

# DİZ EGZERSİZLERİ



# DİZİN ANATOMİSİ

- Diz, uyluk kemiği (femur) ile kaval kemiği (tibia) arasındaki menteşe biçimli bir eklemdir. Eklem iç ve dış olmak üzere iki bölümlüdür.
- Eklem ön taraftan diz kapağı ile korunur.
- Eklem içindeki tüm kemik yüzeyler eklem kıkırdağı ile örtülmüştür.
- Femur ve tibia arasındaki yük taşıyan kıkırdak yüzeyler, menisküs denilen iki esnek kıkırdaktan yapı ile korunur ve desteklenir.
- Menisküsler yuvarlak femur ile düz tibianın yapısal uyumunu sağlar, binen yükün tüm eklem yüzeyine dağılmasını sağlar,gelen darbeleri emer, eklem sabitliğine yardımcı olur.

# DİZ AĞRISI

- Diz ağrılarının kaynağı eklem içi dokular ya da eklem çevresindeki kas, tendon(kiriş), bağ ve keseler olabilir. Akut diz ağrısı genellikle travma kökenlidir ama kronik diz ağrısı nedenleri arasında genellikle romatizmal patolojiler yatar. Ağrının nedenine bağlı olarak hasta, ağrıyı diz kapağında, diz önünde, diz arkasında hissedebilir.

# YARALANMALARIN NEDEN OLDUĐU DİZ AĐRILARI

## Patellar (Diz Kapağı) Tendinit

- Patellar tendinit, bir ya da birden fazla tendonun iltihaplanması durumudur. Tendonlar, kemik ve kasları birbirine bağlayan, kalın ve ipliksi kordonlardır. Kořucular, kayakçılar ve bisikletçilerde, üst bacağıın ön kısmındaki kasları kaval kemiğine bağlayan patellar tendonda iltihaplanma daha sık görülür. Bu iltihaplanmanın belirtilerinden biri de diz ağrısıdır.

## Menisküs Yırtığı

- Menisküs dokusu dayanıklı ve lastik gibi bir kıkırdaktan oluşur ve kaval kemiği ile uyluk kemiği arasında, bir şok emici gibi hareket eder.
- Dize ağırlık vermişken ani bir dönüş yapılırsa, yırtılabilir.
- Menisküs yırtığı daha çok futbolcularda ve dize fazla ağırlık verilen diğer spor dallarıyla uğraşanlarda görülür.
- Öte yandan dizini zorlayan ve dize sert darbe alan herkesin başına gelebilir.
- Ağrı, şişlik ve hareketin kısıtlanması, dizde kilitleme belirtileri arasındadır.

## Ön Çapraz Bağ Yaralanması

- Ön çapraz bağ - ACL- tibia ile femuru tam orta noktadan birbirine bağlar.
- Fonksiyonu dizin dönme hareketlerini kısıtlamak ve tibianın öne hareketini engellemektir.

## Diz Bursiti

- Bazı diz yaralanmaları, dizdeki bursalarda (eklem kemiğini saran kesecikler) iltihaplanmaya yol açar. Bu kesecikler sayesinde tendonlar ve bağlar eklemin üzerinden yumuşakça kayar.
- Diz bursitinin ağrı, kızarıklık, şişme ve hareket kısıtlanması gibi belirtileri vardır.

# Diz Ağrısının Diğer Nedenleri

- Dizin Kilitlenmesi
- Osteoartrit (Eklem Kireçlenmesi)
- İltihaplı Romatizmal Hastalıklar



# DİZ EGZERSİZLERİ NELERDİR ?

- Dizi ile ilgili; diz kireçlenmesi, diz kıkırdak erimesi, diz ağrısı, diz güçlendirme egzersizleri ve diz kapağı problemleri veya buna benzer problemleri olan kişilerin yapması gereken egzersizlerdir.

## 1 -Diz germe egzersizleri



Havlu veya çarşafı ayak tabanınızdan geçirin çarşaf ile ayağınızı bir kaç santim yerden kaldırarak geriye doğru çekip 5'e kadar sayıp bırakın. Egzersizi 10 kez tekrarlayın. Ayak bileğinizden kaynaklı diz ağrısı durumunda bu egzersiz faydalı olacaktır.

## 2- Diz bükme egzersizleri



Sırtınızı bir yere dayayarak oturun ve dizinizi bükebildiğiniz kadar bükün. Daha sonra çarşaf yardımıyla ayak tabanınızdan yukarı doğru çekmeye çalışırken ayağınızı öne doğru 5 saniye sürecek şekilde tam düz olacak şekilde uzatın. Egzersizi 10 kez tekrarlayın.

### 3- Diz ekstansiyon egzersizi



Ayağınızın altına havlu koyup dizinizi bükerek sırt üstü yatın. Daha sonra ayağınızın altında ki havluyu iterek dizinizi düzleştirene kadar ayağınızı uzatıp tekrar başa dönün. Egzersizi 10 kere tekrarlayın

## 4- Diz izometrik egzersizleri



Dizinizi düz olacak şekilde uzatın daha sonra ayak bileğinizi hafifçe yukarı kaldırın. Dizin arkasını zemine bastırarak 10 a kadar sayın 10 olunca ayağınızı serbest bırakıp egzersizi tekrarlayın. 10 kez egzersizi tekrarlayın.

## 5- Diz Fleksiyon Egzersizi



Yüz üstü yatın daha sonra dizinizi bükerek kalçaya doğru çekip son noktada 5 e kadar sayıp yavaşça başlangıç pozisyonuna dönerek egzersizi 10 kez tekrarlayın. Diz fleksiyon egzersizi, diz bükme egzersizleri içerisinde dizin arka grup kasları olan hamstring kaslarının kuvvetlendirilmesi için uygulanmaktadır.



## 6- Diz bağlarını güçlendirme egzersizleri



Sırt üstü yatın diziniz düz olacak şekilde yerden 20-30 santim kaldırıp 5 e kadar sayıp yavaşça başlangıç pozisyonuna dönüp egzersizi 10 kez tekrarlayın.

## 7- Diz kapağı egzersizleri



Yan yatıp altta ki bacağıınızı hafifçe bükün. Üstte ki bacağı diz düz olacak şekilde yukarı kaldırıp 5 e kadar sayıp yavaşça bırakın. Egzersizi 10 kez tekrarlayın.



## 8-Diz Güçlendirme Egzersizleri



Sandalyeye oturun ve dizinizi uzatıp 5 e kadar son noktada sayıp yavaşça başlangıç pozisyonuna dönerek egzersizi 10 kere tekrarlayın.

## 9-Diz ağrısı egzersizleri



Sandalyeden tutup dizlerinizi hafifçe büküp 5 e kadar sayın. Daha sonra ilk pozisyona dönerek egzersizi 10 kere tekrarlayın.

## 10-Diz kireçlenmesi egzersizleri



Bir ayağınız düz olacak şekilde geride durun. Diğer ayağınızı hafifçe öne bükün ve 5 e kadar sayıp başlangıç pozisyonuna dönün ve egzersizi 10 defa tekrarlayın.

# DİZ EGZERSİZLERİNİN FAYDALARI

- Diz kasını kuvvetlendirir
- Diz ağrılarını hafifletir
- Yürüyüş sırasında daha az yorulmaya neden olur
- Diz kireçlenmesini engeller
- Diz bağlarını kuvvetlendirir
- Diz kaymasını engeller
- Diz kapağı şeklini değiştirir
- Diz ödemini azaltır
- Diz stabilizasyonunu artırır
- Dize proprioseptif girdi sağlar

# KAYNAKÇA

- <https://www.diz.gen.tr/images/diz-kemigi.jpg>
- <https://qph.fs.quoracdn.net/main-qimg-a4d9ad9c5d17d5aaa0928be66953794e-c>
- <https://www.meniskus.gen.tr/images/1-Derece-Meniskus-Yirtigi-49.png>
- <http://ortobiyoloji.com/wp-content/uploads/2018/02/Ortobiyoloji-On-Capraz-Bag-1-360x240.jpg>
- <http://hospital.kyrenia.edu.tr/diz-agrisi/>
- <http://fizyoo.com/diz-egzersizleri/>