

TAKIM DOKTORLUĞU NEDİR?



Dr. M. Mesut ÇELEBİ
Ankara Üniversitesi Tıp Fakóltesi
Spor Hekimliği Anabilim Dalı

1. Spor Hekimliği Tarihi
2. Takım Doktorunun Tanımı
3. Takım Doktorunun Nitelikleri
4. Takım Doktorunun Görevleri
5. Takımla Seyahat
6. Etik Kurallar

Spor Hekimliği Tarihi

- Spor tıbbı geçmişi antik Roma'ya kadar uzanır.
- İlk “spor hekimleri” aslında gladyatörlerle çalışan doktorlardı.
- Antik “hekimler”in en ünlüsü, modern tıbbın babası olarak kabul edilen Hipokrat'ın hocası olmasıyla ünlü olan Megaralı Herodicus'tur. MÖ 444.



- Herodicus, egzersiz ve iyi bir diyetin sağlının temelleri olduğuna inanıyordu ve her ikisinin de çeşitli rahatsızlıkları tedavi etmek için kullanılmasını önermiştir.
- Ayrıca faydalı otlar ve yağlar kullanılarak masaj yapılmasını tavsiye etmiştir.
- Teorileri spor tıbbının temeli olarak kabul edilir.
- Roma İmparatorluğu düştüğünde, atletizme olan ilgi azaldı.
- ABD'de profesyonel atletizm takımlarının gelişmesiyle 20. yüzyılın başlarında ilgi tekrar arttı.

Spor hekimliği'nin "babası" Claudius GALEN dir.

Gladyatörlerin doktoru.

Bergama doğumlu, 129-216.



CLAUDE GALIEN

Yakın Tarih

- 1904 Almanya – terim “Sport Medizine”
- 1911 Almanya (Dresden) - Birim
- 1912 Almanya – Kongre
- 1913 Almanya "sports physician=sportarzt“ Dr.A.Mallwitz
- 1919 Almanya – Kurs
- 1921 Hollanda – Ulusal Dernek
- 1922 Fransa - Dergi
- 1928 FIMS kuruluş - 121 üye ülke (2006)
- 1945 Çekoslavya (Prag)–Akademik Enstitü-Charles Univ.
- 1997 European Sports Medicine Society – 39 üye ülke
 - Balkan, İskandinav, Latin- Akdeniz

Takım doktorunun tanımı

Takımdaki bireylerin sağlıklarının korunması ve tedavilerinin koordinasyonunu sağlayan.

Sporcunun spora tam ve sağlıklı katılımının gerçekleşmesi için gereklilikleri yerine getiren.

Diğer sağlık elemanları ve uzmanlarla aktif bir iletişim içinde bulunan.

Sporcunun sağlıklı bir şekilde spora katılımı açısından kulüp, takım ve sağlık ekibi içerisinde tıbbi karar mekanizması oluşturan kişidir.



Takım doktorunun nitelikleri

- Tıp fakültesi mezunu olmak ve mesleği icra etmesinde bir sınırlılığı bulunmamak.
- Sporda acil durumlarla ilgili temel bilgi ve beceri sahibi olmak.
- Kardiyopulmoner resüsitasyon (CPR) eğitimi almış olmak.
- Sporda travma, kas iskelet sistemi yaralanmaları ve diğer sağlık sorunları ile ilgili temel bilgiye sahip olmak.

Ek nitelikler

- **Spor hekimliği eğitimi** (ilgili kurum tarafından onaylı uzmanlık veya yan dal uzmanlığı)
- **Spor hekimliğinde ek eğitim**
- Sürekli tıp eğitimi
- Uğraşı alanı olarak sporcu sağlığında mesai vermek



- Spor hekimliği kuruluşlarına üye olmak
- Spor hekimliğinde araştırma, eğitim etkinliklerine katılmak ve yayın yapmak
- İleri kardiyak destek eğitimi almış olmak
- Adli durumlar, raporlandırma, iş gücü kayıpları gibi konularda bilgi sahibi olmak
- Basın ve yayın kuruluşları ile işbirliği yeteneğine sahip olmak

Takım doktorunun bilgi dağarcığı

- Tıbbi
 - **Kas iskelet sistemi ve travmalar**
 - Büyüme ve gelişme
 - Kardiyorespiratuar fonksiyon – acil durumlar - CPR
 - Jinekoloji
 - Dermatoloji
 - Nöroloji
- Davranış bilimleri (Psikoloji)
- Farmakoloji
 - Tedavi amaçlı ilaç kullanımı
 - Performansı etkileyenler (doping)
 - Rekreatsyonel amaçlı maddeler
- Egzersiz bilimleri
 - Egzersiz fizyolojisi - antrenman
 - Biyomekanik
 - Spora özgü terminoloji

Takım doktoru kim olur?

- Spor hekimliği uzmanı
- Spor hekimliği yan dal / üst ihtisaslı hekim
- Belge (TTB, TSHD, TMOK) sahibi hekim
- Ortopedi uzmanı
- Aile hekimi
- Pratisyen hekim
- Diğer hekimler
- HOBİ değil UZMANLIK !!!



TAKIM DOKTORUNUN GÖREVLERİ

1. Takım doktoru, mevsime, konuma ve mevcut olanaklara göre dinamik rol oynar.
2. Sezon öncesi hazırlık yapar.
3. Kamp döneminde, spor yaralanmalarının tedavisi ve motivasyonu korumaya ve zihinsel olarak odaklanmaya katkı sunar.
4. Sezon içerisinde, performansı ve sağlığı optimize etmek için sportif bakımın birçok farklı yönünü ele alır.



Sporcu sağlığı

1. Spora katılım öncesi muayene ve değerlendirmelerin koordinasyonu.
2. Sporcuların beslenme, kuvvet antrenmanları, kondisyonlanma, ergojenik yardım, doping ve diğer sağlık konuları açısından bilgilenmesinin sağlanması.
3. Antrenman ve maç sırasında ilk yardım, taşıma ve müdahaleler.
4. Triyaj.
5. Yaralanmaların ve diğer sağlık sorunlarının tanı ve tedavisinin planlanması.
6. Yaralanmaların önlenmesi.
7. Sağlık görevlileriyle iletişim içinde gerekli uygulamaların koordinasyonu.
8. Sporcunun rehabilitasyonu, spora dönüşün planlanması ve koordinasyonu.

Sporcuların günlük bakımı, geniş profesyonel bakış gerektirir ve takım doktoru, bir sporcunun alabileceği bakımın birçok yönünü denetlemek için çok yönlü bir sorumluluk düzeyine sahiptir ve etkili şekilde iletişim kurma yeteneğine sahip olmalıdır.



Ayrıca, sporcunun sağlık durumu hakkında antrenörleri, ebeveynleri ve diğer ilgili tarafları uygun şekilde bilgilendirmesi gerekir.

Takım doktorunun tıbbi bilgiye sahip olması yetmez, aynı zamanda sporun kuralları, riskleri ve kültürü hakkında da bir anlayışa sahip olması gerekir.



- Takım doktorları, sporcularının müsabaka öncesi, sonrası ve sırasında ve ayrıca mesai saatlerinden sonra hazır bulunmalarını sağlamak için her türlü çabayı göstermelidir.
- Doktorlar, günler veya haftalar süren etkinlikler sırasında, ihtiyaç duyduklarında ekiplerinin kullanımına açık olmalarını sağlamak için sosyal ve kişisel ihtiyaçlarını minimumda tutmalıdır.



Takımla seyahat

1. Seyahat öncesi

- Alan/saha/salon ziyareti, sağık tehditlerinin saptanması
- Sağık ekibinde iş bölümü

2. Seyahat sırasında

- Yasaklı ilaçların ayrı tutulması, gerekli malzemelerin hazırlanması
- Organize ol, kayıt tut

3. Basın ilişkileri

- Güven
- Rol / sorumluluk



Müسابakalara takımla seyahat eden bir hekime sahip olmak çoğu amatör spor takımı için bir lüks, ancak elit ulusal ve uluslararası rekabet için bir gerekliliktir.

Bir ekiple seyahat ederken ve yabancı bir yerde antrenman yaparken, ekibin güvenli ve adil rekabetini sağlamak için ekip doktoruna ek bir sorumluluk eklenir.



- "Yolda iken" ek roller şunları içerir:
- Seyahate hazırlık: Ekip üyeleri, uluslararası seyahatin sağlık üzerindeki etkilerinin farkında olmalı ve uzun süreli hareketsizliğin neden olabileceği diğer koşulların yanı sıra Jet lag'ten kaçınmanın yolları hakkında bilgilendirilmelidir.
- Bu eğitim seyahatten çok önce gerçekleşebilir.

Müsabaka öncesi saha ziyareti

Takım doktoru, müsabaka sırasında sporcular için olası tehlikeleri araştırmak ve ayrıca müsabakada mevcut olan tıbbi hizmetlerin lojistiğini ve ortaya çıkabilecek herhangi bir engeli planlamak ve anlamak için müsabaka yerine önceden gelmelidir.

Takım doktorunun oyun alanında yaralanan bir sporcuya anında erişimi olacak mı?

Acil durum araçlarının mekana girişine herhangi bir engel olacak mı?

En yakın hastane nerede? Sporcuları saatler sonra güvende tutmak için çevrede dikkate alınması gereken başka çevresel veya sosyal tehlikeler de olabilir.

Spor yaralanmalarının önlenmesi

1. Akut yaralanmaların önlenmesi
2. Güvenlik önlemleri
3. Aşırı kullanım durumlarının engellenmesi

1. Akut yaralanmaların engellenmesi

- Sezon öncesi durum saptama ve program
 - Genel ve spora özel
- Isınma – soğuma - germe

2. Güvenlik önlemleri

- Aşırı hava koşulları (sıcak-hiperthermi, soğuk-hipothermi, Rüzgar-Fırtına, Hava Kirliliği, Şimşek)
- Uygun koruyucu malzeme tekmelik, ağızlık, kask vb.

3. Aşırı kullanım durumlarının engellenmesi

- İçsel risk faktörleri
 - Önceki yaralanma
 - Yetersiz kondisyonlanma / kas kuvvet dengesizlikleri
 - Anatomik anormallik / deformite
 - Beslenme sorunları
 - Çocuklar (büyüme)
- Dışsal risk faktörleri
 - Antrenman yanlışlıkları (ani yüklenme değişiklikleri)
 - Uygun olmayan antrenman planlaması
 - Ayakkabı

Sorumluluklar

1. Sporcuya karşı
2. Takıma
 - Grup başarısına katkıda bulunmak
3. Antrenöre
 - Ekibin gerçek üyesi / göstermelik değil!!!
4. Kulübe
 - Mali konular
 - Optimum sağlık
 - Katılım / risk / maliyet hesabı



Sporcuya karşı....

- Katılıma izin vermek
 - Tıbbi riskler (!?)
- Koruma
 - “her ne pahasına katılım” !!!
- Optimum sağlık
 - Yıllık / sezon muayeneleri
- Gizlilik / mahremiyet
 - Bilginin sızması



Hazır bulunabilirlik...

- Saha kenarında
- Antrenman salonunda
- Doktor ofisinde
- Gece ve hafta sonu
- Antrenör ve diğer sağlık elemanlarından farklı olarak her an...



Yarışma: Yarışma heyecanı sırasında tüm takım doktoru, antrenörler, sporcular ve takım yetkilileri ile etkili iletişim çok önemlidir.

Yarışma sporcuların en yüksek (zafer) ve en düşük (mağlubiyet veya sakatlık) anları yaşayacakları zamandır.



- Sporcuları tedavi etmeye, eğitmeye, savunmaya ve dinlemeye hazır olunmalı.
- Sporcular da bu sırada doping kontrolüne tabi tutulabilir.
- Takım doktoru, doping kontrollerinin politikalarını ve prosedürlerini anlayarak ve işlemlerdeki rolünün farkında olarak buna hazırlıklı olmalıdır. Hasta mahremiyeti her zaman korunmalıdır.



ETİK KURALLAR

Takım doktoru tarafından gerçekleştirilen görevlerin kapsamı geniş olsa da, tüm yapılanlar “Önce, zarar verme” temel sorumluluğuna tabidir.

Takım doktoru her zaman tıp mesleğinin ve sporun yönetim organının düzenlemelerine uymalıdır.

FIMS ve spor hekimliği doktorları aşağıdaki kapsamlı etik kurallarını benimsemiştir. Takım doktoru şunları yapmalıdır:

1. Sporcunun sağlığını her zaman öncelik haline getirmek;
2. hasta gizliliğini korumak;
3. bilgilendirilmiş onay almak;
4. sporcunun kendi tıbbi kararlarını verme hakkını reddetmemek;
5. sporcunun sağlığını tehlikeye atabilecek uygulamalara karşı çıkmak;
6. yapay performans geliştirme (Doping) kullanımına karşı çıkmalı;

7. fiziksel aktivitenin sağlığa faydaları konusunda eğitmek;
8. tıbbi kararları başkalarına devretmemek;
9. tıbbi kararların üçüncü şahıslar tarafından etkilenmesine izin vermemek;
10. tıbbi yargıda önyargıya izin vermemek;
11. meslekler arası bir ortamda işbirliği içinde çalışmalı.
12. Takım doktorlarının büyük çoğunluğu, kariyerlerini bu etik kurallar üzerinde şekillendirirken, bir azınlık, performans arttırıcı ilaçların tanıtımı veya sağlanması gibi kınanabilir uygulamalara katılabilir.











Sabrınız İçin Teşekkürler

