



# MCL Rüptüre (Medial Collateral Ligament Rupture) Sendromu

Ms. Mustafa Savařan

Ftt.Cpt.Mes Merve Yılmaz

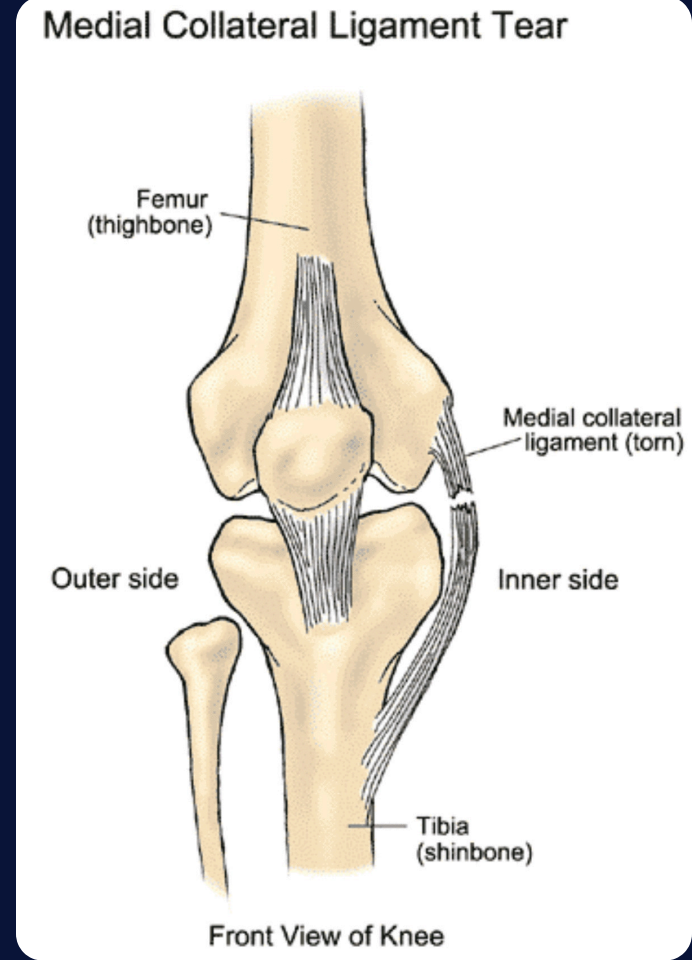


# MCL Ruptürü (Medial Collateral Ligament Rupture)

MCL Ruptürü, diz ekleminin iç kısmında bulunan medial kollateral ligamentin kısmi veya tam yırtılmasıdır. Bu yaralanma genellikle dizin dış tarafa doğru zorlanması sonucu oluşur.

Başlıca belirtileri:

- Dizin iç kısmında şiddetli ağrı
- Şişlik ve hassasiyet
- Diz ekleminde dengesizlik
- Yürüme ve merdiven inip çıkma zorluk



# Tıbbi Tedavi Yöntemleri

MCL yaralanmaları, dizin iç yan bağında meydana gelen zedelenmelerdir ve genellikle konservatif yöntemlerle tedavi edilir:

## 1. Konservatif Tedavi (Cerrahi Olmayan Yaklaşım):

**Dinlenme ve Koruma:** Yaralanmış dizi korumak için aktivite kısıtlaması ve gerekirse dizlik kullanımı önerilir.

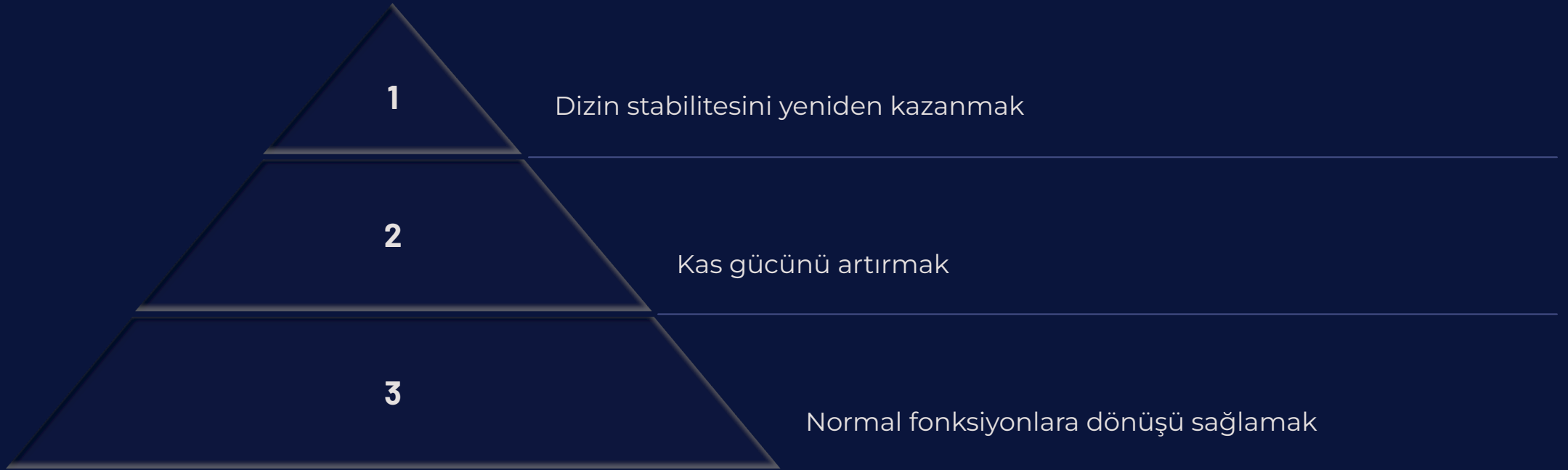
**Buz Uygulaması:** İlk 48 saat boyunca, her 2-3 saatte bir 15-20 dakika süreyle buz uygulaması şişlik ve ağrıyı azaltmada etkilidir.

**Kompresyon ve Elevasyon:** Dizin elastik bandajla sarılması ve kalp seviyesinin üzerinde tutulması şişliği azaltmaya yardımcı olur.

**İlaç Tedavisi:** Nonsteroid antiinflamatuvar ilaçlar (NSAID'ler) ağrı ve inflamasyonu kontrol etmek için kullanılabilir.

**2. Cerrahi Tedavi:** MCL yaralanmaları genellikle cerrahi gerektirmez. Ancak, diğer bağ yaralanmalarıyla kombine olduğunda veya ciddi instabilite durumlarında cerrahi müdahale düşünülebilir.

# Post- Rehap Amaç ve Hedefler



# Sağlık ve Fitness Antrenmanlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Egzersiz sırasında ağrı hissediliyorsa, yoğunluk azaltılmalı veya mola verilmelidir.
- Medial Kollateral Ligament (MCL) yaralanmalarında, Genel olarak, erken dönemde dizin aşırı fleksiyonundan kaçınılması önerilir. Özellikle 90 dereceden fazla diz bükülmesi, MCL üzerindeki stresi artırabilir ve iyileşmeyi olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, rehabilitasyonun başlangıç aşamalarında diz fleksiyonunu 0-90 derece arasında sınırlamak genellikle güvenli kabul edilir.
- Diz eklemine içe doğru (medial) baskı uygulayan hareketler, MCL üzerinde ek yük oluşturabilir, bu tür hareketlerden kaçınılmalıdır.
- Diz fleksiyonunun 90 dereceden fazla olduğu derin çömelme veya squat gibi egzersizler, erken dönemde önerilmez.
- Ani dönme veya bükülme hareketleri, MCL'yi zorlayabilir ve iyileşmeyi geciktirebilir.

# MCL Rüptür'  Bireyler için Temel Egzersiz Rehberi

MCL yırtığı rehabilitasyonu üç temel aŐamadan oluŐan kademeli bir süreçtir. İlk 1-2 haftalık erken dönemde, günde 2-3 kez 15-20 dakikalık seanslarla ağrı ve Şişliği azaltmaya, eklem hareket açıklığını korumaya odaklanılır. 2-6 hafta arası güçlendirme döneminde, haftada 3-4 gün, 30-45 dakikalık seanslarla quadriceps ve hamstring kas gruplarının kuvvetlendirilmesi ve diz stabilitesinin artırılması hedeflenir. 6-12 hafta arası spora dönüş döneminde ise, haftada 4-5 gün, 45-60 dakikalık antrenmanlarla fonksiyonel kapasite ve performans maksimum seviyeye çıkarılmaya çalıŐılır.

Her aşamada egzersiz Őiddeti, sıklığı, süresi ve tipi (FITT prensibi) kademeli olarak artırılmalı, ağrı seviyesi ve diz stabilitesi sürekli değerlendirilmelidir. Özellikle 90 derece üzeri diz fleksiyonu ve rotasyonel hareketler, ancak son aşamada ve kontrollü Őekilde programa eklenmelidir.



# ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 1.hafta

Bu süreç ilk 4 haftayı içerir.

1

## Isınma: (10-20dk)

Sabit Bisiklet Egzersizi

2

## Leg Press

Tekrar: 10-15 , Set: 3-5

3

## Leg Curl

Tekrar: 10 -15 , Set: 3 set

Tam ekstansiyondan kaçın.

4

## Leg extension

Tekrar: 10 tekrar, Set: 3

ROM ' 90 ile 30 derece arasında sınırlayın

5

## Standing Terminal knee extension

Tekrar: 25 tekrar, Set: 3-5

6

## Üst Ekstremitte Egzersizleri ekleyin

lateral raise , chest press, rowing

7

## 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.)

1

## Isınma

Sabit bisiklet (süreyi ve yoğunluğu arttırın)

2

## Unilateral Leg press

Tekrar: 15 set : 5

3

## Calf Raise

Tekrar: 25 set : 3

4

## Eccentric single Leg curl

Tekrar: 15 set : 3

5

## Lateral Step Up

3 inch step

6

## Multi - Hip

Her yöne , set :3

7

## Yumuşak zeminde Koşu

8

## Üst Ekstremitte Egzersizleri ekleyin

lateral raise , chest press, rowing

9

## 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

4

## Partial Squats

Tekrar: 10-15 set : 5

5

## Calf Raise

Tekrar: 25 set : 5

6

## Agility Drills Brace On (shuttle run & Hop test)

7

## Soğuma

Hamstring, IT band, Calf ve Quadriceps statik germe ( 20-30 sn )