ÇOCUK-SPOR VE SAĞLIK SORUNLARI
Emin Ergen

Çocuğun oyun ihtiyacı küçük yaşlarda başlamaktadır. Okul dönemindeki çocuklar beden eğitimi dersleriyle tanışmaktadır. Çocuk daha sonra yeteneğine göre bir spor dalına yönelebilmektedir. Spor, içinde yarışma özelliği olan bir eylemdir ve düzenli çalışmalara (antrenman) ihtiyaç duyar. Yüksek şiddetteki egzersizler (antrenman) özel bir durumdur ve sağlığı koruma ve geliştirme özelliğinin yanı sıra, uygun olmayan şekilde yapıldığında bazı sağlık riskleri taşıdığı gibi yaralanmalara da yol açabilmektedir.

Antrenman : Yarışma amaçlı spor etkinliklerine katılanlarda organizmanın çeşitli sistemlerinin ihtiyaca göre uyum düzeyini yükseltmeyi amaçlayan düzenli egzersizlerdir. Bu çalışmalarla organ ve sistemlerin yüklenmelere kronik uyumları sağlanır ve performans düzeyi yükseltilir. Antrenmanlar, antrenörler tarafından bazı temel ilkelere göre planlanır, programlanır ve uygulanır. Eğer organizmanın uyum yeteneğinin üzerinde bir yüklenme söz konusuysa akut veya kronik (örneğin mikrotravmalar) sorunlar ortaya çıkabilir.

Lisans muayeneleri : Bir kulüp çatısı altında çalışmalara katılan çocukların ağır antrenman yüklenmeleri nedeniyle organizmalarında ortaya çıkabilecek olası sorunları önlemek açısından spora katılım öncesi (lisans) sağlık muayenesi yapılması zorunludur. Bu yaklaşımda, öncelikle kalp-damar sistemi, kas-iskelet sistemi başta olmak üzere genel bir sistemik fizik muayene düşünülmelidir. Gerektiğinde ileri tetkiklere (EKG, ekokardiyografi, radyolojik tetkikler vb.) başvurulabilir. Spora katılım öncesi sağlık muayenesinin temel amaçları;

a) Çocuğun spora katılımını engelleyen sağlık sorunlarının saptanması
b) Belirlenen sağlık sorununun tedavi edilebilir veya önlenebilir olup olmadığının belirlenmesi
c) Eğer birinci dereceden engel varsa çocuğun katılımın sorun oluşturmayacağı başka bir spor dalının olup olmadığının saptanması
d) Genel sağlık durumunun belirlenmesi ve potansiyel olan ciddi durumlar için önerilerde bulunulmasıdır.

Spora katılımda dikkat edilmesi gereken durumlar ve sağlık sorunları :

- Tetanoz : Katılım öncesi tetanoza karşı bağışıklık sağlanmalıdır.
- Ani ve aşırı kilo alma ve kayıplarına ait öykü : Beslenme bozuklukları, steroid kullanımı ve kusma dikkate alınmalıdır.
- Anafilaktik durumlara ait öykü : Birçok spor dalı dış ortamlarda yapıldığından anafilaksi öyküsü olan sporcuların antrenörleri ve beden eğitimi öğretmenleri bilgilendirilmelidir. Gerekli tıbbi malzemelerin bulundurulması sağlanmalıdır.
- Yakın zamanda geçirilmiş kafa travmaları ve buna bağlı bilinç kayıpları : Uluslararası kriterler çerçevesinde nörolojik değerlendirmeler yapılmadan çocuğun yakın temas ve travma içeren spor dallarına katılıma izin verilmemelidir.
- Antrenmanlarda yüklenmeyle ortaya çıkan baş dönmesi, bayılma ve göz kararması öyküsü olan çocuklar mutlaka detaylı bir muayeneden geçmelidir.
- Ailede sporda ani ölüm öyküsü bulunan çocukların risk faktörleri mutlaka değerlendirilmelidir.
- Egzersize bağlı astım sorunu olan çocukların detaylı muayene ve değerlendirmeleri yapılmalı, bu durumlarda kullanılabilecek ilaçlar hazır bulundurulmalıdır.

- Çift organlardan birinin yokluğu bazı sporların taşıdığı risk nedeniyle önemlidir. Bu durumda, eğer bir organ kaybı (göz, testis, böbrek gibi) varsa çocuğun organ kaybı oluşturabilecek spor dallarına katılımı engellenmelidir.
- Menstrüasyon anormallikleri durumunda altta yatan patoloji aydınlatılmadan kız çocuklarının ağır spor dallarına katılıma izin verilmemelidir.
- Kontak lens, ağız içi protez veya diğer yardımcı cihaz kullanımı, yarışma kuralları çerçevesinde değerlendirilmelidir. Yarışma sırasında ve antrenmanlarda takı (kolye, bilezik gibi) kullanılması ve sakız çiğnenmesi engellenmelidir.
- Yakın zamanda geçirilmiş travma durumlarında (kırık gibi) iyileşmenin tam olduğu saptanmadan spora katılıma izin verilmemelidir.
- Sıcak çarpması geçirmiş olanların tekrar benzer ortamlarda spor yapmadan önce iyice kondisyonlanmış oldukları garanti edilmeden spora izin verilmemelidir.
- Çocuğun sağlıklı gelişimi açısından büyüme ve gelişme döneminde (16-17 yaşlarına kadar) özellikle epifizlerin zedelenmemesi için halter gibi ağırlık kaldırma çalışmalarına katılmamaları önerilmektedir. Öte yandan, küçük yaşlarda (12-13 yaşlarına kadar) boks gibi kafa travması alma riski olan dallara yönelmeleri sakıncalıdır.