



## **BAŞ ÜSTÜ SPORCULARINDA KİNEMATİK ADAPTASYONLAR: EGZERSİZ SEÇİMİNİN BİYOMEKANİK TEMELİ**

**Elif Turgut, PT PhD.**

Biyomekanik açıdan baş üstü fırlatma sporlarında omuz eklem kompleksine aşırı miktarda ve tekrarlı yüklenme meydana gelir.

Dolayısıyla, bu sportif harekete özel yüklenmeyi yani biyomekanik stresleri fizyolojik sınırlarda karşılayabilmek için fırlatma omuzunda hem mobilitenin hem de stabilitenin optimal düzeyde sağlanması oldukça önemlidir.

Baş üstü sporcularda meydana gelen adaptif değişikliklerden özellikle glenohumeral internal rotasyon defisiti, laksite, kuvvet imbalansı, proprioseptif defisit gözlenmektedir. Benzer şekilde, bu sporcularda gözlenen skapular kinematik değişiklikler ve skapular asimetrisinin performansı artırmaya yönelik geliştirilen bir adaptasyon mu yoksa sporcuyla sakatlanmaya götüren bir risk faktörü olarak mı kabul edileceği henüz net değildir. Öte yandan, baş üstü fırlatma sporları ile ilgilenen sporcularda omuz eklemine ilgilendiren birçok sportif yaralanmalar gözlenmektedir. Genel olarak, bu yaralanmalar çoğunlukla doğru planlanmış, kritere dayalı ve çok fazlı konservatif rehabilitasyon programları ile başarılı bir şekilde tedavi edilebilmektedir.