

PANEL: SPORCUDA UYKU SAĞLIĞI VE ULUSLARARASI REHBERLER

Levent Öztürk

Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı, Edirne

Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) uykuyu ilk kez 2019 yılında sporcu sağlığı alanlarından ve atletik performansın temel belirleyicilerinden biri olarak tanımladı. Ulusal Üniversite Sporcuları Birliği (NCAA) aynı yıl yayınladıkları rehberde uyku sağlığı için önerileri eklediler. Her iki rehberde de erişkin sporcular için önerilen günde en az 7 saat uyku kriterine göre sezon içinde sporcuların %50'sinin yeterli uyku uyumadığı ve %75'inin 8 saatten az uyuduğu bildirilmektedir. Üniversite sporcuları arasında ortalama uyku süresi 6,27 saat olarak belirlenmiş, %61'inin haftada en az 3 gün gündüz yorgunluğundan şikayetçi olduğu saptanmıştır. Sporcularda sağlıklı uyku farkındalığı yarışma döneminde fiziksel ve mental performansın geliştirilmesi bakımından olduğu kadar, olası sakatlanma riski ve sakatlık sonrası iyileşme döneminin kısaltılması bakımından da önemlidir. Yetersiz uyku süresi, düşük uyku kalitesi, düzensiz uyku/uyanıklık döngüleri ve sirkadyen uyumsuzluklar kas gücü ve hızında düşüşe neden olmakta, reaksiyon zamanı, karar verme, öğrenme ve bellek boyutlarıyla mental uygunluğu da etkilemektedir. Tüm bunlar dikkate alınarak sporcularda yıllık bazda zaman gereksinimi anketi uygulanması, kullandığı uyku teknolojilerinin kanunlara uyumlu olması, sezon başı muayenesine uyku taramasının eklenmesi, sporculara ve antrenörlere sağlıklı uyku, uyku-performans ilişkisi ve uykuyu bozan faktörler konusunda uyku eğitimi verilmesi önerilmektedir. Eğitim kapsamında şekerleme uykusunun etkileri, uyku ve beslenme arasındaki ilişkiler, transmeridyen uçuşlara uyum, ilaç kullanımı ve uyku ilişkisi de ele alınmalıdır. Sporcularda uyku sağlığının geliştirilmesi önünde bir takım bariyerler de tanımlanmıştır. Sporcular genelde uyku gereksinimi, süresi, kalitesi anlamında kendilerini değerlendirme yeterliliğine sahip değildir, tıbbi destek arayışını fiziksel sakatlıklarla ilişkilendirmekteler. Belli kültürlerde minimal uyku ile yaşamak idealize edilmekte ve sporcuların yeterli uyku talepleri baskılanmaktadır. Antrenman miktar ve programları uyku süresi ve kalitesi üzerine olumsuz etkiler oluşturabilir. Gece müsabakaları, seyahat uyku kalitesini bozmakta ve yetersiz uykuya yol açmaktadır. Tüm bu bariyerlerin tanınması ve yönetilmesi hem sporcu hem de antrenör bakımından önem taşımaktadır. Sporcuların uyku durumlarının takip edilmesinde Sporcu Uyku Tarama Ölçeği ya da Sporcu Uyku Davranış Anketi gibi araçlar kullanıma girmiştir.