

SELE YARALARI: ÖNLEME & TEDAVİ

NASIL OLUŞUR?

Sele yaraları hem kadın, hem erkek bisikletçiler için oldukça yaygın bir sorundur.

Genellikle; İç uyluk ve kasık bölgesi ile perineal bölgede (genital bölge ile anüs arasında kalan bölüm) görülen “kızarıklık, tahriş, iltihaplanma, ağrılı şişlik, kabarcık ve açık yara” problemleri “sele yarası” olarak adlandırılır.

Sele yarası oluşumunun en yaygın nedenleri; uzun süreli basınç, sürtünme ve ter kaynaklı nemdir.

Yanlış bikefit, uygun olmayan sele ve kıyafet seçimi (tayt), uzun süreli sürüşler ve aşırı terleme sele yarası oluşumunu tetikleyebilir.

Bağışıklık sistemi zayıf olanlar, diyabet sorunu olanlar ve fazla kiloya sahip olanlar sele yarası oluşumuna daha yatkın olabilirler.

Dr. Kevin Sprouse - EF Education-EasyPost / Tıbbi Direktörü (*)

- Duyarlılık çoğunlukla bireyseldir. Bazı kişiler bu duruma diğerlerinden çok daha yatkın olabilirler. (*)
- Ekipman değişikliği (sele), sürüş pozisyonu değişikliği (sele ayarı) ya da yeni bir kıyafet (tayt) bu durumun oluşmasını tetikleyebilir. (*)
- Aynı zamanda çevresel faktörler de zaman zaman etkili olur. Örneğin; yağmurda ya da çok yüksek sıcaklıklarda sürüş yapmak gibi.. (*)

ÖNLEME

Sele yaralarını önlemenin ilk adımı; **doğru seleyi bulmaktır.**

Prologo: Doğru seleyi seçebilmeniz için göz önünde bulundurulması gereken 4 önemli unsuru şöyle sıralıyor;

1. Bisiklet Disiplini ve Sürücünün Deneyim Seviyesi
2. İskial Kemik Genişliği
3. Kalça Esnekliği
4. BMI (Vücut Kitle İndeksi)

Doğru sele, sadece anatominize değil sürüş pozisyonunuza da uygun olmalıdır.

Perine ve genital bölge üzerindeki basıncın azaltılması, sele yaralarını önlemenin yanısıra konforlu sürüşün de anahtarıdır.

Yeterli veriye sahip olsanız bile doğru seleyi bulmak çoğu zaman kolay değildir. Bilinen ve en iyi çalışan yöntem olabildiğince çok sele denemektir.

Ergon: Kadın ve erkek sele seçiminde şunu öneriyor;

- Kadınların pelvik bölgesi erkeklere göre daha esnektir. Pelvisin sele üzerinde öne doğru eğilmesi, genital bölgede yüksek basınca yol açar. Öne doğru konumlandırılmış, geniş yanlara sahip bir sele basıncın azaltılmasına yardımcı olur.
- Erkekler genellikle iskial kemiklerine daha fazla baskı uygulayacak şekilde pozisyon alır ve otururlar. Derin bir sele kanalı, perine bölgesine uygulanan basıncı ciddi anlamda azaltır ve kan dolaşımını iyileştirir.

Sele yaralarını önlemenin bir diğer önemli adımı; **sele kremi (chamois cream) kullanmaktır.**

- Sporcuların çoğu sele kremi kullanır ve kremlerin çoğunda antimikrobiyal bileşenler bulunur. “Çay Ağacı Yağı” gibi doğal bileşenlere sahip kremler, sele yaralarının önlenmesinde önemli rol oynar. (*)

Özel olarak üretilmiş sele kremlerinin dışında “Pişik Kremi” ya da “Vazelin” kullanımı da oldukça yaygındır. Antrenman süresine ve terleme durumuna göre krem uygulamasının ara ara tazelenmesi gerekebilir.

Yine bir diğer önemli adım; **doğru ve kaliteli kıyafet seçimidir.**

Bioracer: Doğru kıyafet seçimi için şunları söylüyor;

- Rahat bir taytın en önemli unsuru pedidir. Doğru dizayn edilmiş bir ped; nefes alma, hafiflik ve hızlı kuruma özelliklerini bir arada sunar. Bu nem yönetimi ve cilt koruması konusunda onu yoğun bir köpük katmanından çok daha konforlu ve sağlıklı hale getirir.
- Kadın ve erkek anatomileri birbirinden farklıdır. Bu nedenle kıyafetler, sporcuların üzerine tam oturacak kalıplara sahip ve doğru yapıda ped içerecek şekilde cinsiyete uygun olmalıdır.

(Bisiklet taytının altına asla iç çamaşarı giymemelisiniz. Bu taytın yaratması beklenen faydanın oluşamamasına neden olur.)

Sele yaralarını önlemenin önemli bir adımı da; **kişisel hijyeninize önem göstermektir.**

Her sürüş öncesi temiz kıyafetler giydiğinizden emin olmalısınız. Sürüş sonrası en kısa zamanda terli kıyafetlerin değiştirilmesi ve sele yarası oluşumunun yaşanabileceği bölgenin temiz ve kuru tutulması önemli bir adımdır.

Genital bölgenin epilasyon, ağda ya da tıraş edilerek kıllardan arındırılması sele yarası oluşumu riskini arttırabilir.

- Bir antrenman ya da yarış bittiğinde sporcuların hemen kıyafetlerini çıkarıp duşa girmelerini sağlamak, sele yaralarının oluşumunu engellemek için önemli bir önlemdir. (*)
- Sporcular sürüş sonrası saatlerce ıslak ve kirli kıyafetler ile oturmazlar. Hemen üstlerini çıkarı, temizlenir, hava alan ve kurumalarına izin veren bol kıyafetler giyerler. (*)

TEDAVİ

- Eğer yara irin dolu değilse, bu durumda genellikle ilgili bölgeye bir miktar hidrokortizon krem sürer ve tahriş olmuş dokunun sürüşler arasında iyileşmesini bekleriz. (*)
- Ancak ilgili bölge irin dolu ve enfekte olmuş görünüyorsa, bu durumda hidrokortizon krem kullanmak enfeksiyonu daha da kötüleştirebilir. Antibiyotik tedavisi uygulanması gerekir. Oral, krem ya da her ikisi bir arada uygulanabilir. (*)
- Sporcuların sele yarasına rağmen bisikletinin üzerine çıkması (yarışması) gerekebilir. Bu gibi durumlarda en azından sürüşün ilk birkaç saatini tolere etmesine yardımcı olması için uyuşturucu ve anestezi bir merhem olan benzokain (benzocaine) kremi kullanırız. (*)

Sele yaralarınızı umursamalısınız!

Sele üzerinde yaşadığınız acı ve ağrı, sürüş keyfinizi büyük oranda elinizden alacaktır.

Basit sele yaralarının iyileşmesi için bisiklete binmeye bir kaç gün ara vermek doğru bir karar olabilir. Fakat daha derin ve ağrılı yaraların iyileşmesi bazen bir kaç haftayı bulabilir.

Eğer sele yaranız evde uyguladığınız basit tedavi yöntemlerine rağmen iyileşmiyor, iltihap büyüyor ve yayılıyorsa, bu durumda bir doktora görünmenin zamanı gelmiş demektir.

Kızarıklık, tahriş ve deride hafif inflamatuvar durumların tedavisinde kullanılan “Hidrokortizon” kremler;

- Hipokort

Bakteriyel cilt enfeksiyonlarının tedavisinden kullanılan “Antibiyotik” kremler;

- Bacoderm
- Fucidin

Serhat Yılmaz @ Team Vargren

REFERANSLAR

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9265698/>

<https://www.triathlete.com/training/injury-prevention/saddle-sores-101/>

<https://www.cyclinguk.org/cycle-magazine/saddle-soreness-how-do-i-get-comfortable-saddle>

<https://health.clevelandclinic.org/saddle-sores-treatment-and-prevention>

<https://www.teamefcoaching.com/blog/treating-saddle-sores-with-dr-kevin-sprouse/>

<https://prologo.it/en/blogs/news/come-scegliere-la-sella-ideale-in-4-passaggi-prologo-tips-episode-1>

<https://www.ergonbike.com/en/magazine/article-how-to-find-the-right-saddle-position-on-your-bike>

<https://shop.bioracer.com/blogs/cycling-blog/3-simple-rules-to-prevent-saddle-soreness>