

Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Science

Yıl: 5, Sayı: 32, Aralık 2018, s. 543-551

Dr. Öğr. Üyesi, Yahya DOĞAR

İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, yahya.dogar@inonu.edu.tr

Çiğdem GÖKTAŞ (ASARKAYA)

İnönü Üniversitesi. cigdem-goktas@outlook.com

İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ DEVLET KONSERVATUARI BALE BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZLERDE KARŞILAŞTIKLARI SAKATLIKLAR VE DEĞERLENDİRMESİ¹

Özet

Bu araştırma İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuarı Bale Bölümü'nde okuyan 21'i balerin 19'u balet olmak üzere toplam 40 gönüllü öğrenci üzerine uygulanmıştır. Öğrencilerin egzersizlerde karşılaştıkları sakatlık türleri ve nedenleri ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Balerin ve baletlerin yaş aralıkları 14-21'dir. Öğrencilere egzersizlerde karşılaştıkları sakatlıklarla ilgili 25 soru yöneltilmiş ve bizzat cevapları alınmıştır. Anket formunda elde edilen ham veriler cinsiyetlere göre frekans (f) ve yüzdeler (%) halinde çapraz tablolarla verilmiştir.

Balerin ve baletlerin % 77,50' sinin sakatlık geçirdiği, sakatlık türleri içinde en çok burkulma, açık yara ve ayak deformiteleri yaşandığı, sakatlıkların çoğunlukla alt ekstremitte bölgelerinde meydana geldiği ve allegro hareket gruplarında yaşandığı tespit edilmiştir. Sakatlanma nedenlerinin yeterli ısınmama, salon ısısının yetersizliği ve salon zemininin uygunsuzluğu olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelime: Balerin ve baletlerde sakatlanmalar, Bale öğrencileri ve sakatlıklar, Bale ve yaralanmalar

¹ Bu araştırma, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından kabul edilmiştir

**AN EVALUATION OF INJURIES THAT ISTANBUL UNIVERSITY
STATE CONSERVATORY BALLET DEPARTMENT STUDENTS
ENCOUNTER**

Summary

This research have been applied to 40 voluntary students, 21 of whom were ballerinas and the other 19 were ballet dancers of Istanbul University State Conservatory Ballet Department. The types of injuries that students encounter in their exercises and reasons for these injuries are tried to be put forward.

Ages of ballerinas and ballet dancers differed from 14 to 21. There were 25 questions directed to students about the injuries they encounter in their exercises and the responses were recorded. The raw data obtained in the questionnaire are given with cross tables in terms of frequency (f) and percentages (%) according to the genders.

It was determined that 77.50% of ballerinas and ballet dancers had injuries, most types of which were sprains, open wounds and foot deformities and these injuries mostly occurred in the lower extremity and in allegro movement forms. It was observed that the reasons for injuries were insufficient warming up, inadequate sports hall temperature and inappropriate sports hall floor.

Keywords: Injuries of ballerinas and ballet dancers, Ballet students and injuries, Ballet and injuries

GİRİŞ

Bale, sahne sanatları içinde özel teknikleri olan bir dans sanatı olduğu kadar, estetik ve hareketlilik açısından sporla da ilgilidir. Bu ilgi tarih boyunca yapı, içerik ve stil bakımından devamlı değişikliklere uğrayarak günümüze kadar gelmiştir (Fenman, 1986: 17-19).

Balerin ve baletin yetişmesinde kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve hızın yanı sıra estetik duygu, müzikalite ve artistik yetenek de önemlidir. İnsanın zekası geliştikçe ve insan uygarlaştıkça kültürü de buna paralel olarak gelişir. Dolayısıyla çeşitli ülkelerde sanat merkezlerinin gelişmesi, geleneksel halk danslarında kullanılan mimik, ritim ve vücut hareketlerinin bale sanatında basamak olarak kullanılması, kültürün ve dansın gelişmesinde önemli rol üslenmiştir (Deleon, 1993: 113-116).

Balerin ve baletlerin, yaş ortalaması 14–21 arasında değişmektedir. Bu yaş dönemi anatomik ve fizyolojik olarak, sakatlanma riskinin düşük olduğu gurupları kapsamaktadır. Ancak genç sporcularda spondilolisteris sık görülmektedir. Bu sakatlık, gelişme çağı öncesi çocuklarda, beden eğitimi ve sportif programlarda bel ve sırt ağrısıyla kendini gösterir. Oluşum 7-8 yaşlarında başlar 20 yaşına kadar sürer. Anılan sakatlığın en sık rastlandığı spor branşları jimnastik, bale, kürek, judo ve güreştir (Cristopher, 1992: 37-40). Sporcu yaralanmaları 5 - 17 yaş arası gelişme ile ilgili problemler, 17 - 35 yaş arası ligament yaralanmaları, 35-55 yaş arası eski ligament yaralanmaları, 55 yaş üstü osteoartirit yaralanmaları olarak sıralamıştır. Çünkü yaşlandıkça epifizler kapanır, ligamentler sertleşmeye başlar (Karakas, 1989: 120-122).

METOT

Araştırmada, ankete yönelik betimsel (tarama) yöntem benimsenmiştir. Araştırma grubunu İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Bale Bölümünde okuyan 21'i balerin ve 19'u balet olmak üzere toplam 40 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Balerin ve baletlerin yaş aralıkları 14-21 dir. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen 25 soruluk anket formu uygulanmıştır. Anket formu, balerin ve balet öğrencilerin egzersizlerde karşılaştıkları sorunlar ve bunların doğurduğu sakatlıkların sebepleri, türleri, sıklığı gibi parametreler yer almaktadır. Anket formunda elde edilen ham veriler cinsiyetlere göre frekans (f) ve yüzdeler (%) halinde çapraz tablolarla verilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Balerin ve Baletlerin Sakatlanma Durumu

Değişken	n	Evet	%	Hayır	%
Balerin	21	17	80,95	4	19,04
Balet	19	14	73,68	5	26,31
Toplam	40	31	77,50	9	22,50

Araştırma kapsamında 21 balerin ve 19 baletten % 77,50' sinin sakatlık geçirdiği, % 22,50' sinin de hiç sakatlık geçirmediği tespit edilmiştir.

Tablo 2: Balerin ve Baletlerin Sakatlık Türleri

Değişken	Kırık		Çıkık		Ayak Burkulma		Doku yaralanması		Açık yara		Omurga deformitesi		Ayak deformitesi	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Balerin	1	3.4	0	-	7	24.1	1	3.4	12	41.4	0	-	8	27.6
Balet	1	3.7	1	3.7	11	40.1	5	18.5	1	3.7	3	11.1	5	18.5
Toplam	2	2.4	1	5.6	18	31.2	6	11.1	13	26.1	3	5.1	13	18.5

Sakatlık türleri % olarak incelediğinde, sıklıkla karşılaşılan sakatlıklar içerisinde % 31.2 oranında burkulma, % 26.1 oranında açık yara ve % 18.5 oranında ayak deformiteleri yer almaktadır. Kırık, çıkık, doku yaralanması ve omurga deformitesi gibi sakatlıklar ise yukarıda sıralanan sakatlık türlerine göre çok az görülmüştür. Sakatlıkların %80 oranında alt ekstremitelerde meydana gelmesi anlamlıdır.

Tablo 3: Balerin ve Baletlerin Sakatlanma Sayısı

Değişken	Baleri			Balet	Toplam
	n				
Bir	n	8	2	10	
	%	38,1	10,5	25	
İki	n	3	4	7	
	%	14,3	21,1	17,5	
Üç	n	5	4	9	
	%	23,8	21	22,5	
Dört	n	-	3	3	
	%	-	15,8	7,5	
Beş	n	1	-	1	
	%	4,8	-	2,5	
Altı	n	-	-	-	
	%	-	-	-	
Yedi	n	-	-	-	
	%	-	-	-	
Sekiz	n	-	-	-	
	%	-	-	-	
Daha Çok	n	-	1	1	
	%	-	5,3	2,5	
Hiç	n	4	5	9	
	%	19	26,3	22,5	

Araştırma kapsamında alınan değerlendirmede balerin ve baletlerin %25'i bir kez, % 17.5'i iki kez, %22.5 'i üç kez, % 7.5' i dört kez, % 22,5'i ise hiç sakatlık geçirmemiştir. Altı ve yedi kez sakatlık geçiren balerin ve balet bulunmazken, sekiz kez sakatlık geçiren bir balet bulunmaktadır.

Tablo 4: Balerin ve Baletlerin Sakatlanma Bölgeleri

Değişkenler	Balerin			Balet	Toplam
	n				
Boyun	n	-	-	-	
	%	-	-	-	
Omuz	n	1	-	1	
	%	3,6	-	1,6	
Dirsek	n	-	-	-	
	%	-	-	-	
Diz	n	6	8	14	
	%	21,4	25	23	
Bel	n	2	2	4	
	%	7,1	6,3	6,6	
Kalça	n	-	3	3	
	%	-	9,4	4,9	
El Bileği	n	-	-	-	
	%	-	-	-	
Ayak Bileği	n	10	11	21	
	%	35,7	34,4	36,1	
El Parmağı	n	-	-	-	
	%	-	-	-	

Baş	n	-	-	-
	%	-	-	-
Yüz	n	-	-	-
	%	-	-	-
Ayak Parmağı	n	9	6	15
	%	32,1	18,8	24,6
Topuk	n		2	2
	%		6,3	3,3

Tablo 4' e göre balerin ve baletlerin sakatlanma bölgelerinin %36,1 oranında ayak bileği, % 24.6 oranında ayak parmakları ve % 23 oranında da diz bölgeleri olduğu tespit edilmiştir. Bu veriler doğrultusunda sakatlıkların büyük çoğunluğunun, alt ekstremitte bölgelerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 5: Balerin ve Baletlerin Sakatlanma Nedenleri

Değişkenler	Yeterli Isınmama		Derse Motive Olmama		Harekete Motive Olmama		Teknik Anlayamama		Araç-Gereç Yetersizliği		Salon Isısının Yetersizliği		Ders Uygulama Yöntemi		Salon Zemininin Yetersizliği	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Balerin	15	17.6	11	12.9	12	14.1	13	15.3	5	5.9	12	14.1	5	5.9	12	14.1
Balet	14	18.2	5	6.5	9	11.7	6	7.8	9	11.7	14	18.2	5	6.5	15	19.5
Toplam	29	17.9	16	9.9	21	13	19	11.7	14	8.6	26	16.8	10	6.2	27	16.7

Tablo 5'e göre balerin ve baletlerin sakatlanma nedenleri % 17.9 oranında yeterli ısınmama, % 16.8 oranında salon ısısının yetersizliği, % 16.7 oranında salon zemininin uygunsuzluğu, % 11.7 oranında ise hareketlerin teknik açıdan anlaşılabilmesi şeklinde sıralanmaktadır.

Tablo 6: Balerin ve Baletlerin Sakatlandığı Hareket Grupları

Değişkenler	Allegro		Adagio	
	n	%	n	%
Balerin	11	52.38	4	19,04
Balet	9	47.37	5	26,31
Toplam	20	50,00	9	22,50

Tablo 6' ya göre balerin ve baletlerin sıklıkla hangi hareket gruplarında sakatlandıkları incelendiğinde, baletlerin % 52,38' inin allegro, % 19,04' ünün ise adagio hareket gruplarında sakatlandıkları tespit edilmiştir. Baletlerin de %47,37'sinin allegro, %26,31'inin de adagio hareket gruplarında görülmektedir. Bu durumda balerinlerin baletlere göre allegro hareket gurubunda daha çok sakatlanırken, adagio gurubunda daha az sakatlandıklarını söylemek mümkündür. Allegro hareket gurupları sıçrama, atlama ve dönüş gibi zorluk dereceleri yüksek hareketlerden oluştuğu için böyle bir verinin elde edilmiş olması normal kabul edilebilir.

Tablo 7: Balerin ve Baletlerin Beslenme Durumu

Değişkenler	Yeterli		Yetersiz		Kısmen Yeterli	
	n	%	n	%	n	%
Balerin	2	9.50	1	9.80	18	85.70
Balet	4	21.10	8	42.10	7	36.80
Toplam	6	15,00	9	22.50	25	62.50

Araştırma kapsamında balerin ve baletlerin beslenme durumlarını incelediğinde, % 62.5'i kısmen yeterli, % 22.5' i yetersiz, % 15'i yeterli yanıtını vermiştir. Ancak baletlerin balerinlere göre yüksek oranda yetersiz beslendikleri dikkat çekicidir.

Tablo 8: Balerin ve Baletlerin Sigara Kullanma Durumu

Değişkenler	Evet		Hayır	
	n	%	n	%
Balerin	-	-	21	100
Balet	6	31.6	13	68.4
Toplam	6	15	34	85

Araştırma kapsamında balerin ve baletlerin sigara kullanma durumu incelediğinde sigara kullanan balerin olmazken, baletlerin 31,6 sı sigara kullanmaktadır. Balerinlerin sigara kullanmayarak sağlıklarına azami dikkati gösterirken, baletler aynı duyarlılığı göstermemektedirler.

Tablo 9: Balerin ve Baletlerin Alkol Kullanma Durumu

Değişkenler	Evet		Hayır	
	n	%	n	%
Balerin	2	9.5	19	90.5
Balet	8	42.1	11	57.9
Toplam	10	12.5	30	87.5

Balerin ve baletlerin alkol kullanma durumları incelediğinde balerinlerin %9,5'i alkol kullanırken, bu oran baletlerde %42,1 düzeyindedir. Bir başka ifadeyle baletlerin neredeyse yarısı alkol kullanmaktadır.

Tablo 10: Balerin ve Baletlerde Uyku Problemi Yaşama Durumu

Değişkenler	Evet		Hayır	
	n	%	n	%
Balerin	6	28.6	15	71.4
Balet	10	52.6	9	47.4
Toplam	16	37.5	24	62.5

Araştırma kapsamında balerinlerin %28,6'sı, baletlerin ise %52,6'sı uyku problemi yaşamaktadırlar. Bu durum her iki gurup için de meslekleri açısından olumsuzluk olarak değerlendirilebilir.

SONUÇ ve TARTIŞMA

Balerinler %80,95, baletler ise %73,68 oranında sakatlık geçirmişlerdir. Her iki gurubun ortalama sakatlanma durumu ise %77,50'dir. Sakatlanma sayısı itibariyle balerin ve baletlerin arasında önemli sayısal farklılık yoktur (bkz Tablo: 1). Özellikle balerinlerin dar ayakkabılarla parmak uçlarında dans etmeleri, baletlerin de yumuşak patik ile egzersiz yapmaları sakatlanma sayılarının çokluğunda önemli olabilir.

Geçirilen sakatlık türleri çoğunlukla burkulma (%31.2), açık yara (%26.5) ve ayak deformiteleri (%18.5) şeklindedir. Sakatlıklar %80 oranında alt ekstremite bölgelerinde meydana gelmiştir (bkz Tablo: 2). Granada, alt ekstremitede en sık meydana gelen sakatlıkların ayak bileği eklemi burkulması olduğunu vurgulayarak, bu tip burkulmaların amatör ve profesyonel sporcular arasında en sık görülen burkulma tipi olduğunu ifade etmiştir (Granada,1990: 32-34). Kalyon ise, en sık görülen sakatlık tipinin burkulmalar olduğunu vurgulayarak, burkulmalar sonucunda parsiyel ya da tam kopmaların da oluşabileceğini, hatta ligamen yaralanmasıyla kopma kırıkları da görülebileceğini ifade etmiştir (Kalyon, 1994: 243-246). Ayak tırnağı travmasına dayalı yaralanmaların genellikle koşucular, futbolcular ve dansçılarda görüldüğü tespit edilmiştir. Travmaya bağlı olarak tırnak altında kan veya sıvı toplanır (Scioli, 1990: 32-34).

Araştırma kapsamında alınan değerlendirmede balerin ve baletlerin %25'i bir kez, % 17.5'i iki kez, %22.5 'i üç kez, % 7.5' i dört kez, % 22,5'i ise hiç sakatlık geçirmemiştir. Altı ve yedi kez sakatlık geçiren balerin ve balet bulunmazken, sekiz kez sakatlık geçiren bir balet bulunmaktadır. Balerinleri bir kez sakatlanma oranı %38,1 iken, baletlerin oranı 10,5 olmuştur (bkz Tablo:3).

Sakatlanma bölgeleri, ağırlıklı olarak ayak bileği, ayak parmağı ve diz bölgeleridir. Balerinler %35,7 oranında ayak bileği, %32,1 oranında ayak parmağı ve %21,4 oranında da diz bölgelerinden sakatlıklar geçirmişlerdir. Baletler ise %34,4 ayak bileği, %18,8 ayak parmağı ve %25,0 oranında diz sakatlıkları geçirmişlerdir (bkz.Tablo:4).

Sakatlanmalarda özellikle egzersizlerde yeterli ısınmama (%17.9), salon ısısının yetersizliği, salon zemininin uygunsuzluğu (%16.7), hareketlere motive olamama (%13) gibi faktörler ön planda yer almıştır (bkz Tablo: 5). Konu ile ilgili olarak Ellison, sakatlıklara neden olarak kas kuvvetsizliği, kullanılan zemin ve malzemelerin nitelik açısından yetersizliklerini göstermiştir (Ellison, 1987: 20-21). Sarpyener ise sakatlık nedenleri olarak, özellikle koşu, kayak, tenis, buz pateni, cimnastik, bale branşları ile uğraşan sporcularda aşırı yüklenme, mikro travmalar, kötü ayak statığı, sert zemin, kötü ayakkabı, lokal enfeksiyon, parsiyel giriş yırtığı ve suni maddelerden yapılan zemini göstermiştir (Sarpyener, 1984: 70-72). Dean, ayak bileğinin eksternal rotasyonunun, burkulmalarda esas mekanizma olduğunu vurgulanmaktadır. Duke Üniversitesi futbolcularında 8 yılda 44 burkulma yaralanması tespit edilmiş ve bu yaralanmaların 20 tanesini inversiyon ve iç rotasyon, 17'sinin eversiyon ve eksternal rotasyon, 1'inin plantar fleksiyon ve 6'sının da bilinmeyen bir mekanizma ile oluştuğunu vurgulamıştır (Dean, 1992: 7-11).

Sakatlanılan hareket grupları itibariyle %70 düzeyinde sıçrama ve atlamalardan oluşan allegro hareket gruplarında, %30 düzeyinde ise yavaş ve ağır adımlardan oluşan adagio hareket gruplarında meydana gelmektedir (bkz Tablo: 6). Hareket sayısı ve hareketlerin zorluk dereceleri arttıkça, sakatlanma riski de artmaktadır. Case, özellikle sıçrama hareketlerinde, yere

düşerken dize yük binmesi ve diz kapağına yapışan tendonlarda yangıların oluşmasının olağan olduğunu açıklamıştır (Case, 1990: 46-47). Güler'e göre bacak kaslarının kuvvetsizliği, aşırı germe egzersizleri, travmaya açık egzersizler, özellikle diz bağlarının yaralanmaları ve menisklerin zedelenmesine neden olmaktadır (Güler, 1991: 273-280). Baletlerin gösterdikleri teknik hareketlerin zorluk dereceleri, balerinlere göre zaman zaman daha yüksek olması böyle bir sonucun çıkmasına neden olabilir. Örneğin, prüvet (dönüş) hareketlerinin dereceleri balerinlerde en fazla 360⁰ olurken, baletlerde bu derece 720⁰ ye kadar çıkmaktadır (Vural, 1994: 200-205).

Balerin ve baletlerin % 62.5 düzeyinde kısmen yeterli beslendikleri tespit edilmiştir. Özellikle baletleri %42,10 oranında yetersiz beslenmeleri dikkat çekmektedir (bkz Tablo: 7). Yeterli beslenme özellikle anatomik ve fizyolojik sağlık ve kuvvet açısından önemlidir. Diğer bir ifadeyle, beslenmesi yeterli ve düzenli olan balet ve balerinlerin, sakatlanma risklerinin, beslenmesi yetersiz ve düzensiz olanlara karşı daha az olduğu anlaşılmaktadır. Çünkü kuvvetli bir fiziksel yapı sakatlanmaları asgariye indirecektir. Durusoy konuyla ilgili olarak, organik sistemlerin fonksiyonlara yardım edeceğini, kas ligament ve tendonların yaralanmalarını azaltacağını, bireyin çevikliğini ve ataklığını artıracığını öne sürmüştür (Durusoy,1994: 22-23).

Balerinlerin tamamının sigara kullanmamaları önemlidir. Ancak baletlerin %31,6 oranında sigara kullanmaları, onların sağlıklarını olumsuz yönde etkilemesi açısından dikkat çekmektedir (bkz Tablo: 8). Aslında tüm baletlerin de sigara kullanmamaları beklenir.

Sigara kullanma oranına benzer bir durum, balerin ve baletlerin alkol kullanma durumlarında da görülmektedir. Balerinlerin %9,5'i alkol kullanırken, baletlerin %42,1'i alkol kullanmaktadır. Bir başka ifadeyle baletlerin nerdeyse yarısı alkol kullanmaktadır (bkz Tablo: 9). Baletlerin mesleklerine zararlı olan alışkanlıklardan uzak durmamaları, onların mesleklerini de olumsuz yönde etkileyeceği açıktır.

Balerinlerin %28,60'ı uyku problemi yaşarken, baletlerin %52,60'ı uyku problemi yaşamaktadır (bkz Tablo: 10). Sigara ve alkol kullanma durumlarında olduğu gibi, uyku problemi yaşama konusunda da baletler, balerinlere göre daha çok problem yaşamaktadırlar. Bir başka ifadeyle baletler balerinlere göre uyku düzenlerine daha az dikkat etmektedirler.

KAYNAKLAR

- Case, W. (1995). Diz Önü Ağrıları. (Çeviri: Kaya Akan), Logos Tıp Yayıncılık. İstanbul,
- Cristopher C. (1992). Genç Sporcularda Spandiloliztezis. (Çeviri: Kaya Akan) Logos Tıp Yayıncılık. İstanbul,
- Dean, T. (1992). Ayak Bileği Burkulmaları (Çeviri: Kaya Akan) Logos Tıp Yayıncılık. İstanbul, Deleon, J. (1993), Kısa Bale ve Modern Dans Tarihi Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul
- Durusoy, F. (1994), Spor Hekimliği Ege Üniversitesi Tıp Yayınları. İzmir,
- Ellison, A. (1987). Diz Yaralanmaları Logos Tıp Yayıncılık. İstanbul,
- Fenman, Beatrice (1986). Bale Tarihi Sevda C. And Müzik Vakfı Yayın. Ankara,
- Granada, W. (1990). Ayak Bileği Sakatlanmaları (Çeviri: Kaya Akan) Logos Tıp Yayıncılık. İstanbul,

- Güler, M. (1991). Fizik Tedavi Rehabilitasyon El Kitabı Türkiye Klinikler Kitabevi. İstanbul,
- Kalyon, A. T. (1995). Spor Hekimliği Gata Basımevi. Ankara,
- Karakaş, E. S. (1989). Sporcu Sağlığı. Kayseri,
- Sarpyener, K. (1984). Sporcularda Kas ve Tendon Yaralanmaları Arkadaş Tıp Kitapları. Sermet Matbaası. İstanbul,
- Scioli, M. (1990). Ayak Tırnağı Travmaları (Çeviri: Kaya Akan) Logos Tıp Yayıncılık. İstanbul,
- Vural, Z. (1994), Bale ve Anatomi İstanbul,