



Hamstring Yırtdğı Sendromu

Ms. Mustafa Savařan

Ftt.Cpt.Mes Merve Yılmaz

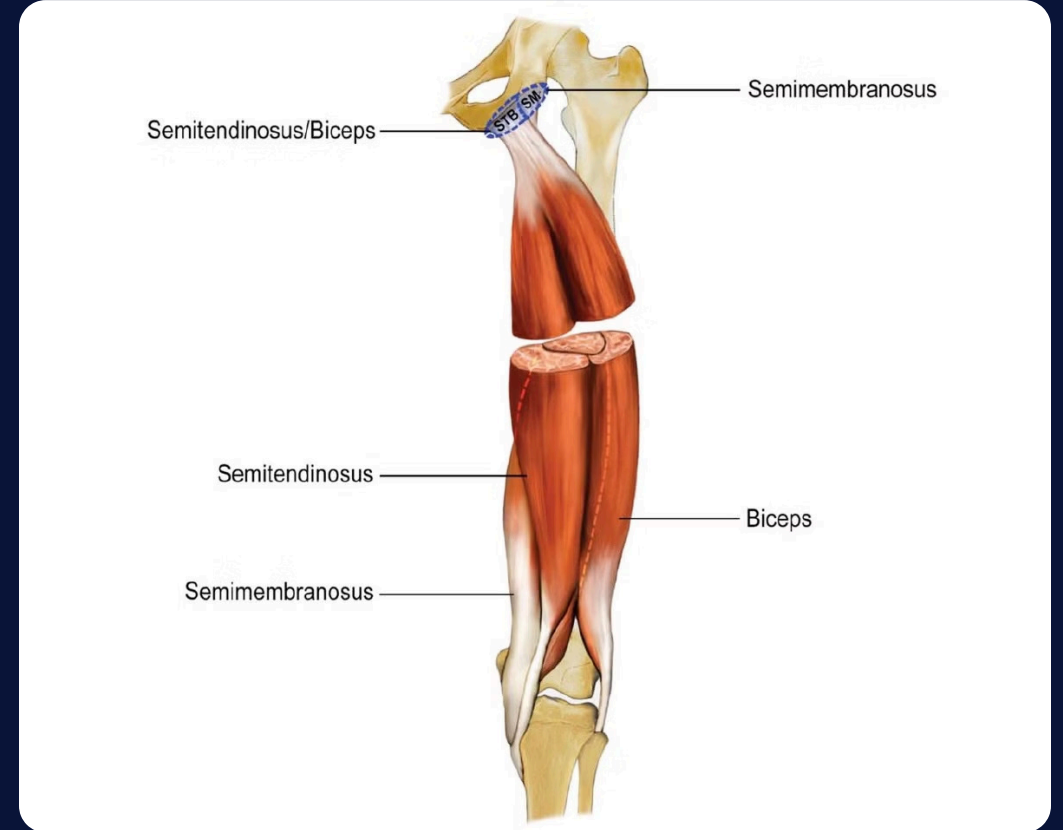


Hamstring Yırtığı Sendromu

Hamstring yırtığı, hamstring kas grubunda (biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus) meydana gelen zorlanma veya yırtılmalardır. Bu kaslar, kalça eklemi ve diz eklemi arasında yer alır ve diz fleksiyonu ile kalça ekstansiyonunda görevlidir. Yırtıklar genellikle ani deparlar, hızlanma veya yavaşlama gibi yüksek hızlı hareketler sırasında oluşur.

Nedenleri:

1. Yetersiz ısınma
2. Kas yorgunluğu
3. Zayıf hamstring kasları
4. Kötü esneklik
5. Önceki hamstring yaralanmaları



Tıbbi Tedavi Yöntemleri

Hamstring yırtılmalarında tedavi hedefi, iyileşme sürecini hızlandırmak, kas gücünü ve esnekliği geri kazandırmak, yaralanma bölgesini stabilize etmek ve tekrarlayan yaralanmalardan korunmaktır. Kişisel sağlık uzmanınız aşağıdaki tedavi yöntemlerini önerebilir:

- Dinlenme, soğuk uygulama, kompresyon ve elevasyon (RICE) yöntemi.
- Hafif germe egzersizleri.
- Ağrı yönetimi için non-steroidal anti-inflamatuar ilaçlar (NSAID).
- Fizik tedavi.
- Destek ekipmanları veya bandajlama.

Post- Rehap Amaç ve Hedefler



Sağlık ve Fitness

Antrenmanlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler



- Egzersizler, gerekli durumlarda %40 yoğunlukta 5 dk ile başlanabilir.
- Eğer yırtık derecesi yüksekse, düşük yoğunluklu ve stabilize edici programlar uygulanmalıdır.
- Direnç egzersizleri, 1RM'in %50-75'ine kadar yüklenerek, ilerleme aşamalı yapılmalıdır.
- Core stabilizasyonu ve alt ekstremitte esnekliğine odaklanılmalıdır.
- Tekrar eden yaralanmalardan korunmak için, özellikle ısınma sürecine dikkat edilmelidir.

Özellikle 8. hafta ve sonrasında, statik esneme yerine dinamik esneklik egzersizlerini artırmaya odaklanmalıyız , aynı zamanda Her bir aşamanın sonunda ilerlemeyi değerlendirebilmek için: 'Ağrısız tekrar sayısı arttı mı? Hamstring kasının esnekliği ve dayanıklılığı gelişti mi?' kontrolü sağlanmalı.



Hamstring Yırtığı olan Bireyler için Temel Egzersiz Rehberi

(Bu rehber genel bilgi amaçlıdır. Her bireyin iyileşme süreci farklıdır ve kişiselleştirilmiş bir program içerir)

- **Antrenman Tipi:** tempolu / kuvvet ve kardiyo
- **Sıklık:** Haftada 2-3 gün.
- **Yoğunluk:** 1 RM 'nin %50-75 i (kardiyo & kuvvet çalışmaları için)
- **Süre:** Yavaş ilerleyen 2 yaklaşım ile önce süre , süre sonunda %5-10 yoğunluk olacak şekilde belirlenmeli.

Ağırlık Antrenmanı ;

- Setler ve Tekrarlar: 2-3 Set , 10-15 tekrar, haftada 2-3 gün.
- İzleme ve İlerleme: Aşamalı ilerlemeli, **postüral kontrol** önemlidir.
- Önerilen Hareketler: Gluteal Bridge, hamstring curl, core stabilizasyon egzersizleri.

ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 1.hafta

Bu süreç ilk 4 haftayı içerir.

- 1 Isınma: (5-10dk)**
Hafif tempolu yürüyüş veya bisiklet + Hamstring germe (10-15 tekrarlı) (hareketler yavaş olmalı)
- 2 Gluteal Bridge**
Tekrar: 10-15 , Set: 2
- 3 Mini Squat**
Tekrar: 10 -15 , Set: 2 set
- 4 Straight Leg Raise**
Tekrar: 10-15 tekrar, Set: 2
Limitli ROM . Full ekstansiyondan kaçınin.
- 5 Üst Ekstremitte Egzersizleri ekleyin**
lateral raise , chest press, rowing
- 6 Soğuma**
Gluteal, Hip fleksör, hamstring 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.)

1

Isınma

Dinamik Hamstring germe (10 -15 tekrarlı)

2

Band Hamstring Curl:

Tekrar: 10-15 set : 2-3

3

Lunge

Tekrar: 10-15 set :2- 3 (her bacak için)

4

Swiss Ball Hamstring Curl

Tekrar: 10-15 set : 2-3

5

Single Leg Deadlift

Tekrar: 10-15 set : 2

6

Üst Ekstremitte Egzersizleri ekleyin

lateral raise , chest press, rowing

7

Soğuma

Hamstring, kalça ve quadriceps germe (her germe 20-30 saniye)

ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI – 8.Hafta ve Sonrası

Bu süreç Spora dönüş fazını içermektedir.

1

Isınma (10 -20 dk)

Hafif tempolu yürüyüş

2

Romanian Deadlift

Tekrar: 10-15 Set : 2-3

3

Step-Up with Dumbbell

Tekrar: 10-12 Set : 2-3

4

Nordic Hamstring Curl:

Tekrar: 8-10 set : 3

5

Single-Leg Squat (Destekle)

Tekrar: 10 set : 2

6

Soğuma

Statik veya PNF hamstring ve quadriceps esnetme hareketleri, her germe 20-30 saniye