

# Alternatif Spor Tedavileri

Nihat Ayçeman, Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor YO. nayceman@akdeniz.edu.tr

Pek çok aktif hasta ve sporcu iskelet-kas sistemi semptomlarının tedavisinde modern tıbbın yetersiz kaldığı noktalarda alternatif tıp terapi alternatiflerini tercih etmektedir. Her geçen gün hekimler, fizyoterapistler, eğitim kurumları ve tıbbi organizasyonlar bu alternatif terapiler üzerinde araştırmalar geliştirmektedir. Sporcular arasında yaygın olan akupunktur, masaj, gevşeme teknikleri, manyetik terapi, hiperbarik oksijen ve manipulasyon gibi bazı uygulamalar tercih edilmektedir.

Alternatif ya da tamamlayıcı tıbbın olan ilgi hızla gelişmektedir ve büyüyen bir oranda hastalar ağrı ve acıları için akupunkturdan manyetik tedaviye kadar çeşitli alternatif tıp çözümleri sağlayanlara başvurmaktadır. Ancak tıbbi müdahale açısından henüz okullarda ya da hastanelerde çok fazla şey öğretilmemektedir. Son dönemlerde alternatif tıp kliniklerine başvuran hastaların genel problemlerinin daha çok sırt/bel ağrıları ve iskelet-kas şikayetleri üzerine olduğu görülmektedir.

## Sporcular Alternatif Arıyor.

Sadece genel halk değil, sporcular da alternatif tedavilerin peşinden koşuyorlar. Örneğin, Maryland Tıp Fakültesinde, Sportif Tıp bölümü başkanı Moorman, okuldaki sporcuların çeşitli alternatif tedavilerin peşinden koştuklarını itiraf etmektedir. Ulusal Futbol Ligi takımı fizyoterapistlerinin oyuncular üzerinde alternatif tedaviler üzerine yaptığı anketlerdeki ilgi düzeyinin giderek artış göstermesini örnek göstermektedir.

Minnesota Üniversitesinde fizyoterapist olarak çalışan David Wang benzer gözlemlere sahiptir. Rekabet sonucunda oyuncuların birbirine avantaj sağlamak için birbirinden çılgın metodlara başvurduklarını söylemektedir.

Tabi ki, Tamamlayıcı tıbbın aktif hastalar ve sporcular tarafından kullanımı oldukça artmaktadır. Eisenberg tarafından 1993 de yapılan bir ankette nüfusun üçte birinin yılda en az bir kez alternatif tedavi yöntemlerine başvurduğu görülmektedir. Bu bulgulara bakılarak 1990 da yaklaşık 425 milyon Amerikalının alternatif tıp imkanı sunan klinikleri ziyaret ettiği varsayılmaktadır. Bunun sonucunda alternatif tıp tedavileri için 13.7 milyon dolarlık bir harcama yapıldığı varsayılmaktadır.

Geleneksel tıp (Ortodoks tıp) uygulamalarının çare olamadığı sırt ağrıları konusunda alternatif terapiler önem kazanmaktadır. Geleneksel tıbbın kesin çözüm bulduğu cerrahi, salgın hastalıklar, şeker hastalığı gibi alanlarda alternatif tedaviler çok az kullanılmaktadır. Fakat sırt ağrısı ve bunun gibi geleneksel yöntemlerin kesin çözüm üretmediği noktalarda alternatif tedaviler daha sıklıkla kullanılmaktadır.

Çoğu hasta, alternatif tıp kullanımı ile ilgili olarak fizyoterapistleri ile konuşmamaktadır. 1993 de yapılan ankette bu tarz tedavileri kullananların yüzde 73 ünün konu ile ilgili olarak doktorlarına bilgi vermediği görülmüştür. Bu 1990 da 20 milyon civarında insanın bu tedavileri tıbbi bir gözlem altında olmadan gördüğünü göstermektedir.

Bunun nedeni doktorların ve fizyoterapistlerin alternatif tedavi yöntemlerinin ciddiyetine inanmaması ve bu konu ile ilgili bilgi sahibi olmamasıdır. Ne olursa olsun, bu bilgi eksikliği doktor ve hastalar arasındaki iletişimin kopmasına neden olmaktadır. Ancak, bu durum insanların alternatifleri tercih etmesini hiçbir şekilde engellememektedir.

Doktorlar geleneksel olarak alternatif tedaviler hakkında kuşkucu yaklaşmakta, ama bu tedavilerin gelişmesi konusunda kendileri de araştırmalar içine girmek zorunda kaldıklarını hissetmektedirler. Maryland Tıp Fakültesi Alternatif Tıp Programı Başkanı Brian M. Berman, son beş yıl içinde insanların şüphecilikten daha açık bir yaklaşım içine girdiklerini söylemektedir. Doktorların da bunun bilimsel olarak ne derece mantıklı olduğu konusunda daha fazla bilgi sahibi olmak istediklerini eklemektedir.

**Araştırmalar.** Alternatif tıbbın varoluşu kabul eden ve büyümesini onaylayan doktorlar ve tıbbi organizasyonlar aynı zamanda bu alanda bilimsel araştırmaların gelişmesine de çalışmaktadırlar. Bunun için Ulusal Sağlık Enstitüsü Alternatif tıp ofisi ülke genelinde 15 akademik merkez açmış ve alternatif tıp konusunda çalışmalar yapılmasına destek vermektedir. Amerikan Tıp Birliği alternatif tıp konusunda daha iyi bilgi sahibi olunması için fizyoterapistleri ve doktorları cesaretlendirmektedir.

**Tıp Eğitimi.** Bazı tıp okulları tamamlayıcı tıbbın felsefesini ve tarihini anlatan kurslar vermektedir. Berman bu konu ile ilgili olarak fizyoterapistlerin de alternatif tıp konusunda geçmişten daha fazla ilgili olduklarını söylemektedir. Doktorların belli konularla ilgili uygun çözümler konusunda bilgi sahibi olmak istediklerini fakat bu konuda yeterli eğitimin olmadığını söylemektedirler.

**Sigortacıların Tanıması.** Sigorta şirketleri de hastalarını tamamlayıcı tedavi sunanlara yöneltmeye başlamışlardır. Bazı sigorta şirketleri akupunktur ve benzeri pilot programları incelemekte ve bu tedavilerin yararlarını incelemektedirler. Connecticut, Norfalk daki Oxford Sağlık Planlama gibi bazı sigortacılar onaylanmış bazı alternatif tıp tedavisi sunan şirketleri hastalarına önermektedirler. Washington sigorta şirketlerinin alternatif tedavileri desteklemesini öngören ilk eyalettir.

## İskelet-Kassal Problemler için Tedaviler

Aktif hastalarda iskelet-kas yaralanmalarında hangi alternatif yöntemlerin kullanılacağı yakın araştırmalar ve spor tedavilerindeki gelişmelerle sık sık tartışılmaktadır.

**Akupunktur:** Akupunktur (iğne-batırmak), insan vücudunda var olduğu bilinen meridyenler üzerinde bulunan bazı noktalara iğne kullanmak suretiyle etki meydana getirmeyi amaçlayan bir tedavi yöntemidir. Akupunktur iğneleri acı vermeyen, iğne uçlu ve keskin olmayan özel iğnelerdir. Akupunktur tedavisi, uzmanı yaptığı sürece yan etkisi olmayan bir tedavi şekli olarak bilinmektedir. Farklı hasta ve hastalıklar için farklı akupunktur teknikleri uygulanabilmektedir.

**Kiropraktik:** Sinir sistemi sıkıntılarını düzenlemek amacıyla omurga, eklem ve kaslara manipulatif olarak müdahale etme yöntemidir. Genel hedef omurgada var olduğu düşünülen oynamaları ve sapmaları düzeltmektir. Kiropraktik 1895'de D.D. Palmer tarafından geliştirilmiştir ve şu anda da 100'den fazla ülkede uygulanmaktadır. Bazı kiropraktik uygulayıcıları hareketlerle ve eklemi normal hareket aralığından ileri hafifçe zorlamakla tedavi ederken diğer bazıları da kuvvet uygulamadan hafif dokunuşları tercih edebilmektedir. Kiropraktik uzmanları spor üzerine özel bir ilgi göstermektedir. Maryland' da kurulu olan Amerikan Kiropraktik Uzmanlar Derneğinden sertifikalı alan Kiropraktik uzman sayısı 900' ün üzerindedir.

**Hiperbarik Oksijen Tedavisi:** Basınçlı oksijen kullanılarak hastalıkların tedavi edilmesinde kullanılan bir yöntemdir. Hiperbarik oksijen tedavisi sualtı vurgunlarında kullanılmaya başladığından beri, Kas incinmelerinde, bağ yırtılmalarında ve burkulmalarda da alternatif bir tedavi yöntemi olarak kullanılmaya başlanılmaktadır. Her ne kadar bu konu ile ilgili yeterli sayıda bilimsel araştırma yapılmamış olsa da, başka bir konu ile ilgili yapılan araştırmada hiperbarik oksijen terapinin belli hastalar üzerinde bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Profesyonel takımlar oyuncuların performanslarının artması için oksijen odaları satın almaktadır. Oksijen odaları spor alanlarına yakın olduğu yerlerde pozitif etki yönünde daha iyi sonuçlar vermektedir. Bu tedavinin etkileri ve etkenliği hala tartışılmaktadır. Hiperbarik tıp uygulamalarının riskleri dikkatlice gözden geçirilmeli ve buna göre hareket edilmelidir.

**Manyetik Terapi:** Manyetik terapi, kas incinmelerini, özellikle romatizmal ağrıları azaltmak isteyen atletler arasında son zamanlarda çok yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir. Bu tedavi yüksek manyetik güce sahip disklerin giyilmesi ya da manyetik özelliği olan yataklarda uyuması ile uygulanır. Manyetik terapi, atletler tarafından bu tedavinin faydalarının araştırılmaya başlamasından bu yana yıllardır kullanılmaktadır.

**Masaj Terapi:** Masaj Terapisi, belli bir noktaya uygulanan basınç ve bunun gibi çeşitli teknikler içeren bir alternatif terapi yöntemidir. Araştırmalar, masajın egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası kas sertleşmelerini giderdiğini göstermiştir. Spor masajı, sporcular için antrenman öncesi ve antrenman sonrası olarak, sakatlanmaları önlemek için kullanılabilir. Sporcuya psikolojik ve fiziksel yönden katkı sağladığı ve performansı olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Sporcular arasında en çok tercih edilen alternatif uygulamaların başında gelmektedir. Masaj ilk defa 1996 Atlanta olimpiyatlarında resmi olarak en çok kullanılan (top cervices) tedaviler arasına dahil edilmiştir.

**Gevşeme Teknikleri:** 1997 de yayınlanan bir raporda kronik ağrıların tedavi edilmesinde gevşeme tekniklerinin kullanıldığını göstermektedir. Bu teknikler arasında, otojenik antrenman, meditasyon, kas gevşetme ve derin nefes alma gibi gevşeme teknikleri olduğu bilinmektedir. Genel olarak iki ana kapsamı vardır. Birincisi, tekrarlanan bir ses, kelime, dua, deyim, kas aktivitesi, ikincisi ise, bir düşünceye odaklanma şeklindedir.

Bu beyinsel yoğunlaşma deneyimleri, çalışan bir sporcuda performans arttırmak için benzer nitelikler gösterir. Atletler tarafından acıyı azaltmak için kullanılan mental yoğunlaşma metodları genel anlamda benzerlik gösterir.

## Sonuc

Şimdilik birkaç tedavi yöntemi var olsa da ilerde zaman ve araştırmalar sonucunda bu yöntemlerin sayısı artacaktır. Ayrıca hastalar alternatif tıp yöntemlerini kullanmaya başladıkça alternatif terapistler, fizyoterapistler ve doktorlar kendilerini bu konularda geliştirme zorunluluğu duyacaklardır.

**Kaynak:** Jacqueline White, THE PHYSICIAN AND SPORTSMEDICINE - VOL 26 - NO. 6 - JUNE 98