



Menisküs Yırtığı Sendromu

Ms. Mustafa Savaşan

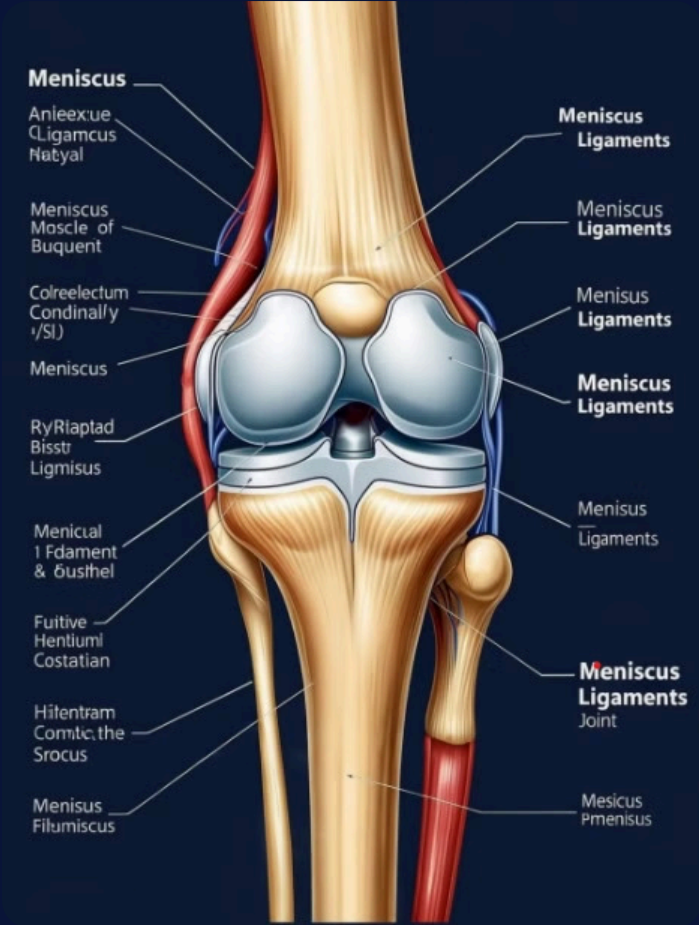
Ftt.Cpt.Mes Merve Yılmaz



Menisküs Yırıtığı Sendromu

Menisküs yırıtığı, diz ekleminde bulunan ve kırıldaktan oluşan menisküs yapısının çeşitli nedenlerle yırtılması durumudur. Genellikle spor aktiviteleri sırasında ani dönüşler, düşmeler veya direkt darbeler sonucu meydana gelir. Yaşlanmaya bağlı olarak menisküs dokusunun zayıflaması da yırtılma riskini artırabilir. Yırtıklar, menisküsün farklı bölgelerinde ve farklı şekillerde (radyal, horizontal, flep vb.) olabilir.

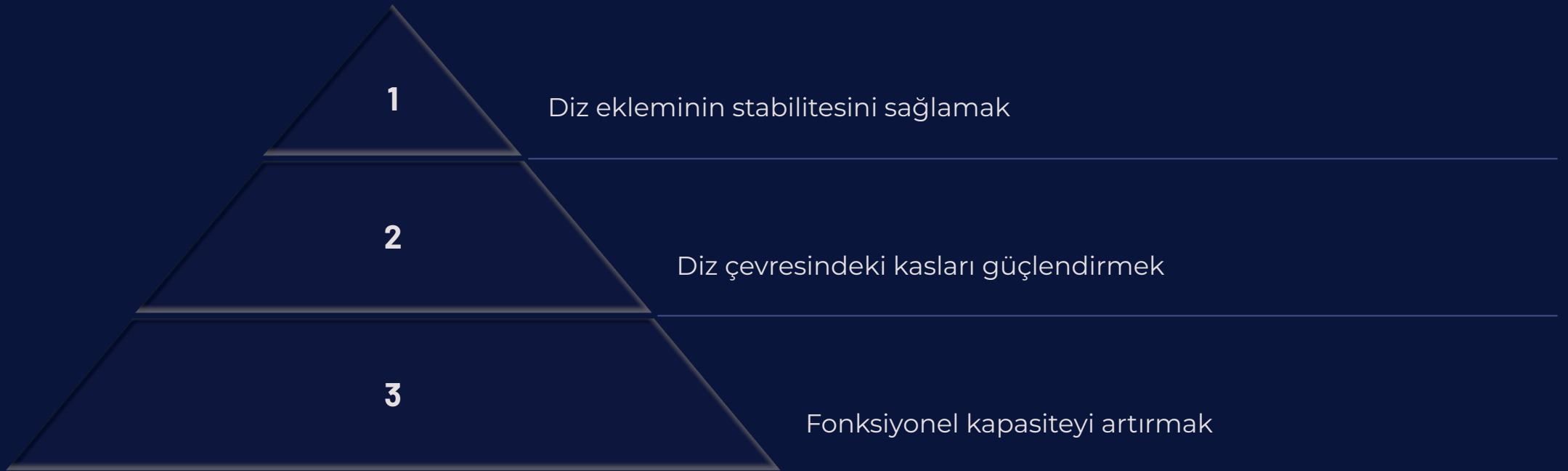
Menisküs yırıtığının belirtileri arasında dizde ağrı, şişlik, hareket kısıtlılığı, kilitleme hissi ve dizden ses gelmesi yer alabilir. Ağrı genellikle aktiviteyle artar ve dinlenmeyle azalır. Bazı durumlarda, yırtık parçaları diz eklemi içinde sıkışarak ani kilitlemelere neden olabilir.



Tıbbi Tedavi Yöntemleri

Menisküs yırtığının tıbbi tedavisi, yırtığın boyutuna, yerine ve hastanın genel sağlık durumuna bağlı olarak farklılık gösterebilir. İlk aşamada konservatif tedavi uygulanabilir. Bu, istirahat etmeyi, buz uygulamayı, ağrıyı hafifletmek için ilaçlar kullanmayı ve fiziksel terapiyi içerebilir. Fiziksel terapi, diz kaslarını güçlendirmeye ve eklem hareketliliğini artırmaya yardımcı olabilir. Eğer konservatif tedavi sonuç vermezse veya yırtık büyükse, cerrahi müdahale gerekebilir. Cerrahi seçenekler arasında menisküs onarımı (yırtığın dikişle onarılması) ve menisküs şavkı (yırtık olan menisküs dokusunun çıkarılması) bulunur. Menisküs onarımı, menisküsün mümkün olduğunca korunmasını sağlar, ancak bazı durumlarda menisküsün tamamının çıkarılması gerekebilir.

Post- Rehap Amaç ve Hedefler



Sağlık ve Fitness Antrenmanlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler

Derin squat, derin lunge gibi hareketler menisküsü zorlayabilir.

Egzersizler sırasında hızlı ve ani hareketlerden kaçının,Zıplama, koşma, ani yön değiştirme gerektiren sporlar a.

Özellikle sabit ayakla vücudu döndürmek (**Twist hareketleri**) önerilmez.

Özellikle **Vastus Medialis Obliquus (VMO)** kasını hedefleyen egzersizler yapılmalı.



Menisküs Yırtığı olan Bireyler için Temel Egzersiz Rehberi

Not: Egzersiz programı, bireyin durumuna göre kişiselleştirilmelidir.

- Tavsiye edilen Egzersiz süresi; başlangıç aşamasında, 20 -30 dk olup Setler arasında 30-60 saniye dinlenme eklenmeli.
- Egzersizler hafif yoğunlukta olmalı, ağrı sınırını aşmamalı.
- Ağrı skalasında (0-10) 2-3 seviyesini geçmemeli.
- İlerleyen dönemlerde Ağrı skalasında 4-5 seviyesine kadar çıkılabilir, ancak ağrı egzersiz sonrası 24 saat içinde geçmeli.
- Egzersiz yoğunluğu ve süresi kademeli olarak artırılmalı. Örneğin, her hafta tekrar sayısı %10-15 artırılabilir.
- Başlangıç aşamasında haftada 3-4 gün , İlerleyen dönemlerde haftada 4-5 gün egzersiz yapılabilir. Egzersizler arasında en az 1 gün dinlenme olmalı.



ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 1.hafta

Bu süreç ilk 4 haftayı içerir.

1

Isınma: (5-10dk)

Yürüyüş bandında hafif tempolu yürüyüş veya sabit bisiklet

2

Extension over towel roll

Tekrar: 10-20 , Set: 1-2

3

Terminal Knee Extension

Tekrar: 10 -20 , Set: 1-2 set

4

Straight Leg Raises

Tekrar: 10 tekrar, Set: 2

5

Calf Raises

Tekrar: 10-20 tekrar, Set: 2-3

6

Üst Ekstremitte Egzersizleri ekleyin

lateral raise , chest press, rowing

7

Soğuma

Hamstring, Calf statik germe (20-30 sn) foam roller kullanımı eklenebilir.

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

Yürüyüş bandında hafif tempolu yürüyüş veya sabit bisiklet

2

Band Hamstring Curl:

Tekrar: 10-15 set : 2-3

3

Squat

-(ilk etapta isometric wall squat , box squat ,free squat ,ağırlık ile squat, single leg box squat)

4

Bridge

(ilk etapta isometric floor bridge- move feet further-isometric high bridge-marching high bridge- single leg high brideg)

5

Clamshells

Tekrar: 10-15 set : 3

6

Üst Ekstremitte Egzersizleri ekleyin

lateral raise , chest press, rowing

7

Soğuma

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



ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 8.Hafta ve Sonrası

Bu süreç Spora dönüş fazını içermektedir.

1

Isınma (10 -20 dk)

Hafif tempolu yürüyüş

2

Single-Leg Squats

Tekrar:10 Set : 3

3

Lateral Lunges

Tekrar:12 Set : 3

4

Bent knee deadlift

Tekrar: 8-10 set : 3

5

Single Leg Balance - (dengesiz yüzey kullan bosu)

30-60 saniye x 2-3 set (her bacak için).

6

Üst Ekstremitte Egzersizleri ekleyin

7

Soğuma

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