

# BÖLGESEL KALÇA EGZERSİZLERİ

SELİN TEKİN  
NAZMIYE İBRET  
MUSTAFA EMRE PINARER

# Kalça Ağrısının Sebepleri Nelerdir?

Uyluk kemiği ile leğen kemiğinin arasında uyumu sağlayan ve bu kemiklerin tam ortasında bulunan kemiğe kalça eklemi denir. Kalça kemiğinde pek çok farklı nedenden dolayı ağrı oluşabilmektedir. Bunlardan bazıları:

- Kireçlenme (osteoartrit)
- İltihaplı romatizmalar
- Dođuřtan gelen kalça çıkığı gibi problemler
- Geçici eklem zarı iltihabı
- Travma, kırık
- Kanser
- Mikrobik hastalıklar
- Bel ya da kalça dışındaki kas iskelet yapılarından kalçaya yayılan ağrılar (belde kireçlenme, bel fıtığı gibi)

# Bazı Kalça Hastalıkları

- **Bursit:** Bursit, kalça kemiği ile eklemlerin arasında sürtünmeyi azaltan, tıp dilinde burs olarak adlandırılan içi sıvı dolu keselerin iltihaplanmasıdır.

---

## ■ Artrit:

- Kalça kemiğinde mevcut olan kireçlenme ve iltihaplardan dolayı ortaya çıkan romatizma ile ilgili bir hastalıktır.

## ■ Kalçada Sinir Sıkışması:

- Siyatik sinirin bazı nedenlerden dolayı sıkışması sonucu oluşan hastalık bacadan ve ya kalçadan topuğa doğru yayılan ağrı, uyuşma hissi ve karıncalanma ile belirti gösterir.
-

---

- **Kalça Kırığı:**

- Kalça ekleminin oluşmasını sağlayan uyluk kemiğinin boyun ve ya alt kısmında ortaya çıkan kırıklar kalça kırığıdır.

- **Kalçada Kist:**

- Özellikle şişlikler ile belirti gösteren kalça kistleri oturma, yatma gibi hareketleri gerçekleştirirken zorlanmalar yaşayabilir. Genellikle sağlığa bir zararı olmayan bu kistler içi sıvı ile dolu ya da gaz ile dolu parçalıklar halinde oluşabilirler ve tedavi gerektirirler.
-

# KALÇA AĞRILARI NASIL GEÇER?

- 2-3 saatte bir 10-15 dakikalık buz uygulaması ağrıyı hafifletebilir.
- Ağrının olduğu bölgeye masaj yapılması da oldukça etkilidir. Eller yardımıyla dizden başlayarak kalçaya doğru yapılan masaj kasların rahatlamasını sağlar.
- Kalça kaslarında ağrı oluşumunu engellemek için kalça ağrısı egzersizleri yapılabilir.

---

# TOTAL KALÇA ARTROPLASTİSİ EGZERSİZLERİ

## ■ Ayak Bileđi Pompası

Ayak yavaşça aşağı bastırılıp yukarıya çekilir. Bu egzersiz her 5-10 dakikada bir birkaç kez tekrarlanır.

---

---

- **Ayak Bileđi Döndürmesi**

Ayak, ayak bileğinden ie ve dıřa doğru döndürölür. Bu hareket günde 3-4 defa 10 kez tekrar edilir.

---



---

## ■ Yatak Destekli Diz Bükme

Topuk kalçaya doru kaydırılarak diz kırılır ve topuk yataktan kaldırılmaz. Dizin içeriye doru dönmesine izin verilmez.

---

---

- **Kalça Kasma**

Kaba etler kasılır ve 5' e kadar sayılır.

---

- **Açma (Abdüksiyon) Egzersizi**

Bacak dışarıya doğru açılabilirdiği kadar açılır tekrar kapatılır.

---

---

## ■ Uyluk Set Egzersizi

Uyluk kası kasılarak diz yatağına bastırılır ve 5-10 sn basılı tutulur. Bu egzersiz 10 defa 10 dakikalık periyotlar ile uyluk kası yorulana kadar yapılır.

---

## ■ Düz Bacak Kaldırma

Uyluk ve dizin arkası yatağa tamamen değecek şekilde kasın ve topuğun yataktan 5-10 cm yukarıya kalkacak şekilde bacağı kaldırıp 10 sn tutup yavaşça indirilmesidir. Bu egzersiz 10 defa 10 dakikalık periyotlar ile uyluk kası yorulana kadar yapılır.

---

# Ayakta Durarak Yapılan Egzersizler

- **Ayakta Diz Kaldırma:** Ameliyatlı bacak gövdeye doğru kaldırılır ve 2-3 sn tutup indirilir. Diz, el bileğinden daha yukarıya kaldırılmaz.
-

---

## ■ Ayakta Yana Kalça Açma

- Kalça, diz ve ayak aynı hizaya getirilir. Gövde dik tutulur. Diz gergin halde iken bacak yan tarafa doğru açılır. Bacak yavaşça yerine alınır ve ayak tabanı yere tekrar bastırılır.
-

---

- **Ayakta Arkaya Kalça Açma**

Ameliyatlı bacak geriye doğru yavaşça kaldırılır; 3-4 sn tutulup bacak yavaşça yerine alınır ve ayak tabanı yere tekrar bastırılır.



# KAYNAKÇALAR

- <https://www.trasd.org.tr/hastalik/kalca-agrilari>
  - <http://www.raminmirzapour.com/tedaviler/kalca-a-hastaliklari>
  - <http://www.eortopedi.com/total-kalca-protezi-egzersiz-programi>
  - <https://www.anadolusaglik.org/blog/kalca-agrisi-neden-olur->
-

- 
- <https://www.doit.com.tr/siyatik.html>
  - [https://www.fizyotem.com/Tedaviler\\_Diz-Omuz-Kalca-Kireclenmesi-EN.html](https://www.fizyotem.com/Tedaviler_Diz-Omuz-Kalca-Kireclenmesi-EN.html)
  - <http://www.mustafaurguden.com/kalca-kiriklari>
  - <https://kistim.com/kalcada-kist.html>
  - <https://www.doktortakvimi.com/blog/kalca-trokhanterik-bursit>
-

---

■ *TEŞEKKÜR EDERİZ...*

---