

DİZDE AŞIRI KULLANIM YARALANMALARI

- İliotibial bant sendromu: Fasya lata'nın kalın ve sert bir uzantısıdır. Uyluk laterali boyunca aşağı iner, tibianın lateralindeki GERDY tüberkülüne yapışır
- Aşırı sürtünme ile inflamasyon gelişir
- Ağrı-hassasiyet
- Tedavi-Buz-germe egzersizi-NSAI-kortikosteroid

- Popliteus tendiniti
- Kondromalazi patellar
- Patellar tendinit (Jumper's knee)
- Osgood-Schlatter hastalığı
- Patella kırıkları
- Patella bursiti

AKUT DİZ YARALANMALARI

- ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT (ACL)
ÖN ÇAPRAZ BAĞ
- Basketbol, futbol, hokey.
- Dizde ağrı
- Hemartrozis (60-80 sebep ACL)
- Diz estansiyonunda kayıp
- Hasasiyet

➤ MENİSKÜS YARALANMALARI

➤ PATELLOFEMORAL İNSTABİLİTE

➤ Genç sporcularda ACL yırtığını en fazla taklit eden durum

ALT EKSTREMİTENİN AŞIRI KULLANIM YARALANMALARI

- **STRES KIRIKLARI:**
- Aşırı kullanım yaralanmasıdır; Normalin altındaki travmalarla kemikte kırık oluşması
- Sporcunun antrenman programında değişiklik oluşturulduktan 3-5 hafta sonra ortaya çıkar
- Stres kırığı dirençle karşılaşan her iskelet kısmında olabilir ancak en sık alt ekstremitededir

- Tibia,Tarsal kemikler,Metatarsal kemikler, Fibula,Femur,Sesamoid kemikler,Aşağı lomber vertebra,kaburgalar, humerus, radius, ulna
- Ağrı egzersizle artar,istirahatle azalır
- Ağrı mekaniktir, lokalize veya yaygın olabilir

- Semptomların başlamasından sonra 2-3 hafta X-Ray ile tanı konamaz
- Kemik scanning %99 doğru tanıyı sağlar

TEDAVİ; İSTİRAHAT

Egzersiz modalitesinde değişiklik

Buz,NSAI

Fiziksel tıp ajanları,elektroterapi

- STRES KIRIKLARI
- %50'den fazla TİBİA'DA
- %7'Sİ FEMURDA
- Önlemede; Esneklik egzersizleri, baldır ve tibia üstü kasların kuvvet çalışmaları önemli

KOMPARTMAN (TUZAK)SENDROMLARI

- Artmış basınca bağlı olarak yumuşak doku ve kan dolaşımında sıkışma engellenme
- Akut kompartman sendromunda-Yaralanma kas hasarlanması basının sebebi

- Kronik kompartman sendromu-Sporda sık görülen durum
- Dolaşım-duyu bozuklukları olabilir
- Egzersiz şiddetinde artış veya sert zeminde egzersiz olayı ortaya çıkarır

TANI-TEDAVİ

- Basınç artışı tesbiti
- Aktif dinlenme
- Masaj
- Buz
- NSAİ
- Germe-Kuvvetlendirme egzersizleri
- Fizyoterapi
- Cerrahi

MEDIAL TIBIAL STRES SENDROMU(SHIN SPLINTS)

- M.Tibialis posterior
- M.Fleksor Hallucis longus
- M.Fleksor digitorum longus
- Tc99 ile kemik sintigrafisi,periostit tanısını sağlar
- Tedavi; Diğer kompartman sendromları gibi

BACAHTA AKUT YARALANMALAR

- M.Gastrocnemius ve M.Soleus Straini
- Sık görülen yaralanmalardır
- Akut lokal ağrı,hassasiyet,şişlik morluk

AŞİL TENDONU YARALANMALARI 12-15
cm uzunluęu ile vücudun en uzun ve en kuvvetli
tendonu

Aşil tendiniti-Aşil Ruptürü