

SIK GÖRÜLEN SPOR YARALANMALARI

Prof. Dr. Bülent Ülkar
Spor Hekimliği Anabilim Dalı

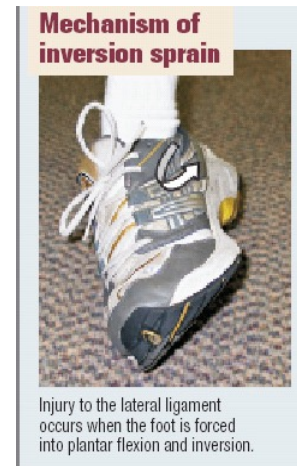
Ayak bileği distorsiyonu (burkulması)

- Yaralanmaların %85'i lateral yada inversiyon tipi burkulmadır.
- Hastaların %40 kadarında akut burkulmadan sonraki birkaç ay kronik semptomlar sürebilir.
- Uygun rehabilitasyon kronikleşmeyi önler.

Ayak bileği

- Tüm spor yaralanmalarının %20-30'u ayak bileğine aittir.
- Ayak bileği yaralanmalarının %85'i "sprain" şeklinde ortaya çıkar.
 - lateral ligamentler
 - medial ligamentler
 - tibiofibular syndesmosis

Inversiyon tipi burkulma



Semptomlar

- ✓ Ani ağrı
- ✓ Kopma hissi
- ✓ Ciddi burkulmalarda aynı ayak üzerine yük verememe
- ✓ Oyuna devam edememe
- ✓ Takılma hissi

Muayene

- Yürüyebiliyor mu?
- Diğer ekstremiteler ile karşılaştırmak gerekir.
 - belirgin deformite
 - efüzyon
 - ROM (hareket açıklığı) kaybı
- Şişmenin hızı ve büyüklüğü yaralanma ciddiyeti ile ilişkilidir.

5

Ottawa “ayak bileği kuralları”

- Hasta malleoller bölgede ağrı hissediyorsa ve aşağıdakilerden birisi pozitif ise radyolojik tetkik istenir;
- Muayeneye geldiğinde ayağına yük verememesi yada 4 adımdan fazla basamaması
 - Lateral malleolün üzerinde yada posterior kenarında 6 cm’ lik alanda kemik hassasiyeti
 - Medial malleolün üzerinde yada posterior kenarında 6 cm’ lik alanda kemik hassasiyeti
 - 5. metatars bazisinde kemik hassasiyeti
 - Naviküler kemikte hassasiyet

6

PRICE (POLICE?)

P

Protection
Breys, taping, koltuk değneği

R

Rest (Optimal Loading)
Ice
10-15 dk. / 1-2 saat

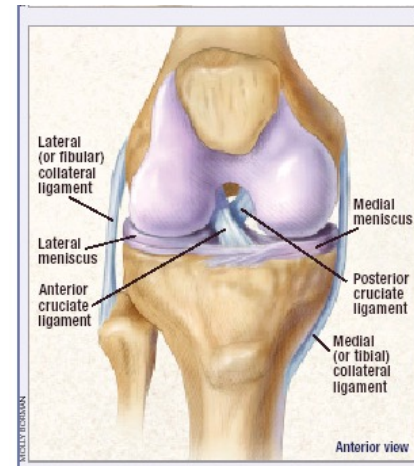
C

E



7

Diz eklemi

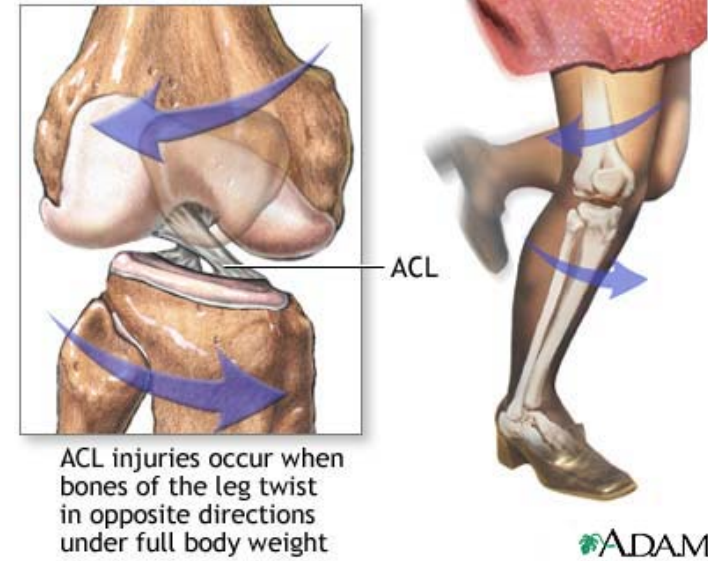


8

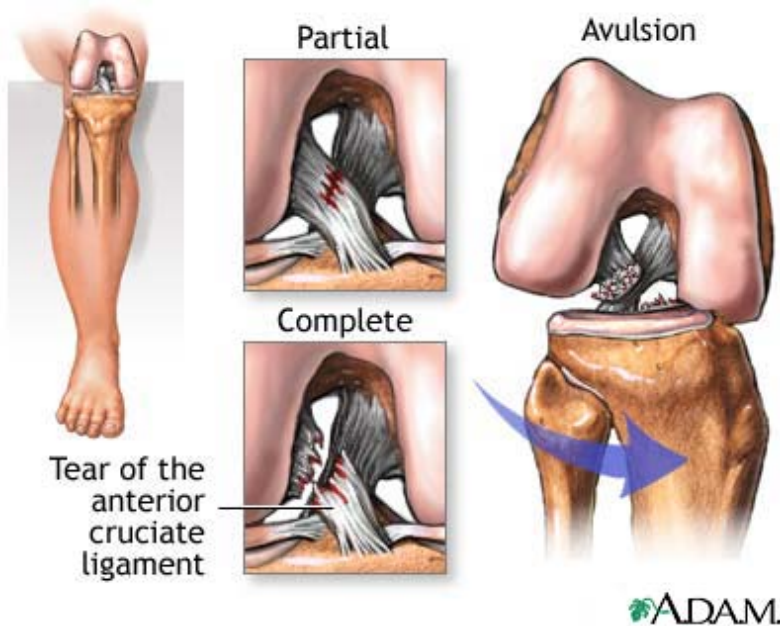
Ön Çapraz Bağın Fonksiyonu

- Tibianın öne yer değiştirmesi hareketinin primer sınırlayıcısıdır.
- Tibianın içe rotasyon ve dışa rotasyon hareketlerini de sınırlar.
- Tam ekstansiyonda varus-valgus açılanmasını sınırlamaya yardımcıdır.

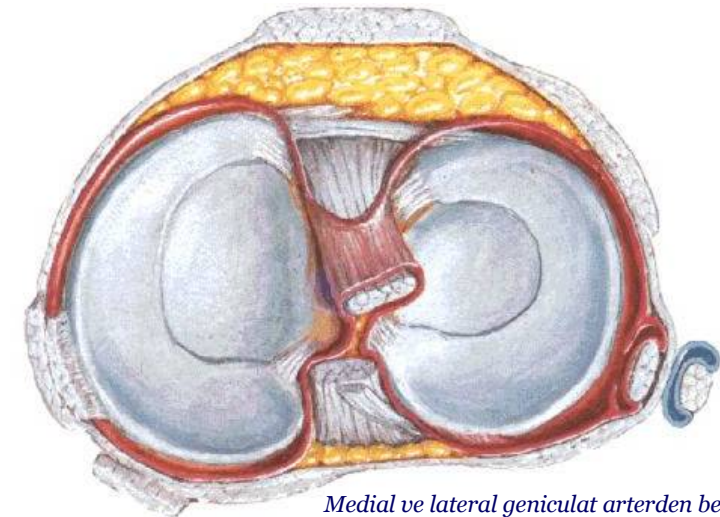
9



10



Menisküsler



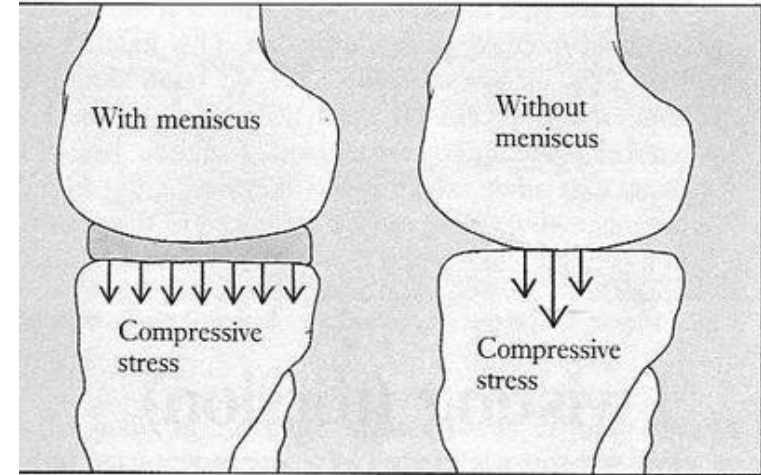
12

Menisküs Fonksiyonları

- Güç aktarılmasında
- Şok absorpsiyon / visko-elastik deformasyon
- Kıkırdığın korunmasında
- Diz eklemi stabilitesinin sağlanmasında rol oynarlar.
- Menisküsler tibia ile femur arasında anormal hareketler meydana gelmesini önleyip eklemi stabilize ederek fonksiyon görür.

13

$$\text{Basınç} = \text{Kuvvet} / \text{yüzey alanı}$$



14

Semptomlar

- Menisküs yaralanması olan hastalarda egzersiz sırasında ve sonrasında diz eklemi iç ve dış yanına uyumlu ağrı ortaya çıkar.
- Kilitlenme; menisküsün yırtılan bölümünün eklemden sıkışarak mobilitiyi engellemesine yol açar.
- Özellikle egzersiz sonrasında eklemden efüzyon oluşur.
- Diz tam fleksiyona getirildiğinde lezyon yerleşimi ile uyumlu ağrı ortaya çıkar.

15

Patellofemoral ağrı sendromu

Aktivite ile ilişkili olduğu öne sürülen,

patellar kıkırdak zedelenmesi ile ilişkili olduğu düşünülen,

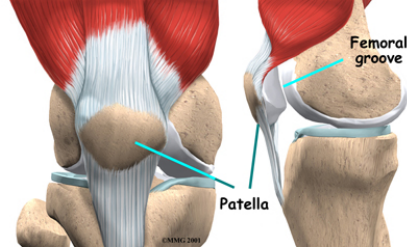
ön diz ağrısı ile karakterize bir hastalıktır



16

Bulguları

- aktivite ile ilişkili diz ağrısı
 - uzun süre oturma
 - ✦ Seyahat
 - ✦ Sinema vb.
 - squat egzersizleri
 - yokuş aşağı yürüme-koşma
 - merdiven inip çıkma
- ile ortaya çıkan **ön diz ağrısı**



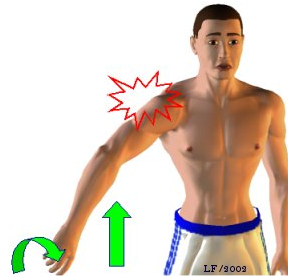
17

Tedavi

- Doğru tanı
- Oluşturan aktiviteyi sınırla
- Kuvvet
 - Vastus medialis yönelik egzersizler
 - Kapalı Kinetik Zincir egzersizleri
 - Yüksek sele bisiklet, havuz egzersizleri
- Germe
 - Lateral retinakulum, vastus lateralis germeleri
- Teypleme / ortez??
- NSAIi??

18

Omuz yaralanmaları



19

Sıkışma (impingement) sendromu

«Rotator manşon tendinopatisi»; sıklıkla **supraspinatus tendonunda** görülmektedir.

(sıkışma (impingement) sendromu)

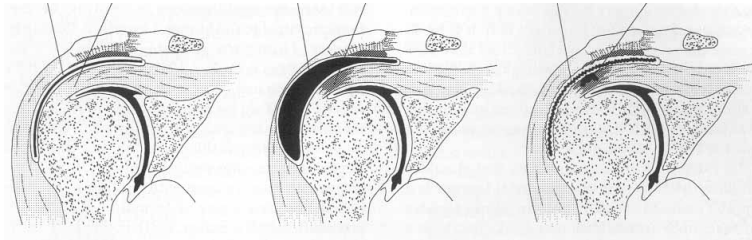
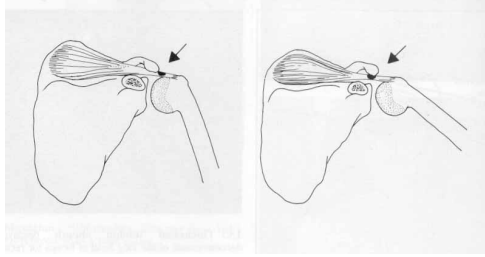
Aşırı kullanım yaralanmalarına örnektir.

Tekrarlayan baş üstü aktiviteler, biyomekanik ve anatomik faktörler etken faktörlerdir.

- yüzme,
- atma sporları
- voleybol
- tenis
- halter
- Jimnastik

sık görülen spor dallarıdır.

20



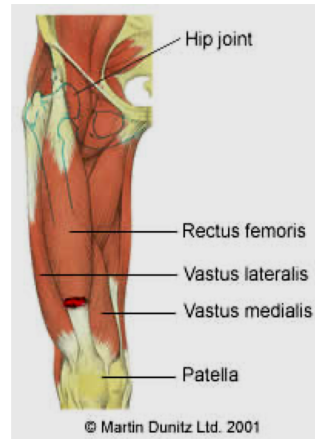
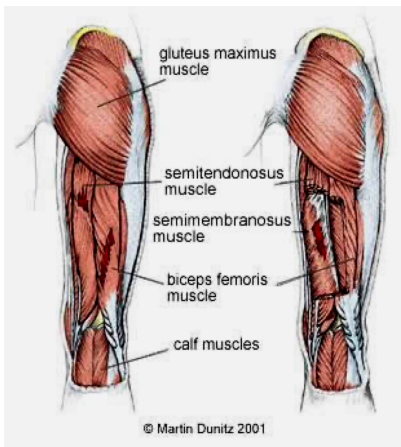
Kas yaralanmaları

Gerilme

Ezilme

22

Kas Yaralanmaları



23

Acil tedavi

- Kanama kontrol edilmeli, intramuskuler hematoma oluşumunu önlemek için maksimal kompresyon bandajı uygulanmalıdır.
- Buz 1-1,5 saat ara ile 10-15 dakika uygulanmalıdır.
- Elevasyon kan akımını azaltıp venöz dönüşü hızlandırdığı için mutlaka yapılmalıdır.
- 1-3 gün istirahat verilmeli, ağrı kontrolü için parasetamol verilmelidir.
- Daha sonra NSAİ verilebilir.
- 2-3 gün sonra ultrason tedavisine başlanabilir.

25

Öneriler

- Aşırı antrenman yüklerinden kaçının.
- Uygun dinlenme periyodu verin.
- Anatomik düzensizlikleri giderin
- Zemini, ayakkabıyı, beslenmeyi gözden geçirin.

27

Stres Kırığı (Aşırı kullanım yaralanması)

- Hatalı antrenman yöntemi
 - koşu ayakkabısı
 - koşu zemini
 - antrenman programında ani değişiklik
 - koşu hızında yada yoğunluğunda bir artış
- Malalignment (örneğin; varus dizilimi, pes planus)
- Kadın sporcularda menstrüel düzensizlikler
- Beslenme bozuklukları

26

Çocukluk çağına özgü spor yaralanmaları

Apofiz;

- “Kemikteki tendon ve kasların yapışma yerleri”
- Daha çok kendisine yapışan muskulotendinöz yapıların çekme kuvvetleri ile yaralanır.
- Pediatrik sporcuların aşırı kullanım yaralanmalarında etkilenen bölgedir.

28

Apofiz yaralanmaları

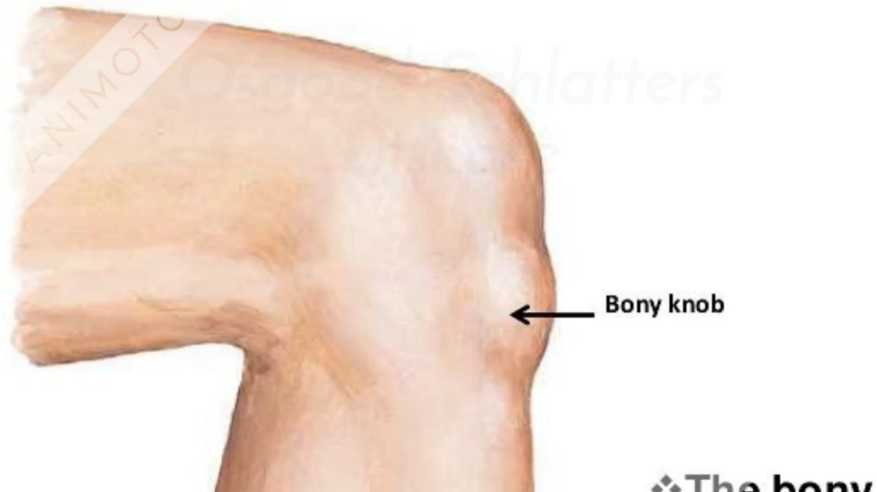
- Ağrı
- Şişlik
- Duyarlılık artışı
- Isı artışı

29

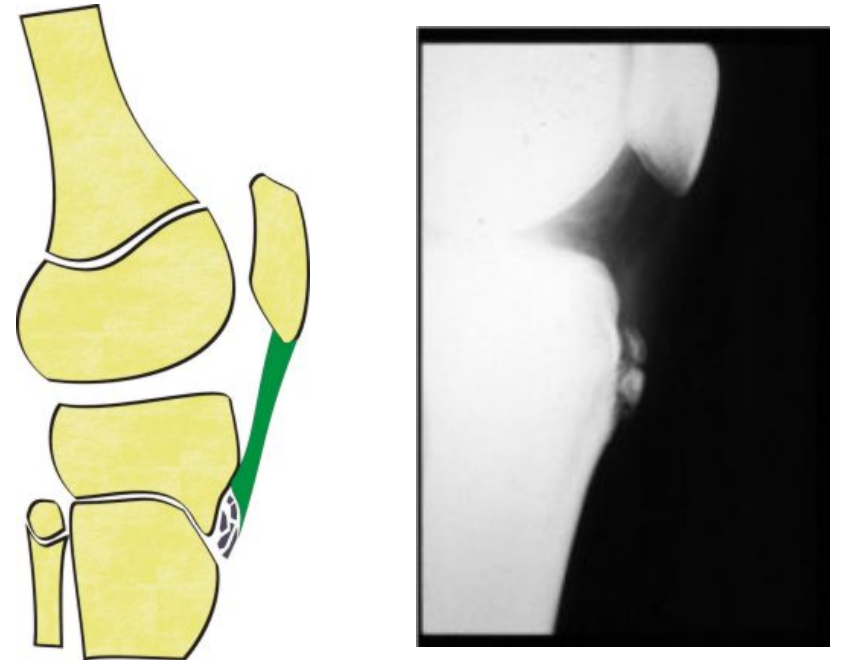
Osgood-Schlatter Hastalığı (Tibial apofiz yaralanması)

- Tibial tuberkulum bölgesinde görülür.
- Patellar tendondaki çekme kuvveti sorumlu tutulur.
- Erkeklerde daha fazla görülür.
- 11-15 yaşlarında en sık görülür.

30



31

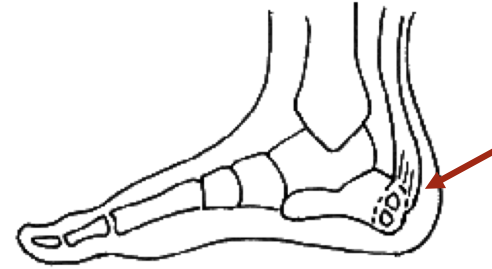


Osgood-Schlatter hastalığı tedavisi

- Gerekirse; atel veya breys kullanılmalıdır.
- Antrenman modifikasyonu yapılmalıdır.
Atlama, şut çekme, depar, sıçrama vb. hareketleri sınırlanmalı
- Soğuk uygulanmalıdır.
- İnflamasyon belirginse NSAİİ verilebilir.
- Kopma kırığı varsa internal fiksasyon açısından değerlendirilmek üzere ORT konsültasyonu istenir.

33

Sever Hastalığı



34