

SPOR YARALANMALARI VE  
SPORA ÖZEL SAĞLIK SORUNLARINDAN KORUNMA

İÇİNDEKİLER CONTENTS

**Sayı Editöründen**

Sedat Tolga AYDOĞ

173

**Spor Yaralanmalarından Korunma Mümkün mü?**

Is it Possible to Prevent Sports Injuries?

*Şerife Şeyma TORGUTALP, Naila BABAYEVA, Gürhan DÖNMEZ*

178

**Sporcularda Sezon Öncesi Kardiyak Değerlendirme**

Preparticipation Cardiac Examination in Athletes

*Erdem KAŞIKÇIOĞLU*

184

**Antrenman Yükü Takibi ve Sakatlık Önlemedeki Rolü**

Training Load and The Role of Injury Prevention

*Utku ALEMDAROĞLU, Yusuf KÖKLÜ*

191

**Core Bölgesinin Spor Yaralanmalarından ve Sporcu Performansında Önemi**

The Importance of the Core Region in Sports Injuries and Sports Performance

*Aydan ÖRSÇELİK*

196

**Omuz Yaralanmalarında Korunma**

Prevention of Shoulder Injuries

*Şefika KIZILTOPRAK*

202

**Kalça Yaralanmalarından Korunma**

Prevention from Hip Injuries

*Berkin TOKER, Mert ZURE*

207

**Spor Yaralanmalarından Korunmada Beslenmenin Önemi**

Nutrition in the Prevention of Sport Injuries

*H. Hüsrev TURNAGÖL, Şükran Nazan KOŞAR*

- 214 **Spor Yaralanmalarından Korunmada Teknoloji**  
Technology for Sports Injury Prevention  
*Anıl IŞIK, Gürcan ÜNLÜ*
- 219 **Kadın Sporcu Üçlemesi ve Korunma**  
Female Athlete Triad and Prevention  
*Ali Murat ZERGEROĞLU*
- 223 **Spor Yaralanmalarından Korunmada Ayakkabının Önemi**  
The Influence of Footwear in Sports Injury Prevention  
*Merve ÇAYIRLI GÜNER*
- 227 **İskelet Kası Uydu Hücreleri ve Kas Rejenerasyonundaki Yeri**  
Skeletal Muscle Satellite Cells and Role in Muscle Regeneration  
*Şenay AKIN, A. Haydar DEMİREL*
- 233 **Eksantrik Egzersizler ve Spor Yaralanmalarından Korunmadaki Yeri**  
Eccentric Exercise and its Role in Sports Injuries Prevention  
*Burkay UTKU, Şenay AKIN*
- 240 **Kas Yaralanmalarından Korunma**  
Muscle Injury Prevention  
*Seda YILDIZ, Mesut SELAMİ*
- 244 **Tendon Yaralanmalarından Korunma**  
Prevention of Tendon Injuries  
*Hasan Ulaş YAVUZ*
- 251 **Hamstring Yaralanmalarından Korunma**  
Prevention of Hamstring Injuries  
*Fatma Ebru KOKU*
- 255 **Ön Çapraz Bağ Yaralanmalarından Korunma**  
Prevention of Anterior Cruciate Ligament Injuries  
*Ali EROĞLU*
- 260 **Ayak Bileği Yaralanmalarından Korunma**  
Prevention of Ankle Injuries  
*Aydın BALCI*
- 264 **Sporda Akılcı Ergojenik Yardımı Kullanımı**  
A Rational Approach to Ergogenic Aids in Sports  
*Canan GÖNEN AYDIN, Buket MAMUR*
- 269 **Adölesan Sporcularda Korunma**  
Prevention in Adolescent Athletes  
*Uğur DİLİÇİKİK*

*Dergide yayımlanan şekil/resimlerin renkli hâli için:*

<http://www.turkiyeklinikleri.com/journal/spor-hekimligi-ozel-dergisi/2149-8326/>