

TARİH: 08/09/2024

AD-SOYAD: OrtoSporLab OrtoSporLab

BRANŞ: Futbol - Forvet

OMURGA MOBİLİTESİ

Analiz:

1. Trunk fleksiyon değeri 134.77° ile yaş grubuna göre (24-29 yaş) "iyi" seviyededir (>110°).
2. Trunk ekstansiyon değeri 47.75° ile yaş grubuna göre "iyi" seviyededir (>33°).
3. Lateral fleksiyon asimetrisi %3.12 ile normal sınırlar içindedir.
4. Ancak, lateral fleksiyon değerleri (sol: 39.10°, sağ: 37.88°) yaş grubuna göre "kötü" seviyededir (<53°).

Forvet oyuncusu olarak ani yön değiştirmeler ve sıçrama hareketleri sırasında omurga mobilitesinin önemi yüksektir. Lateral fleksiyon kısıtlılığı, özellikle havadan gelen toplara yükselirken ve rakiple mücadele sırasında dezavantaj oluşturabilir.

Öneriler:

1. Lateral fleksiyon geliştirme programı:
 - Cat-camel egzersizleri
 - Side bend stretching
 - Lateral plank with reach
 - Thoracic mobility drills
2. Mevcut fleksiyon-ekstansiyon kapasitesini koruma:
 - Dynamic stretching
 - Yoga-based mobility exercises
 - Foam rolling uygulamaları
3. Haftada 3 gün, antrenman öncesi:
 - 10-15 dakika mobilite çalışması
 - Progresif zorlanma prensibiyle ilerleyen program

DİZ VE KALÇA MOBİLİTESİ

Analiz:

1. Skuat değerlendirmesi:
 - Diz fleksiyonu değerleri (sol: 113.90°, sağ: 111.24°) yaş grubuna göre "orta" seviyededir.
 - Kalça fleksiyonu değerleri (sol: 120.94°, sağ: 124.69°) "iyi" seviyededir.
 - Diz valgus değerleri normal sınırlardadır.
2. Lunge değerlendirmesi:
 - Diz fleksiyonu asimetrisi (%9.42) dikkat çekicidir.
 - Kalça fleksiyonu değerleri (sol: 74.83°, sağ: 76.68°) "kötü" seviyededir.
 - Trunk lateral fleksiyon asimetrisi yüksektir.

Yakın zamanda geçirilen sağ hamstring yaralanması, özellikle lunge hareketindeki asimetrilerin nedeni olabilir. Forvet oyuncusu için sprint, ani yön değiştirme ve şut çekme hareketlerinde bu kısıtlılıklar risk oluşturabilir.

Öneriler:

1. Asimetri düzeltme programı:
 - Unilateral squat çalışmaları
 - Step-up variations
 - Bulgarian split squats
2. Kalça mobilitesi geliştirme:
 - Hip flexor stretches
 - Adductor mobility drills
 - Dynamic hip mobility exercises
3. Hamstring rehabilitasyonu sonrası:
 - Progressive loading exercises
 - Eccentric strengthening
 - Proprioception çalışmaları
4. Program süresi: 6-8 hafta
 - Günlük 15-20 dakika
 - Antrenman öncesi ve sonrası mobilite rutini
 - Haftalık progresyon takibi