

Buz Banyosu Kaslara İyi Gelir mi?

Daha yaygın olarak buz banyosu adıyla bilinen soğuk su terapisi, sporcuların müsabaka ya da antrenman sonrasında sıkça uyguladıkları toparlanma yöntemlerinden bir tanesidir. Genellikle 10-15 °C aralığındaki suyla on dakika civarında uygulanan soğuk suya dalma uygulamasının kas onarımını artırdığı ve uzun vadede sportif performansı geliştirdiği iddia ediliyor. Başarılı sporcuların paylaşımlarıyla popülerliği gittikçe artan buz banyosu üzerinde yapılan araştırmalar ise performansa etkisi konusunda soru işaretleri ortaya çıkarıyor.

Yoğun egzersizler sırasında bazı kas dokularının fazlaca zorlanmasıyla hücre zedelenmeleri ve inflamasyon (yangı) oluşumu sıklıkla karşılaşılan durumlardan. Hücre hasarıyla uyarılan dokularda, sorunlu bölgeyi iyileştirmek ve güçlendirmek için hummalı bir çalışma başlar. Genellikle egzersizden sonraki 12-72 saat aralığında ağırlarla kendini belli eden bu duruma gecikmiş kas ağrısı, halk arasında daha sık kullanılan adıyla “hamlık” denir. Buz banyosunun sıcaklığı ve uyguladığı basınçla hasarlı bölgedeki kan damarları büzülür. Bu sayede, bölgeye yığılmaya başlayan akıntının önü kesilir ve hasarlı alandan uzaklaştırılması gereken laktik asit gibi maddelere de yol açılır. Böylece doku yıkımı ve şişlik miktarı azalır. Ek olarak, buz banyosunun kalp atım hızını düzenlemeye de yardımcı olduğu belirtiliyor.

Egzersiz sonrası buz banyolarının rahatlatıcı ve ağrı azaltıcı etkisi üzerinde bir fikir birliği bulunurken sportif performans etkisinin ölçüldüğü araştırmalar geniş bir yelpazede sonuçlar sunuyor. Örneğin, bir araştırma grubu ağırlık kaldırma gibi kuvvet odaklı egzersizler yapan sporcuların düzenli buz banyosu yapmalarının devam eden süreçte performanslarına etkisini inceledi ve bu sporcularda güç artışı, kas kütlesi ve hücresel gelişim bakımından eksilme ya da baskılanma gerçekleştiği bulgularına ulaştı. Araştırmacılar, buz banyosunun kas hücreleri için gerekli protein sentezi işlemini sekteye uğrattığını düşünüyor. Yürüyüş ve koşu gibi dayanıklılık odaklı sporlarda ise buz banyosunun etkisi olumlu yönde. Hücrelerimizde enerji üretiminden sorumlu organel olan mitokondri, yüksek miktarda enerji harcayan kaslarımızda bolca bulunur. Yapılan bir araştırmada, dayanıklılık sporları sırasında artan mitokondri etkinliğinin buz banyosu ile daha da arttığı görüldü. Araştırmacılar bunu *PGC-1α* adlı genin soğuk su sayesinde işleyişinin artmasına bağlıyor. Bu genin işleyişindeki artış, mitokondrielerde büyümeye, etkinlik artışına ve yapılarındaki proteinlerin daha aktif çalışmasına yol açıyor.

Kaynaklar

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24561815
sciencedaily.com/releases/2019/12/191202220355.htm
theconversation.com/health-check-do-ice-baths-after-sport-help-recovery-or-improve-results-44829
wexnermedical.osu.edu/blog/ice-baths-muscle-growth

