

Prof.Dr.Osman Tuğrul Eren

Şişli Etfal Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Kliniği

SBU Sporcu Sağlığı Çalışmaları Atletik Performans Merkezi

Egzersiz ve Bağışıklık Sistemi

Bağışıklık sisteminin egzersize çok iyi cevap verir. Bu yapılan egzersizin zamanına ve ağırlığına göre değişir. Bir saat civarında orta şiddetli egzersiz bağışık sisteminin gelişmesine yardımcı olur. Bağışıklık sistemi hücrelerinin dolaşımında ve dokularda aktif olmasını ve uyarılmasını sağlar. Mikropları parçalayan makrofajların, immunglobulinlerin, yararlı sitokinlerin, nötrofillerin, NK hücrelerinin, savunmada yine önemli olan T-hücrelerinin ve gelişmemiş B hücrelerinin sayısını artırır. Her gün düzenli yapılırsa, insan metabolizması ve bağışıklık savunma sistemi aktive olur ve katlanarak etki gösterir.

Burada ana konu koronavirüs nedeniyle sağlığımız için evde kalmaya devam ettiğimiz süreçte egzersiz olarak ne yapabiliriz.

Çocuklardan başlayacak olursak, onları aktif ve sağlıklı tutmak gerekir bunun için her gün 1'er saat egzersiz yapmalılar, ev içinde ki koşuşturmalar bu zaman dilimine dahildir. Sporcu veya bir spor okuluna devam ediyorsa nispeten işler daha kolay çünkü belli organizasyonlara dahil olabilirler.

Teknolojiyi kullanarak, iletişimde kalmaya çalışmalılar. Sporcunun takım arkadaşlarıyla temas halinde olmalarını ve birlikte antrenman yapmalarını sağlayın. Takım çalışması ve takım kültürü sadece sahada olan şeyler değildir. Yıl boyunca bu duygunun sürmesi gerekir ve şimdi sporcuların her zamankinden daha fazla takım olmaya ihtiyacı vardır. FaceTime,Google Hangouts ve Zoom gibi uygulamaların sporcuların da iletişimde kalması için ücretsiz seçenekleri vardır. Birçok klüp ve spor okulu bu teması sağlamaktadır.

Çocukların aylarca beklediği tüm organizasyonların iptal olması onların duygusal olarak etkilenmelerine neden olabilir. Her şeyden önce ölçülü davranmaya çalışın ve empati kurun. Çocukların şu anda içinde bulunabileceği duygusal durumu düşünerek hareket etmeye gayret edin.

İster bir koç ister bir ebeveyn olun, stresli ve sınırlı koşullarda, özellikle sporcular tam okul ve eğitim programlarına alışkınken, çocukları aktif ve sağlıklı tutmak çok önemlidir.

Antrenmanlar ve karşılaşmalar sırasında antrenörlerin sporcularla zihinsel becerilere odaklanma şansı olması normalde nadirdir. Bu dönemi maçların eski görüntülerini incelemeye, meditasyon uygulamaları oluşturmaya kadar sporun bazı zihinsel

yönlerini yeniden gözden geçirme şansı olarak kullanabilirsiniz.

Eğer bir spor organizasyonuna dahil olamıyorsanız evde, minimum ekipmanla yapılabilecek yoga, hareketlilik, güç ve hatta spora özgü beceri geliştirme için binlerce ücretsiz video var. Bu zorlu süreçte spor psikologlarından tescilli diyetisyenlere kadar, öğrenciler için görüntülü sohbet bilgi oturumlarına veya soru-cevap oturumlarına ev sahipliği yapmaktan mutluluk duyacak çok sayıda uzman var. Sporcularınızın bu kaynaklara daha kolay ulaşması için onlara güvenilir kaynaklardan oluşan bir liste hazırlayabilirsiniz.

Sabah gidilecek bir okul olmadığına vaktinde uyumak önemli görünmeyebilir. Ancak düzenli bir rutine devam etmek sporcunuzun sağlığı için daha iyi olacaktır. Çocuklar bu koşullar altında gelişiyor. Özellikle sporcular için rutin normaldir. Olabilecek en kötü şey, çocukları telefonlarında bırakarak ve hedefleri olmadan günlerin akmasına izin vermektir. Çocukların evde yapılan işlere (örneğin bulaşık makinasından temiz tabakları yerlerine koymak veya ev temizliğine yardım etmek gibi) yardımın sağlanması çok önemlidir. Belki de en iyisi bu egzersizleri çocukların anne ve babaları ile birlikte yapmasıdır. Can sıkıntısı için yapılan atıştırmaları önlemek için de bu birlikte geçirilen vakitler çok önemlidir. Bu anda eğitimin online devam ettiği göz önüne alınırsa aralara bu aktiviteler ve egzersizler sıkıştırılabilir.

İnsanlar boş zamanlarını aç olmasalar bile yemek yiyerek doldurabilir ve bu her zaman sağlıklı yiyeceklerle olmaz bu konuya dikkat etmek gerekir. Ebeveynler ayrıca evde abur cubur miktarını ve kontrol yemeye neden olan TV izleme miktarını sınırlamalıdır.

Uyku vücudun kendini toparlaması için dolayısı ile bağışıklık sisteminin devamlılığının sağlanması için çok çok önemlidir. Uyku düzeninden ödün verilmemesi gereklidir. Bu zamanı çocuğunuzun uyku düzenini oturtmasına böylece ve daha sağlıklı alışkanlıklar oluşturmaya izin vermek için kullanın.

Ev hanımları bu duruma en hazırlıklı grup zaten yaptıkları işi biraz eklemeler ve çıkarımlarla devam edebilirler. Evde takım kaptanı olarak görev yapmaktalar. Ev işleri gerekli egzersizlerin bir kısmını karşılarsa da günde yarım saat başka hareketler faydalı olur. Bu dolaşım sistemini aktifler ve psikolojik olarak insanı rahatlatır. Bu hareketler ücretsiz olarak internetteki yüzlerce siteden elde edilebilir. Araştırmalar derin nefes alma ile vücut toksinlerinin %70'inden kurtulabiliriz. Bu aynı zamanda kronik akciğer hastalıklarına da iyi gelir. Böylece virüslerin akciğerlere kolayca tutunamaz. Ev içinde odadan odaya hızlı yürüyüşler, zıplamalar, yoga ve pilates yapılabilir. Dans,halay,boşa yumruk sallama, mekik ve şınav hareketleri denenebilir. 65 yaş üstü ve artrozu (eklem kireçlenmesi) olan evde kalmak zorunda olan insanlar vücuda yük bindirmeyen daha basit hareketler yapmalıdırlar. Bağışıklığı yaşa bağlı bozulan bu yaş grubunda düzenli egzersiz oldukça yararlıdır.

Burada diğer bir önemli konu profesyonel sporcuların evde kalmaları ve kas kitlesindeki azalmalar. Tabii süreç normalleştikten sonra bir çaba ile eski formlarını yakalayabilirler. Bu elit sporcuların bilmesi gereken en önemli konu 1 saati geçen ağır çalışmalar bağışıklık sistemini tam tersine bozmaktadır. Orta dereceli egzersiz virüslere karşı bağışıklığı arttırırken ağır egzersiz tam tersi azlatmaktadır. Psikolojik, fizyolojik ve metabolik olarak stres gelişmekte ve hastalık riski artmaktadır. Bu süreç sporcuların atletik performanslarını arttıracak bir dönem değildir. Evdeki dönemlerde yeterli sıvı alımına ,uyku ve beslenmeye dikkat etmek gerekir.

Prof .Dr Osman Tuğrul Eren
Saęlık Bilimleri Üniversitesi
Sporcu Sağlığı çalışmaları ve Atletik performans merkezi
Şişli Hamidiye Etfal Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Kliniği