



ÖZÜRLÜLERDE VE HASTALIKLARDA SPORTİF ETKİNLİKLER

Dr. Emin ERGEN-Caner AÇIKADA

İki değişik ülkenin basketbol takımlarını düşününüz. Karşılaşma öncesi seronomide ulusal marşları çalınırken herkes ayakta, ancak sporcular tekerlekli sandalyelerinde saygıyla marşı dinliyorlar. Karşılaşma başladığında hücumları, sandalyeden hafifçe doğrularak yapılan çengel ve sıçrayarak atışlar, reboundlar, molalardaki heyecanlı görüntüleri gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Sporda kazanma çabasının bambaşka bir boyutu ile karşı karşıya kaldığınızı hissedeceksiniz.



Doğum öncesine (kalıtsal, annenin hamileyken geçirdiği bazı ateşli hastalıklar, beslenme bozuklukları, uyuşturucu ve bazı ilaçların kullanma, radyasyon vb.), doğuma (travmalar, bebeğin oksijensiz kalması vb.) ve doğum sonrası birçok nedene bağlı olarak değişik özürler, kişinin yaşamını etkileyen çok önemli olumsuzluklardır. Gelişmiş ülkeler, bu özürlerle sahip kişilerin üretken ve toplumsal yaşantılarını sürdürürebilmeleri için gerekli alt yapıyı oluşturmuş, ayrıca boş zamanlarının değerlendirilmesi açısından spor örgütlenmelerini sağlamıştır. 1981'de Avrupa Konseyi tarafından "Sakatlarda Spor" yılın gündemi olarak ele alınmış ve üye ülkelerde yoğun çalışmalar yapılmıştır.

İlk kez, II Dünya Savaşı sonrasında İngiltere'nin Stoke Mandvil kentindeki hastanede, Sir Ludvig Guttmann bu kişilerin katılabileceği oyunlar düzenlemiş, bu oyunlar 1948'de bir festivale ve daha sonraları diğer ülkelerin de katıldığı uluslararası nitelikli olimpiyatlara (paralimpiyat; paralizi: felç) dönüşmüştür.

Genelde zihinsel ve bedensel olarak özürsüzlük sınıflaması yapmak mümkün olmaktadır. Zihinsel özürsüzlük için oyunlar, ilk kez ABD'de düzenlenmiştir. Bir suikast sonucu ölen ABD başkanlarından John Kennedy'nin küçük kız kardeşi menenjit sonucu beyin sekeli nedeniyle özürsüzlüğü olmuş, ancak bu durumla bile oldukça gelişmiş sportif yetenekler sergilemişti. Kennedy Vakfı ve birkaç kuruluş her yıl 2-3 milyar TL kadar bir parayı zihinsel özürsüzlüklerin katılabileceği oyunlar için harcamaktadır.

Bugün dünyada 450 milyon kadar özürsüzlüğü olduğu tahmin edilmektedir. Bu ise, 65 yaşın altındakilerin % 8-10'unun özürsüzlüğünü ortaya koymaktadır. Bizde de oranlar, aşı-



ğı yukarı bu rakamlara paralellik göstermektedir. Azımsanmayacak bu rakamı toplumdaki yerinin önemi ise oldukça açıktır. İster spor yapma isterse de rekreasyonel olarak, ne türü olursa olsun bedensel etkinliklere katılmak, bu kişilere yaşamlarından zevk alma, özgürlüklerini kazanma, modern toplumsal yaşama girmek ve uyum sağlamak konularında büyük yararlar sağlayacaktır. Ulusal olarak, özürliülerin spor yapması konusunda örgütlenme gerekmektedir. Spor kulüpleri ne de bu konuda önemli görevler düşmektedir.

Özürlerine göre tüm bu bireylerin katılabilecekleri spor dalları bulunmaktadır. Bunları şöyle sıralamak mümkündür: Cimnastik, masa tenisi, yüzme, atletizmin bazı dalları (tekerlekli sandalye ile gülle, cirit, disk atma, voleybol ve dayanıklılık yarışları) sportif oyunlar (basketbol, voleybol vb.) okçuluk, hedefe cirit saplama vb.

Bazı hastalıklarda egzersizlerin yararları konusunda, başta kalp-damar hastalıkları gelmektedir. Artık, koroner by-pass ameliyatı geçirenler ilk günlerde yatak içinde pasif ve aktif hareketlere başlatılmakta, mümkün olduğunca çabuk sosyal yaşama döndürülmeye çalışılmaktadır. İnfarktüs sonrasında da, yapılan kontrollü egzersizler kalp kasının daha çabuk verimli hale dönmesini sağlayabilmektedir. İnfarktüse yol açmamış koroner damar tıkanıklığı ise egzersizlerden en çok yarar sağlanan hastalıklardır. Bu egzersizlerle, kalbi besleyen damarlardan yan dallar ve kılcallar göreve katılarak kalp kasına oksijen taşıma işlemi etkinlik kazanmaktadır.

Metabolik hastalıklardan diyabette, insülin yetersizliğine veya salgılanmayışına bağlı olarak karbohidratların tüketilememesi sözkonusudur. Uygun dozda egzersizler, metabolik olaylarda organizmanın gereksinimi olan karbohidrat yakılmasını düzenlemektedir. İnsüline bağlı olan ve olmayan hastalarda yapılan araştırmalarda, egzersizlerin oldukça yararlı etkileri bulunmuştur.

Astım süregelen bir hastalık olmasına karşın, egzersizlerle şiddetlenmiyorsa sorun çıkarmamaktadır. Kaldı ki eforla astım yakınmaları artan bazı sporcular, birtakım ilaçlarla spora katılabilmekte, hatta olimpiyatlarda madalya kazandırmaktadır. Yüzme, astımlılar için en uygun bedensel etkinlik olarak öngörülmektedir.

Epilepsi, bilindiği kadarıyla hipoksi ve anoksi (oksijen azlığı veya yokluğu) durumlarında uyanılarak nöbet oluşabilir. Mak-

NEZLEYE KARŞI İNTERFERON SPREYİ

Nezle, pek çok kişiyi diğer virütik hastalıklardan daha çok huzursuz etmektedir. Araştırmacıların en son bulgularına göre nezlenin, en azından aile içinde yayılmasını durdurmak mümkündür.

Son zamanlarda yapılan bazı araştırmalar, buruna sıkılan Alfa-2 interferon spreynin, özellikle rhinoviruses adlı virüslerin yol açtığı nezleye karşı, kişiyi koruduğunu göstermiştir. Ancak bir iki hafta geçtikten sonra bu yöntem pek çok kişinin burnunun kanamasına, kurumasına, tıkanmasına neden olmaktadır.

Adelaide Üniversitesi'nden Robert Douglas ve Virginia Üniversitesi'nden Frederick Hayden ve arkadaşları tarafından yapılan klinik deneyde bir hafta süreyle günde bir kez buruna interferon spreyi sıkmanın, zaman zaman bir kaç hafif burun kanamasına yol açsa bile, kısa sürede nezleye karşı etkin bir koruma sağladığı saptanmıştır.

Her iki araştırmacı grubu da interferon spreyni, hastalığa yakalanma olasılığı çok yüksek olan kişiler üzerinde denediler. Avustralyalı grup, araştırmaları sonucu interferon kullananların, placebo (bir ilacın etkinliği denenirken ilaç yerine kullanılan, psikolojik etkisi dışında bir etkisi olmayan, yalancı madde) verilene oranla % 76 daha az gün nezle belirtisi gösterdiklerini ve bunlardaki kesin nezle olayı sayısının % 86 daha az olduğunu tesbit etti.

New Scientist'den çev.:

Semra EGI ERGENELİ

simum ve maksimuma yakın şiddette egzersizlerde bu sorunla karşılaşılabilir, ilaçla kontrol edilmiş hastalarda bu durumun bile sorun çıkarmayacağı görüşünde olan araştırmacılar vardır. Daha önemlisi, epilepsililer temas, travma gerektirmeyen sporlarda yarışmalıdır (masa tenisi, okçuluk, bazı sportif oyunlar vb. gibi).

Hastalıklarda uygulanabilecek egzersizlere ilişkin olarak, konunun uzmanı hekime kesinlikle danışmak gerekmektedir. Aksi halde, bu çalışmalar yarar yerine zarar da verebilir. Öte yandan, sayıca kabarık olan özürli kişilerin yararlanması için merkezler kurulmalı ve personel eğitimine gidilmelidir. Özürlü ya da hastalık, bireyin yaşam arkadaşısıdır. Yaşama sevinci yitirilmedikçe, bu arkadaşlık bir dostluğa bile dönüşebilir. □

Bu dünyaya anlaşılacak için değil, anlamak için geldik, anlaşılamanın üzüntüsünü duyacağımız yerde bütün ruhumuzla başkalarını anlamaya çalışsak hayat ne kadar güzel olurdu.

E.RENAN