kadınlar ise erkekleri savunamazlar.

Son olarak sizlere tarihçesinden bahsetmek isterim.

Hollandalı bir öğretmen tarafından geliştirilen bu spor Amsterdam'da 1903 yılında kurulmuş ve aynı sene federasyonu açılmıştır. Ülkemize gelmesi biraz uzun sürmüş ve 1995 yılında ülkemiz sporcuları tarafından da oynanmaya başlanmıştır. 2008 yılında da Gelişmekte Olan Spor Branşları bünyesine alınmıştır.

KAMP ve MINIMALİZM



Merve ÇELİK

Son zamanlarda insanların yöneldiği bir akım bir felsefe, minimalizm. Artık herkes fazla, kalabalık olan her şeyden uzaklaşmaya çalışarak odaklanabilirliğini, hareket serbestliğini, yaşam konfor ve kalitesini arttırmaya çalışıyor.

Günümüzde teknolojinin bizi esir etmesi, platformların bizi tüketim çılgınlığına itmesi, bize sunulan fırsatlar... Bunlar zamanımızı çalarak sebebini bile bilmeden tüketmemize sebep oluyor. Tüm bunları yaparken yaşam akıp gidiyor ve biz anı yakalayamıyoruz. Oysaki yaşam, yaşadığımız ana odaklanıp tadını çıkarabildiğimizde güzeldir Kamp ise minimalizmin en güzel örneklerinden aslında. Hayatın koşuşturmasından uzaklaşmak, doğayla iç içe olabilmek ve kendi kendine yetebilmek... Bunlar insanın özüne kısa da olsa bir yolculuk yapmasını sağlıyor. Ama son zamanlarda kamp etkinliği bile bir minimalist etkinlik olmaktan çıktı. Dolu dolu çantalar, tıka basa arabalar, yenmeyeceği bilindiği halde bolca alınan yemekler... Bunları yaparak asıl amaçtan sapıyoruz, bambaşka bir şeye dönüşüyor :şehir hayatının aynısı. Çadırı kurup kafamızı doğaya kaldırmadan binlerce fotoğraf çekmekle uğraşyoruz. En güzel ışık, en güzel ağaç, suyun en güzel yeri neresi diyerek elimizde telefon koşuyoruz. Nerede olduğuna bak, sen zaten hep bir koşuşturmaca içindesin şu an gerek yok. Kafanı kaldırmalısın !

Peki nasıl yapılmalı minimalist kamp?

Önce kafanı boşalt ve kendini doğaya hazırla. Orada yalnızsın ya da sevdiğinle, bu yüzden sadece kendine ve sevdiğine odaklan. Her şeyden önce doğanın haklarını gözeterek kamp hazırlığını yap. Gideceğin yer doğa. Senin geldiğin yer. Çantana doldurduklarından "ya bu da lazım olursa" dediğin her şeyden vazgeç. Evet, vazgeç. Hayır lazım olmayacak. İhtiyacın olan şeyler; çadır, tulum, biraz yemek birkaç da kıyafet. Alışık değiliz buna bizim alışık olduğumuz şey kalabalık, fazlalık ve "daha çok" kavramı. Minimalist bir kampın en güzel yanı bu işte. Burada alışkanlığını kırabilirsin, farklı şeyler deneyimleyebilirsin. Günlük hayatının dışına çık ve kendini özgür bırak. Hiçbir eşyaya bağlama kendini. Telefonun dahil.

Yiyeceklerin...

Yanına sadece yiyebileceklerini al. Unutma oraya yemek yemek için gitmiyorsun. Yanına alacağın asgari her şey seni doyurmaya yetecektir.

Ve kıyafetlerin...

Orada doğayla birlikte olmaya gidiyorsun. Fotoğraf ya da güzellik kaygısıyla yanına kıyafetlerini doldurma. Sadelik ve yeşil sana daha çok yakışıyor.

Doğayı dinle!

Şehir hayatı o kadar gürültülü o kadar yorucu ki bununla başa çıkmaya çalışırken ne kadar yorulduğumuzun farkına varamıyoruz ve bunu hayatımızın bir parçası haline getiriyoruz ama bizim asıl yaşam alanımız doğa. Onu ne kadar iyi tanırsak kendimizi ona ne kadar bırakırsak o kadar iyi hissedip özümüze döneceğiz. O yüzden doğayı dinle, izle. Kendinden bir parça göreceğine eminim.



Mevsim Geçişlerinin Yapılan Egzersizlere

Etkileri



Furkan KURUCU



Yapılan egzersizler ile beraber vücudumuzda bazı değişiklikler meydana gelir.Bu başlıkta anlatmak istediğim ise yapılan spor etkinliklerinin ve egzersizlerin mevsim geçişlerinde nelere neden olabileceği yönünde olacaktır.Haydi hep beraber bunları inceleyelim.

Yapılan araştırmalar sonucu mevsim geçişleri döneminde özellikle kış dönemlerinden ilkbahar ve yaz dönemlerine geçiş zamanlarında vücudumuzda kas romatizması görülmekte olduğu sonucuna erişilmiştir.

Peki nedir bu kas romatizması?

Kas romatizması(Fibromiyalji):

Kas iskelet sisteminin romatizmal bir rahatsızlığıdır.Bu ise genel itibari ile vücutta yayılan bir ağrı semptomudur.Bunun yanı sıra farklı etkilere de neden olabilmektedir:

Katılık:Uzun bir süre aynı pozisyonda kaldıktan sonra tutulma gibi olayların gerçekleşmesi görülebilir.

Aşırı hassasiyet:Ağrıya karşı duyarının artması sonucunda kişinin ağrı eşliğinin düşüşü ile normalde hissedilmeyen ağrı semptomlarının yoğun olarak hissedilmesi ile karşılaşılabılır.

Bunun yanı sıra kişilerde;yorgunluk,uyku problemleri,kronik baş ağrısı,depresyon gibi etkileri görülebilir.



Fibromiyalji(kas romatizması) genel itibari ile bu aylarda daha fazla görülmesinin nedenleri ise mevsim geçişleri sırasında hormonal değişikliklerin artması,hava durumlarında ani değişimle basınç faktörünün anlık değişimleri sonucunda vücudumuzun etkilenmesidir.

Peki bu dönemlerde nasıl egzersizler yapmalıyız?



Yapılan araştırmalar sonucunda ve gözlemlerde insanların bu dönemlerde egzersiz anlamında çok yoğun egzersiz yapmak istedikleri ve sonucunda böyle kas ağrıları ile karşılaştığı saptanmıştır.Bunun yerine yoğun egzersizlerden kaçınıp,tempolu ve düzenli egzersizlere yönelmemiz gerekmektedir.

Bununla beraber dönem içinde yaşanan ağrılara kayıtsız kalmamalı ve gereken müdahaleyi yapmamız gerekmektedir.Bunlar;sıcak ajanları,doku masajları,kaslarda germe egzersizleri,manipülasyon yöntemleridir.Bu tedavi yöntemleri ile birlikte düzenli tempolarda kardiyovasküler kondisyon

egzersizleri,düşük yoğunlukta yapılan yürüyüşler de tedavinin bir parçasıdır.

Sonuç olarak mevsim geçişleri dönemlerinde,vücudumuzda meydana gelebilecek bazı romatizmal rahatsızlıklar meydana gelebilir.Çözümleri yapılan sporlarla,egzersizlerle,fizik tedavi uygulamaları ile ortadan kaldırılabilir.

Dikkat etmemiz gereken hangi zamanlarda nasıl egzersiz yapmamız gerektiğidir.

Mottomuz: Her Mevsim Spor...



NE KADAR UYUMALI?



Dilara ALEMDAR

Çoğumuzun vazgeçilmezidir uyku.. Hem fiziksel hem de ruhsal sağlığımız için dinlenmiş bir vücuttan daha önemlisi yoktur.Tabiki bu sağlıklı olma hali için bir arada olması gereken çokça bileşen vardır ve uyku bunlardan biridir.Hatta benim için en önemlisi de diyebiliriz.

Herkesin bünyesi farklı olduğu için ihtiyaç duyduğu uyku süresi de değişmektedir.Çevremizden hep şöyle şeyler duymuşuzdur:“Kendime gelmem için en az 8-9 saat uyumam gerekir.” ya da “Ne zaman çok uyusam daha yorgun kalkıyorum. 5 saatten fazla uyumamalıyım.” Bu tarz cümleler de aslında ideal uyku süresinin net bir saat olmadığını ; kişinin ihtiyaçlarına, yaşam tarzlarına göre hafif farklılıklar olabileceğini göstermektedir.Özellikle hafif diyorum çünkü ne kadar net bir saat yok desem de vücudumuzun sağlığı için minimum uyumamız gereken bir saat aralığı olduğunu da inkar edemem.

Bu konuyla alakalı yapılan araştırmalara baktığımda da Ulusal Uyku Vakfı tarafından yetişkin bir birey için günlük 7-9 saatlik uykunun önerildiği ve en verimli uyku saatinin de 23.00-03.00 aralarında olduğu söylenmektedir.Yaşa göre bu sürede farklılıklar olabileceğini savunmaları da aslında daha önce bahsettiklerimi destekler nitelikte.

Ne kadar çok uyku vazgeçilmezim desem de aslında öyle saatlerce uyuyabilen biri değilim maalesef.Geç saatlerde uykuya dalabilmem ya da erken yattığımda sürekli uyanmam hayatımı çok etkiliyor her anlamda.Dinlenmek için uyuyup daha yorgun uyandığımı hissettiğim sabahlar oluyor ve gün içindeki performansımı çok etkiliyor.Ben de bu yüzden bu durumun sebeplerini araştırmaya başladım.Maruz kaldığımız stres, düzenli beslenmeme, sürekli bir koşuşturma hali içinde olmamız uyku problemi yaratan başlıca etkenler.Ne zaman ki bu etkenleri kontrol altına almaya başladım o zaman daha kaliteli uykularımın olduğunu söyleyebilirim.

Hayatımızda her şeyin birbirine bağlantılı olduğunu düşünürsek benim motivasyon ve mutluluğumu uykumun kalitesi çok etkiliyor.Sabah mutlu uyandığım için gün içindeki performansım da giderek artıyor ve başarı böyle geliyor demek ki.Uzun lafı kısası söylemek istediğim şey çoğu zaman şunu da halledeyim sonra uyurum ya da çok uyursam gün kaçıyor diyerek vücudumuzun ihtiyacı olanı ona vermezsek bir gün değil günler,haftalar kaçırabiliriz.



YOGA ve FİZYOTERAPİ İLİŞKİSİ



Hacer ÇAKAN



Biz fizyoterapistler olarak hareket eden her canlının ihtiyacı olan kaliteli ve sağlıklı yaşam tarzını bir üst seviyeye taşımak için çalışıyoruz. Eğer eklemler strese maruz bırakılmazsa dejenere olurlar. Eğer eklemler fazla baskıya maruz kalırlarsa bozulurlar. Sağlıklı bir hareket açıklığı bu iki uç noktanın arasındadır. Birçok bilimsel makaleyle beraber kanıtlandı ki egzersiz yapmak vücudumuzu canlı ve sağlıklı tutmanın en iyi yollarından biri. Vücuttaki kas gücü dengesizlikleri, postür bozuklukları, aşırı yüklenmeler ya da travmalar sakatlıklar meydana getirebilir. Yoga bu deformitelerin hem tedavisinde hem de korunma aşamasında sıkça kullanılmaya başlandı. Çalışmalar gösteriyor ki vücudun esnek olması bizi birçok sakatlıktan koruyan anahtar bir faktör.



Peki yoga bir tedavi modalitesi olarak kullanılabilir mi?

Fizyoterapide kullanılan terapatik egzersiz çeşitleriyle yogadaki asana geçişleri büyük benzerlikler gösteriyor. Yoga felsefesinin temeli egzersizlerin ve zihnin birbiriyle bütünleşmesi olarak bilinir. Bu açıdan baktığımızda fizyoterapide kullandığımız egzersizlerin üzerine, zihni sakinleştiren nefes ve meditasyon çalışmaları da eklemiş oluyoruz. Özellikle kronik ağrı gibi problemlerin rehabilitasyonu sürecinde yogayı da kullanmak bu süreci hızlandırabiliyor. Buna ek olarak terapatik egzersizleri yoga akışları içinde kullanmak danışanların rehabilitasyona katılma isteğini de artırıyor.

Peki fizyoterapist yoga eğitmenlerinin artıları nelerdir?

Biz fizyoterapistler eğitimimiz boyunca kas ve iskelet sistemini detaylı bir şekilde öğreniyoruz. Bu eğitimler sonucunda vücudun biyomekaniğine en iyi şekilde hakim oluyoruz. Son zamanlarda etrafta yoga dersinde sakatlanan insanları sıkça duymaya başladık. Fizyoterapistler olarak bir asananın kim için uygun olup kimin için uygun olmadığına karar verebiliyoruz. Bu sayede yoga pratikleri sırasında meydana gelebilecek sakatlanma riskinin minimuma inmesini sağlıyoruz.

Unutma! Başarılı bir tedavinin tamamlanması, bedensel sağlığın ve ruhsal sağlığın bütünlüğüyle gerçekleşebilir.

ÖZELLEŞMİŞ ALGI



Simgenur AYDAŞ



Günlük yaşamımızda farkında olarak veya olmayarak duyu organlarımızı sürekli kullanırız. Güzel bir gül görürüz, ona dokunuruz, nasıl koktuğunu merak ederiz ve burnumuza götürerek koklarız. Belki de ondan güzel bir reçel yaparak tadına bakmak isteriz ve reçellik olanları toplarken güllerin dallarından ayrılırken çıkardığı sesi duyarız. Hikayenin bu kısmına kadar 5 duyumuzu da kullandık. Peki ya 6. da varsa? Gülü görüp ona doğru yöneldiğimizde, elimizi uzattığımızda, koklamak için burnumuza götürdüğümüzde yani bu tüm basit olaylar gerçekleştiğinde koordinasyonumuzu sağlayan bir duyumuz daha var: Propriocepsiyon.

Beyin hala çözilememiş en karmaşık organımız olma ünvanını sonuna kadar hak ediyor. Bununla birlikte sinir ve kas iskelet sistemimiz ile ortak çalışarak yaşamsal faaliyetlerimizi otomatik olarak sürdürürken vücudumuzun her bir bölgesinden haber almak istemesi de en doğal hakkı. Kısaca anlattığım hikayeye de açıklamaya çalıştığım propriocepsiyon, vücut bölümlerinin uzaydaki konumundan haberdar olma yeteneği olarak tanımlanabilir. Latince de proprio "özelleşmiş" ve ception "algılama" anlamına gelen iki kelimenin birleşmesiyle ortaya çıkmıştır.

Bu algılama süreci ilk haberciler olan mekanoreseptörler ile başlar ve bu reseptörler deri, deri altı dokusu, tendonlar, eklem içindeki tüm dokular ve organlarda bulunurlar. En küçük değişimi elektriksel veya kimyasal olarak üst merkezlere iletirler.

Son yıllarda popüler olan propriocepsiyon sporda da büyük bir alanı kaplıyor ve hakkında birçok araştırma yapılıyor. Isınma - soğuma rutinlerinden hareket paternlerine, yaralanma öncesi koruyucu etkisinden yaralanma sonrası geri dönüşe kadar her durumda karşımıza çıkıyor.

Isınma rutinlerinde tercih ettiğimiz prosedürlerin bile propriocepsiyona etkisi oluyor. Örneğin 2017'de Human Movement Science dergisinin ekim ayında yayımlanmış bir çalışmada dizin propriocepsiyonunun ve kuvvetinin dinamik ve statik stretching ile nasıl değiştiğini araştırmışlar. Her iki esneme yönteminin de propriocepsiyona pozitif etki gösterdiği görülmüş fakat egzersize statik stretching ile başlamanın dizde görev alan

kasların kuvvetinde azalmaya yol açtığı bulunmuş. Bu ve bunu gibi birçok araştırma egzersizden önce propriocepsiyon ve kasları hazırlamak açısından dinamik esnemenin tercih edilmesini öneriyor.

Diğer bir örnek olarak sıcak uygulamanın propriocepsiyonu olumlu, buz veya soğutucu spreyler gibi soğuk uygulamanın ise olumsuz etkilediği belirtiliyor.

Peki propriocepsiyon geliştirilebilir mi? Elbette. Bu algı mekanizmasının nasıl işlediğini anlamak ilk basamak. Daha sonra harekete geçebiliriz. Fizyoterapistiniz ile birkaç test yapıyorsunuz ve birlikte sizin ihtiyacınıza uygun bir egzersiz programı çiziliyor. Size özel oluşturulan ve çeşitli yöntemler kullanılan egzersizlerde ilerledikçe beynin uzuvları hakkında aldığı bilgiler sağlamlaşıyor, kaslarınız buna adapte oluyor. Koşarken yere daha sağlam basıyor, topa vururken omzunuzu daha stabil tutabiliyor hale geliyorsunuz. Böylelikle sakatlanma riski azalıyor. Eğer "zaten sakatlandım" "sağ ayak bileğimi kaç defa burktum belli değil, geç mi kaldım?" diyorsanız endişelenmeyin. Fizyolojik iyileşme ile birlikte propriocepsiyon basamakları tekrardan kurulabilir. Yaralanma mekanizması kontrollü bir şekilde canlandırıldığında bile artık eskisinden daha iyi olduğunuzu fark edebilirsiniz.

Sadece 2 tane göze sahip olduğunuzu düşünüyorsunuz fakat her mekanoreseptör vücut algısının bir gözü ve bizim için sürekli izlemekle görevli. Spor aktivitesi bir yana günlük hayatımızın her anında propriocepsiyon bizim için önemli ve gereken önemi verdiğinizde meyesini aldığınız muhteşem bir olay. Yeter ki algılayabilelim.



Nermin Dilruba TITİZ



Beynin sağ tarafı etkilenmiş ve sol tarafı felç geçiren bir kişiden gülümsemesini istediğimizde ne olur? Kişi gülümsemeye çalışır ve yüzünün sadece sağ tarafında yarım bir gülümseme oluşur. Peki o an sevdiği birini gördüğünde de gülümsemesi yarım olacak mı? Aslında hayır. Kişi sevdiğini gördüğünde ağız ve yüzün her iki yarısının da katılımıyla doğal ve geniş bir gülüş sergileyebilir.

Peki bunun nedeni nedir hiç merak ettiniz mi?

Sevginin gücü

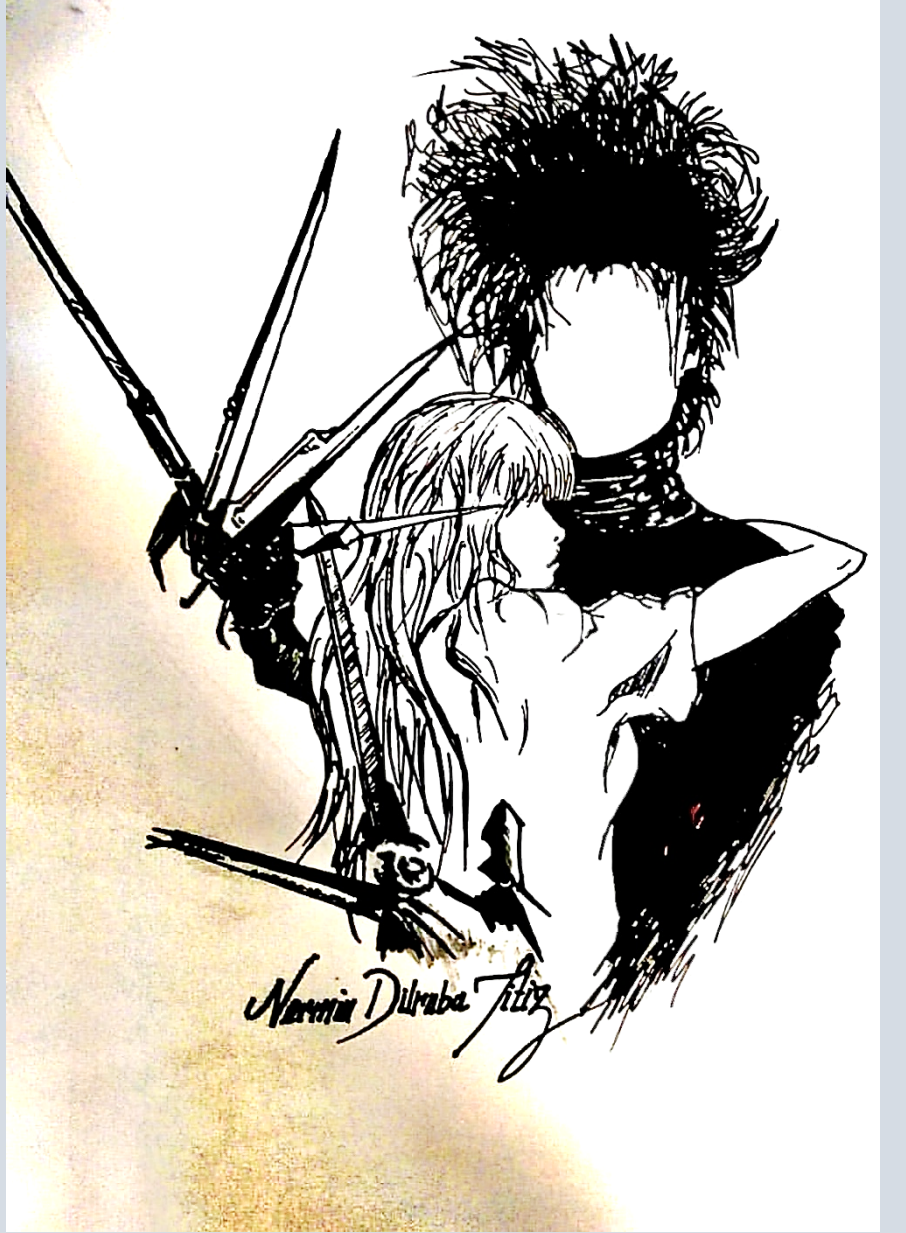
Kişinin sevdiği kişiyi görmesiyle oluşan mutluluk, heyecan gibi davranışlar tebessüm şeklinde dışa vurulur. Bu içgüdü ve emosyonel davranışlarımızdan "limbik sistem" sorumludur. Çizim : Nermin Dilruba Titiz

Limbik sistem; duygular, hisler, hayaller, alışkanlıkların kontrolü ve motivasyon ile ilgili sistemdir. Beynin diğer alanlarını etkinleştirmek için gerekli olan duygusal ve öğrenme süreci için zorunlu olan motivasyonel dürtüleri, başkaları ile iletişimi sağlar. Farkında olmasanız da hayatınıza alacağınız insanları, limbik sistem arka planda değerlendirirken, önceki deneyim ve beklentileriniz gibi faktörleri işin içine katarak "işte bu" dedirten sistemdir. Bu duyguların oluşmasında limbik sistemin bir parçası olan amigdalanın önemli bir rolü vardır.

Amigdala, insanda duygusal tepkilerle ilişkili olan duygular, duygusal davranışlar ve motivasyon için birleştirici bir merkez, duygusal hafızanın depolandığı yer ve beynin en eski kısmıdır. Amigdala; başkalarının kimliğini, yüz ifadesini ve bakış yönünü işaret ettiği için yüz ifadelerinin seçimini etkileyebilir. Doğal sosyal etkileşimlerin araştırılması üzerine, maymunlar üzerinde yapılan bir çalışmada; maymunlar bakışlarını diğer maymunların gözlerine sabitlediğinde yanıt veren amigdalada bir grup uzmanlaşmış hücre aktif hale geldiği gözlemlenmiş, bu "göz hücrelerinin" bir alt kümesinin yalnızca göz teması sırasında yanıt verdiği ve yüz ifadelerinin duygusal etkisini arttırdığı sonucuna varılmıştır. Sonrasında yapılan araştırmalar ile de insanlar üzerinde de kanıtlanmıştır. Yani amigdala ve orta- ara yüz bölgelerindeki sinir hücreleri, yüz ifadelerinin üretimine benlik ifadelerini izleyerek yanıt verirler. Duyguların tanınmasında özellikle de yüz ifadeleri söz konusu olduğunda önemlidir.

Yüz felçli kişilerde ise etkilenen, hasara uğrayan yer beynin farklı bir alanıdır. Limbik sistem ise fonksiyonunu devam ettirmeyi sürdürür. Limbik sistemin elektriksel stimülasyonu ile uyanık kişilerde duyguların ortaya çıkmasına yol açar. Dolayısıyla emosyonel bir doğal gülümsemenin sağlanması için beynin etkilenen, hasara uğrayan alanı olan motor korteksin devreye girmesine gerek yoktur. Fonksiyonunu devam ettiren limbik sistem ile bu sağlanır. Yüzün mimik kas kontrolünden sorumlu nervus facialis motor çekirdekleri uyarılır. Sonucunda da yüz felci geçirmiş kişiler sevdikleri birini gördüklerinde, emosyanlara karşı ağız ve yüzün her iki yarısının da katılımıyla doğal ve geniş bir tebessüm sergilerler. Sonuç olarak şunu söyleyebilirim ki:

Sevgi, her şeyin üstesinden gelir.





Tarihi 5 bin yıl öncesine dayanan yoga: vücut- zihin- ruhun birleşimi anlamına gelmektedir.

Egzersiz olarak yoganın faydaları:

- Düşük kas ve bağ yaralanması,
- Kontrollü nefes ile v hissetme,
- Yarış halinde olmadan süreç odaklı,
- Kişisel farkındalığı artırır.

Pozda ne kadar kalınmalıdır?

Bu durum amacımıza, kabiliyetimize ve vücut tipimize göre değişir. Eğer spor yoga sonrasındaki fiziksel aktiviteye hazırlık olarak yapılacaksa daha kısa zamanlı ve genel ısınma odaklı

yapılır. Eğer gevşemek, canlanmak ve meditasyon için yapılacaksa daha yavaş akışta, ince detaylarda zihinsel odağı artırarak, uzun süreli ve derin pozlar tercih edilir.

Nefesin önemi nedir?

Rahatlamak ve hareketlere odaklanmak için önemlidir. Nefes, her pozda ritmik bir şekilde içeri ve dışarı hareket sağlar. İçinizden sayarak daha rahat, pürüzsüz, farkında ve ritmik nefes alışverişi yapabilirsiniz.

Ağrı hissediyorsak ne yapmalıyız?

Durun! Yavaşça pozdan çıkan ve dinlenme pozisyonuna geçin. Yogada hareketler konfor alanının sınırında ve ağrısız olmalıdır. Rahat bir nefes yogaya açık kapı oluşturur. Doğru solunum vücuttaki fiziksel gerginliği azaltır. Nefes almadaki engeli aşmamızla kendimizi daha canlı hissederiz. En verimli solunum, yavaş ve tam nefes vermeye başlar. Süngerimsi yapıdaki akciğerlerimizde her zaman bir miktar hava kalır. Amacımız bunu en aza indirerek içeri giren temiz havayı artırmaktır.



→ **Diyafram Solunumu**

Nefes aldığımızda akciğerin tabanı hava ile dolar ve diyaframı aşağı bastırarak abdominal bölgeyi şişirerek abdominal bölgede ve oradaki organlarda masaj etkisi yapar.

→ **Intercostal Solunum**

Kaburgaların yükselmesiyle göğüs kafesi genişletilerek solunum sağlanır. Akciğerin orta kısmının dolduğu bir nefes formudur. Abdominal nefese göre daha az hava daha fazla eforla alınır. Atletik solunumdur. Abdominal solunumla birlikte yapıldığında çok daha doyurucu bir solunum gerçekleşir.

→ **Clavicular Solunum**

Köprücük kemiği ve omuzların yukarı hareketi ile gerçekleşir. Akciğerlerin sadece üst kısmı temiz hava ile buluşur. Verimi en az olan solunumdur.



Meditasyon ve Spor Yoga İlişkisi

Rahatlama(relaxation) : meditasyonun bir ürünü olmakla birlikte birçok farklı türde olabilir. Yürüyüş yapmak, duş almak, kitap okumak bazı çeşitleridir.

Meditasyon : Başlangıçta aktif bir kişi yönlendirmesiyle gerçekleştirilebilir. Eğitmenin gittikçe vurgusu azalan sözleri yerini müziğe aktarırken kendimize odaklanırız. Hem zihinsel hem bedensel rahatlama sağlar. 10-15 dakika yeterlidir. Pratik yaptıkça süresi artabilir.

Düşünme : Süreç esnasında enerji tüketen bir durumdur. Düşünmenin fazlası zihni yorar. Düzenli meditasyonla düşünceden bağımsız farkındalık gerçekleşir.

Konsantrasyon : Meditasyon, konsantrasyonla başlar. Konsantrasyonun ilk aşamasından sonra düşünce aktivitesi azalmaya başlarken farkındalık artmaya başlar. Bu şekilde pozlarda daha aktif kalabiliriz.

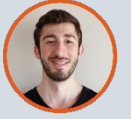




PIN

POWER IN NATURE





Başarma isteği!

Biz insanların doğasında var olan ve büyük haz veren duyguların başında gelir. Bir başarı elde ettiğimizde ruhsal ve fiziksel ölçüde kendimizi çok iyi hissederiz. Bu durumu daha çok sporcularda gözlemliyoruz. Herhangi bir ödülün olmadığı müsabakalarda galip geldikten sonra duyulan bir şeyleri başarmış olma hissiyatı ve bunun getirdiği mutluluk bize bu kuramın doğruluğunu gösteriyor.

Peki bir sporcunun başarılı olması için sadece fiziksel,taktiksel ve tekniksel konuda iyi olması yetiyor mu? Ya da bu etmenlerle beraber kendimizi "başarmam lazım, kaybedemem" moduna sokup çok fazla hırslandırmak bizi iyi bir sporcu yapıyor mu ? Hadi gelin bu konu hakkında biraz konuşalım .

Performans ve spor psikolojisi arasındaki ilişki

Spor yaparken kendimize sorduğumuz ilk soru "Maksimum performansımı ortaya koyabilecek miyim?" oluyor. Bu amacımızı gerçekleştirirken hem fiziksel hem de zihinsel olarak büyük bir efor sarf ediyoruz. Yapılan çalışmalar sonucunda dünyada insan vücudunun bir limiti olduğu ve sporcuların kuvvet, hız, çabukluk, patlayıcı kuvvet gibi yeteneklerinin bir noktaya kadar gelişebildiği kabul edilmiştir. Peki limitlerimizi bir tık daha nasıl aşabiliriz ? İşte bu noktada zihinsel yeteneğin kullanılmasının limitlerimizi daha da zorlayacak diğer bir faktör olduğu açıklanmıştır. Yani bir sporcu maksimum sınırına ulaşmak için fiziksel ve beceri kabiliyetinde son noktaya ulaşsa bile psikolojik ve mental olarak hazır olmadığı sürece en iyi performansını gösteremez. Bu yüzden psikoloji biliminin alt dalı olan Spor Psikolojisi'nin kesinlikle sporcunun hayatında yer edinmesi gerekiyor.Spor psikolojisinin en önemli özelliği bilimsel olmasıdır. Sporcuların psikolojik gelişimlerine ve sağlıklarına olan etkileriyle ilgilenmekle beraber psikolojik faktörlerin sporcuların performanslarına olan etkilerini bilimsel verilere dayanarak araştırır ve bunları bir sonuca ulaştırarak sporcunun hayatına entegre eder. Spor psikolojisi yaklaşımı ile kinezyofobi önenebilir mi?

Spor psikolojisinin performans yönünden gelişim sağladığı gibi sporda yaralanmayı önlediğini ya da yaralanma sonrasında hızlı toparlanmayı sağladığına dair çalışmalar da mevcuttur. Özellikle yaralanma sonrasında sporcularda hareket etme korkusu (kinezyofobi) çok karşılaşılan bir durumdur. Eğer sporcu kinezyofobi yaşıyorsa bu durum onun spora dönüşünü geciktirebilir hatta engelleyebilir. Bu durum sporcuda psikolojik bunalıma sebep olur. Bu bunalım ile beraber özgüven, odaklanma, sosyal çevreyle uyum, kararlılık vb. karakteristik özelliklerde noksanlık başlar. Kendini durmadan strese sokar ve vücudunun hormonal sistemini bozarak çeşitli hastalıklara neden olur. Yani bir kinezyofobinin hareket kısıtlılığı ile birlikte nelere mal olabileceğini gördük. Peki böyle bir durumu önlemek için nasıl bir yol izlemeliyiz? Aslında yapılması gereken sağlık profesyonelleri olarak tek bir çatı altında toplanarak sporcunun iyilik halini maksimuma çıkarmaktır.

Fizyoterapist, diyetisyen, antrenör ve bu konuda en önemli görevi üstlenen spor psikoloğu, multidisipliner bir çatı altında toplanıp birbirini bilgilendirmeli ve sporcuyu sanki bir yapboz gibi düşünüp eksik parçaları ortak çatı altında tamamlamalıdır.

Bu şekilde multidisipliner bir yaklaşım ile sporcunun

- Kendi performans limitini aşabilmesini,
- Motivasyonunu arttırması ve uzun süreli devamlılık sağlamasını ,
- Sakatlıktan geri dönüşünde sağlıklı bir şekilde ilerlemesini,
- Kişinin kendini keşfetmesini ve yönetmesini ,
- İletişim becerisinin artması ve sosyal çevreye adaptasyonunu,
- Olumlu düşünmeyi ve stres ile baş etme,

gibi fiziksel ve psikolojik yaklaşım ile onu daha ileriye taşıyabiliriz.

"Limiti koyan zihindir. Zihin bir şeyi yapabileceğini kestirebildiği kadar başarılı olur. Yüzde yüz inandığın sürece her şeyi yapabilirsin." Arnold Schwarzenegger



SPORCUNUN YARALANMASINA ETKİ EDEN İÇ ve DIŞ FAKTÖRLER



Aleyna KARAHASAN

Yaralanma nedir? 5 Yaşındaki bir çocuğun koşarken dizinin üstüne düşmesi midir? Belki de sakarlık kelimesinin arkasına sığınarak bacadta oluşturduğumuz morluklarımızdır. Hatta arkadaşlarla halı saha maçına gittiğinizde yediğiniz krampon da olabilir yaralanma öyle değil mi?

F-MARC (Uluslar Arası Futbol Federasyonu Tıbbi Değerlendirme ve Araştırma Merkezi) Spor Sakatlığını; müsabaka veya antrenman esnasında meydana gelen, tıbbi tedavi gerektiren ya da sporcunun futbola ilgili etkinliklerden uzak kalmasına neden olan yine sporcu tarafında kabul edilmiş veya bildirilmiş her türlü fiziksel şikâyetler olarak tanımlamıştır.

Bu tanımlı futbol dışına da indirgeyecek olursak yaralanmayı bireyde tanımlı olan fiziksel şikâyetler bütünü olarak da açıklayabiliriz.

Peki bir sporcunun yaralanma olasılıklarını arttıran faktörler nelerdir? Bu ayki blog yazımızda bunun üzerinde duracağız. Haydi gelin birlikte olasılıklar içerisinde kaybolalım.

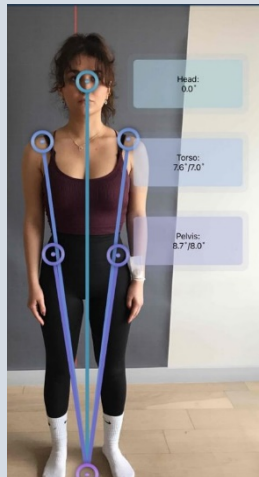
Yaralanmaya etki eden faktörler iç ve dış olmak üzere kendi içerisinde ikiye ayrılmaktadır.

İç faktörlere örnek verecek olursak;

Yaşlılık diyebiliriz. Yaşlılıkla birlikte yaralanma riskinin arttığı bilinmekte. Diğer faktörlerimiz arasına giren cinsiyete örnek verecek olursak futbol, basketbol, hentbol gibi spor branşlarında kadınlar erkeklere göre daha fazla yaralanmaktadır. Özellikle diz eklemindeki bağ yaralanmaları kalça genişliğine bağlı olarak daha fazla görüldüğü bilinmekte. Kadınların sahip olduğu yağ yüzdeliğinin fazlalığı ve hormonal faktörler yaralanma riskini arttırdığı bilindiği bir diğer konudur.

Teknik becerilere sahip ve daha iyi antrene olan sporcuların yapılan sporun türüne bağlı olarak sporcuların yeterli kas kuvvetine, esnekliğe ve enduransa sahip olması, sporu başarıyla icra edebilmesi ve yaralanma riskinin önlenmesi açısından temel faktörlerdir. Sporcunun sezon boyunca yaptığı tekrarlı ve yoğun antrenmanların, spor yaralanmaları için önemli risk faktörleri arasında yer alan postür ve denge problemlerine yol açabileceği düşünülmektedir.

Sporcunun posturu bizim bir diğer iç faktörümüzdür. (Pes planus, pes cavus, aşırı ayak pronasyonu, bacak uzunluk farkı, dizde artmış Q açısı v.b.) Bilindiği üzere geçirilen yaralanmalar kendini tekrar etme eğilimindedir. Yaralanmayı tekrarlamaya iten unsurlara bakacak olursak yaralanma için yeterli iyileşme süresinin verilmemiş olması, sporcunun erken sahaya dönmesi ya da yaralanmanın yeterince tedavi edilememiş olmasını örnek verebilir.



Spor yaralanmaları ile ilişkili diğer bir konu ise sporcunun ve rakibinin davranışları, sporcunun stres yönetimindeki başarısı, kazanma hırsları ve rekabet duygusu gibi psikolojik faktörlerdir. Sporcunun fiziksel kapasitesinin üstünde performans göstermeye çalışması riski arttırmaktadır. Spor profesyonel olarak yapıldığında, rekabete bağlı olarak artan kronik stres, motivasyon eksikliği, kişisel ve çevresel beklentiler ile aşırı antrenman kişinin psikolojisinin bozulmasına ve tükenmişlik hissetmesine sebep olabilmektedir. Sporcuların aşırı yüklenme ve yanlış antrenman deneyimleri yaşamasının, sakatlanma riskinin artması ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.





Dış faktörlere örnek verecek olursak;

Spor yaralanmanın meydana gelmesinde; ekipman, hava koşulları, zemin, aşırı antrenman, daha önce geçirilmiş yaralanma hikayesi gibi birçok değişkenin rol oynadığı düşünülmektedir. Yağışlı hava kaygan zemine, bu da denge ve koordinasyonu zorlaştırarak yaralanmaya yol açabilir. Soğuk hava sporcunun ısınmasını zorlaştırır, sıcak hava ise sıvı kaybını arttırır böylelikle yorgunluğa ve koordinasyonun bozulmasına zemin hazırlar. Tabanlık kullanımı ve dış eklem desteği yaralanmayı önlemede önemli ölçüde etkili olan dış etkenlerimizdir.



ciddi ancak değiştirilebilir risk faktörleridir.

Zemin, ayakkabı, ekipman ve spor tesisinin özellikleri ile bakım ve onarım durumları spor yaralanmalarını etkileyecek diğer önemli faktörler arasında yer almaktadır. Örneğin; saha ve çimin sertliğinin yüksek yaralanma riskine neden olduğu gösterilmiştir.

Diğer potansiyel tehlikeler arasında sahanın kayganlığı, yüzey eşitsizliği, çim boyu ve tipi sayılabilir. Bununla birlikte, spor zeminine göre doğru ayakkabıyı giymenin yaralanma riskini azaltmada önemli olduğu gösterilmiştir. Bilimsel verilere göre, bu dış faktörler spor yaralanmalarına neden olabilen,

*Karabörklü Argut, S , Çelik, D . (2018). Genç Sporcularda Spora Bağlı Yaralanmalara Neden Olan Faktörler . Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi , 3 (1) , 122-127 . DOI: 10.25307/jssr.364451

VÜCUDUMUZUN EN AĞIR İŞÇİLERİ OLAN AYAKLARIMIZA İYİ BAKIYOR MUYUZ?



Sıla Nur BİLGİN



Hareketli ve üretken hayatın sırrı ayaklarımızdır. Ayaklarımız günlük hayatımızda rutin olarak yaptığımız çoğu eylemde rol oynar. Ağırlık kaldırırken, koşarken ya da merdiven inip çıkarken vücut ağırlığımızın çok daha fazlasıyla baş etmek zorunda kalırlar. Spor yapmak beden ve ruhsal iyileşme sağlasa da bazen kaçırdığımız, çok da önem vermediğimiz ayaklarımızın bakımını ve sağlığını unuturuz. Spor yapan kişilerin düzenli olarak ayaklarını olumsuz dış etkilere korumaları ve yaptığı spor branşına en uygun ayakkabıyı seçtiğinden emin olması gerekir. Aksi takdirde beklenmedik bir zamanda ayak sağlığında bozulmalar, buna bağlı vücudumuzda bazı uyarılar görebiliriz. Ayak bakımının doğru ve düzenli yapılması yaşam kalitesini ve sporcu performansını olumlu etkiler.

Özellikle sporcular diğer insanlara göre gün içerisinde ayaklarını daha fazla kullanırlar. Maçlar ,turnuvalar ve antrenmanların beraberinde çeşitli ayak problemleriyle karşılaşabilirler. Aşırı yüklenme ve aşırı kullanım sonucunda: deri hastalıkları, topuk dikenini, çatlak topuk (nasır), siğil, tırnak batması, tırnak çıkması, tırnak mantarı gibi hoş olmayan kişiyi rahatsız eden problemler görülebilir. Bu gibi durumlarda erken teşhis önemlidir. Erken teşhisle beraber sporcunun risk analizi yapıp ileriye yönelik tedbirler de alınarak korumaya yönelik bilinçlendirme ve eğitim de mutlaka verilmelidir. Ayak sağlığı ve hastalıkları ile ilgilenen bilim dalına "podoloji" denir.

"TOPUK DİKENİ: Topuk ağrılarının en sık nedenidir. Ayaktayken ve özellikle sabahları yataktan kalkınca ağrı oluşabilir. Çok fazla ayakta kalma, hareketsiz bir yaşam, ayağa aşırı yüklenme, topukta tahrişe bağlı kemikleşme ve diken görüntüsü oluşur. Topuk yastığı ve uygun tabanlık kullanımı ağrıyı rahatlatacaktır."

"ÇATLAK TOPUK (NASIR): Derinin kurumasına bağlıdır ve sık görülür. Çatlak derinleşirse acı, kanama ve iltihaplanma olabilir. Nemlendirici ve uygun tabanlık yarar sağlayacaktır."

"TIRNAK PROBLEMLERİ: Tırnak kişinin temizliğini ve sağlığını gösterir. Dıştan yapılacak bakımlar da ihmal edilmemelidir. Dikkat edilmezse tırnak mantarı, tırnak batması, tırnak çıkması görülebilir."

"SİĞİL: Derinin üst tabakasına yerleşen Human Papilloma Virüs-HPV olarak bilinen bir virüsün oluşturduğu enfeksiyonlardır."

Sporcuların ayaklarının daha fazla kapalı kalması sonucunda daha çok terleme görülür bu durum ayak ve tırnak problemlerini de beraberinde getirir. Bu yüzden sporcuların periyodik bir şekilde ayak bakımlarını yaptırmaları gerekmektedir. Sadece sporcuya bağlı nedenler değil sert, rahatsız edici zeminler, terli soyunma odaları gibi sporcu dışı etkenler de ayak sağlığını olumsuz etkileyebilir.

PEKİ AYAK SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ ?

1- Doğru ayakkabı tercihi:

" Futbol oynayan kişiler kimi zaman daha iyi top kontrolü yapabilmek için sıkı ayakkabıları seçmeyi tercih ediyorlar. Ancak bu durum ayaklara zarar verip tırnak batmalarına ve nasır oluşumuna neden olabiliyor. Raketle oynanan sporları yapan kişilerin, bu sporlara uygun olmayan koşu ayakkabıları gibi ayakkabıları kullanmaması ayak sağlığı için önemli konular arasında yer alıyor. Bu sporlara yönelik özel tasarlanan ayakkabılar sağa sola hareket edebilmek için daha fazla denge sağlamasının yanı sıra baş parmakları daha iyi destekleyecek şekilde daha sert ve ağır olarak üretiliyor. "

2- Tabanlık kullanımı

3- Ayakların her gün yıkanıp bakımının yapılması.

4- Sıkı rahatsız ayakkabılar tercih edilmemelidir.

5- Havlu, ayakkabı gibi kişiye özel eşyalar paylaşılmamalı kişi kendine ait olanı kullanmalıdır.

6- Temizliğinden emin olunmayan zeminlerde çıplak ayak ile dolaşmamalıdır.

7- Ayak tırnakları düzgün ve düzenli kesilmez.



Ayaklarımıza iyi baktığımız takdirde günlük ve spor hayatımız daha aktif ve sağlıklı geçecektir. Ayaklarımızın bakımlı, zinde olması demek tüm vücudumuzu, kas iskelet sistemimizi olumlu etkileyecek; hayatımızdan ve yaptığımız spordan maksimum verim almamıza destek olacaktır. Bakımlı ve sağlıklı ayaklarla, her adımımız güvenli ve mutlu olsun !

LIFE^{ON} CONCEPT

**Fizyoterapi, kayropraktik,
beslenme, psikoloji, antrenörlük
alt dallarıyla hareket eden her
canlının ihtiyacı olan kaliteli ve
sağlıklı yaşam tarzını bir üst
seviyeye taşımak için
multidisipliner ve interdisipliner
çalışma yöntemini benimseyen
bir anlayışla hizmet
vermektedir**

KADIKÖY Merkez:

Eğitim Mahallesi Abdibey sokak 24/B KENTPLUS B BLOK Kat:23 Ofis: 484 Kadıköy / İstanbul

DOĞU ATAŞEHİR Şube:

Atatürk Mahallesi Atapark Caddesi TRENDIST ATAŞEHİR B5 Blok 3I C No:19 STUDIO CAMP TRENDIST, 34758 Ataşehir/İstanbul

BATI ATAŞEHİR Şube:

Barbaros Mahallesi Halk Caddesi SHAPE CLUB No: 85/1, 34746
Ataşehir/İstanbul

SEYRANTEPE Şube:

Seyrantepe Mahallesi Skyland İstanbul A Blok Skyland Wellness Sosyal Tesisler Kat: S1, 34415 Sarıyer/İstanbul

info@lifeonconcept.com

0545 244 81 34



+90 545 244 8134



info@lifeonconcept.com

www.lifeonconcept.com

KAYROPRATİK

PSİKOLOJİ

FİZYOTERAPİ

BESLENME

ANTRENMAN

@lifeon.concept

