



### **S-28: Sporcu Sağlığına Fiziksel ve Psikolojik Açıdan Bütünsel Bakış ve Akupunktur ile Çözüm Önerileri**

Demet Erdogan

*Bilimsel Akupunktur ve Regülasyon Derneği, İstanbul*

#### **ÖZ**

**GİRİŞ:** Akupunktur sporcuların dayanıklılık, güç/performans ve mental sağlıkları için uygulanabileceği gibi, diğer taraftan spor yaralanmalarının ve bundan dolayı gelişen şikayetlerin tedavisi ve yaralanmadan sonraki iyileşme fazının kısaltılması için de kullanılabilir.

Akupunktur sadece fiziksel performans artışına değil, mental sağlığada destek sunar. Birçok sporcu için bir karşılaşma veya yarışma olduğu günlerde zihinsel berraklık ile fiziksel ve zihinsel uyumun birlikte olması son derece önemlidir.

Kas yapısını desteklemek, koordinasyonu daha iyi hale getirmek ve rejenerasyonu hızlandırmak dışında, ağrı dindirilmesinde de çok hızlı ve güçlü bir tedavidir. Ayrıca bu yöntemlerde hiçbir kimyasal madde kullanılmaması ekstra bir avantaj sağlamaktadır.

Bu sunumda Akupunktur ve bağlantılı tekniklerin ( Ör:Kupa, chi gong, tai chi...) kısaca etki mekanizması, endikasyon alanları ve uygulama örnekleri bilimsel literatür ile desteklenerek sunulacaktır.

**Tartışma ve SONUÇ:** Dünyada pek çok ülkelerde ünlü sporcularında tercih ettiği Akupunktur ve bağlantılı tekniklerin ( Ör:Kupa, chi gong, tai chi...) bilimsel çalışmalar ile de etkinliği gösterilmiştir. Bu çalışmalarında ışığı altında ülkemizde de sporcu sağlığının desteklemesinde bu yöntemlerden faydalanmak için Türk Hekimlerinin bu konuya ilgisini çekmek gerektiği düşüncesindeyiz.

**Available at:** <http://journalofsportsmedicine.org> and <http://dx.doi.org/10.5152/tjism.2017.032>