

Sporcularda yüksek fiziksel aktivitenin sonucu olarak travmatik ve aşırı kullanım yaralanmaları sık görölmektedir. El, el bilek yaralanma sıklığı spor yaralanmaları içerisinde %25'lere kadar yükselebilmektedir.

Sporcularda yaralanmaların çoğunluğu travmatik kökenlidir. Tüm spor dallarında dirsek ekstansiyonda iken el bileği üzerine düşmek temel risk faktörüdür. Özellikle atlama, tırmanma, kayak, jimnastik ve paten gibi spor dallarında sporcunun güvenli düşmeyi öğrenmesi gerekir. Aşırı kullanım yaralanmaları ise tenis, golf gibi tekrarlayan hareketlerin yapıldığı sporlarda daha sık görülür. Yaralanmaların %50'den fazlası bağ ve yumuşak doku yaralanmaları şeklinde görülür.

Yaralanma öncesi koruyucu atelleme ve doğru egzersiz programları uygulanması; yaralanma sonrasında spora hızlı ve sorunsuz geri dönüşü sağlamak için uygun ortopedik tedavilerin seçilmesi kritik öneme sahiptir.

[Yayına ulaşmak için tıklayın - Sporcularda el bileği yaralanması.pdf](#)