

ACLR (Ön Çapraz Bağ Yırtığı Sendromu)

MS.Mustafa Savaşan
Ftt.Cpt.Mes Merve Yılmaz



ACL Rüptüre (anterior cruciate ligament rupture)

 n çapraz bağ (ACL) yırtığı, diz ekleminde sık görülen bir yaralanmadır. ACL, dizin stabilitesini sağlayan önemli bağlardan biridir ve genellikle ani y n deėiŐiklikleri, durma-hızlanma hareketleri veya doğrudan darbe sonucu zarar görebilir. Bu tür yaralanmalar özellikle futbol, basketbol ve kayak gibi sporlarda yaygındır. Belirtiler arasında dizde ani bir boŐalma hissi, Şişlik ve hareket kısıtlılığı yer alır.



Tıbbi Tedavi Yöntemleri

ACL rüptürünün tedavisi genellikle iki ana yöntemle yapılır: konservatif (cerrahi olmayan) tedavi ve cerrahi tedavi.

1. Konservatif Tedavi (Cerrahi Olmayan Yaklaşım): Fizyoterapi: ACL yırtığı olmayan, ancak dizde hafif destabilite bulunan

hastalar için fiziksel terapi önerilir. Kas güçlendirme, denge çalışmaları ve esneklik artırıcı egzersizler yapılır.

Buz Uygulaması ve Dinlenme: Yırtık sonrası şişlik ve ağrıyı azaltmak için buz uygulaması yapılır, dizin dinlendirilmesi ve gerekirse anti-inflamatuar ilaçlar kullanılır.

2. Cerrahi Tedavi: Bağ Onarımı veya Rekonstrüksiyonu: Eğer ACL yırtığı ciddi ve dizin fonksiyonları etkilenmişse, cerrahi müdahale

gerekebilir. Bu durumda yırtık bağ, hastanın kendi doku dokusuyla veya sentetik bir materyalle onarılır. Genellikle diz tendonları kullanılarak yeni bir bağ yapılır. **Rehabilitasyon Süreci:** Cerrahi müdahale sonrası hastalar yoğun bir fiziksel

terapi sürecine girer. Amaç, dizin eski işlevselliğine kavuşmasını sağlamak ve kasları güçlendirerek stabiliteyi artırmaktır.



Post- Rehap Amaç ve Hedefler





Sağlık ve Fitness Antrenmanlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler

Diz bağlarının üzerindeki baskıyı azaltmak için doğru formda egzersiz yapmak çok önemlidir. Yanlış teknik, dizin gereksiz yere zorlanmasına neden olabilir. Ayrıca, uygun ayakkabılar ve dizlik gibi koruyucu ekipmanlar kullanmak da önerilir.

Ağırlık kaldırma gibi kuvvet egzersizlerine başlamadan önce dizin tam olarak iyileşmesi sağlanmalıdır. Yavaşça ve kontrollü bir şekilde dirençli egzersizlere geçmek gerekir.



ACL Rüptür'  Sendrom Bireyler için Temel Egzersiz Rehberi

ACL yırtığı olan bireyler için temel egzersiz rehberi, iyileŐme sürecinin her aŐamasına göre özelleŐtirilmiŐ ve dizin stabilitesini sağlamak, kas gücünü artırmak ve yeniden yaralanmaları engellemek amacıyla yapılandırılmalıdır. Bu egzersizler genellikle üç ana aşamada uygulanır: erken dönem, orta dönem ve ileri dönem. Her aŐama, egzersizlerin türü, sıklığı, Őiddeti ve süresi açısından farklılık gösterir.

 yeniz vücut ağırlı ile 3 x 15 tekrar kaldırabildiğinde 2. AŐamaya ilerler.  yeniz tek taraflı bacak presslerinin 1 x 15 tekrarını yapabildiğinde ardından iler seviye egzersiz yönlendirmelerine geçiniz .

ACLRL sonrası sonuç ölçümlerini optimize etmek için g  antrenmanına nöromüsküler eğitimin eklenmesi önerilmektedir.



ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 1.hafta

Bu süreç ilk 4 haftayı içerir.

- Isınma: (10-20dk)**
Sabit Bisiklet Egzersizi
- Leg Press**
Tekrar: 10-15 , Set: 3-5
- Leg Curl**
Tekrar: 10 -15 , Set: 3 set Tam ekstansiyondan kaçın.
- Calf Raises (seated+standing)**
Tekrar: 10 -15 tekrar, Set: 2
- Leg extension**
Tekrar: 10 tekrar, Set: 3 ROM ' 90 ile 30 derece arasında sınırlayın
- Standing Terminal knee extension**
Tekrar: 25 tekrar, Set: 3-5
- Üst Ekstremitte Egzersizleri ekleyin**
lateral raise , chest press, rowing
- Soğuma**
Hamstring, IT band, Calf ve Quadriceps statik germe (20-30 sn)



ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 4. Hafta



Bu süreç 4. haftadan 8.haftaya kadar olan zamandır, aynı zamanda bu aşamada tekrar sayısı, süre veya ağırlıkları hafif bir artışla yükseltiyoruz. (1. hafta egzersizlerini 5 set olarak ilerlenebilir.)

- Isınma**
Sabit bisiklet (süreyi ve yoğunluğu arttırın)
- Unilateral Leg press**
Tekrar: 15 set : 5
- Calf Raise**
Tekrar: 25 set : 3
- Nordic Hamstring Curl**
Tekrar: 6-8 , Set: 3 set
- Lateral Step Up**
3 inch step
- Wall Squat**
Tekrar: 10 set : 2
- Leg Raise (her yöne)**
Tekrar: 10 set : 3
- Yumuşak zeminde Koşu**
- Üst Ekstremitte Egzersizleri ekleyin**
lateral raise , chest press, rowing
- Soğuma**
Hamstring, IT band, Calf ve Quadriceps statik germe (20-30 sn)



ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 8.Hafta ve Sonrası

Bu süreç Spora dönüş fazını içermektedir.

- 1 **Isınma (10 -20 dk)**
Sabit bisiklet + dinamik alt ekstremite egzersizleri
- 2 **Lunges**
Tekrar: 10 Set : 3
- 3 **Piliometrik balistik leg press**
3
- 4 **Partial Squats**
Tekrar: 10 set : 5
- 5 **Calf Raise**
Tekrar: 25 set : 5
- 6 **Shuttle Run**
6
- 7 **Soğuma**
Hamstring, T band, Calf ve Quadriceps statik germe (20-30 sn)

