



# PCL Rüptüre (Posterior Cruciate Ligament Rupture) Sendromu

Ms. Mustafa Savařan

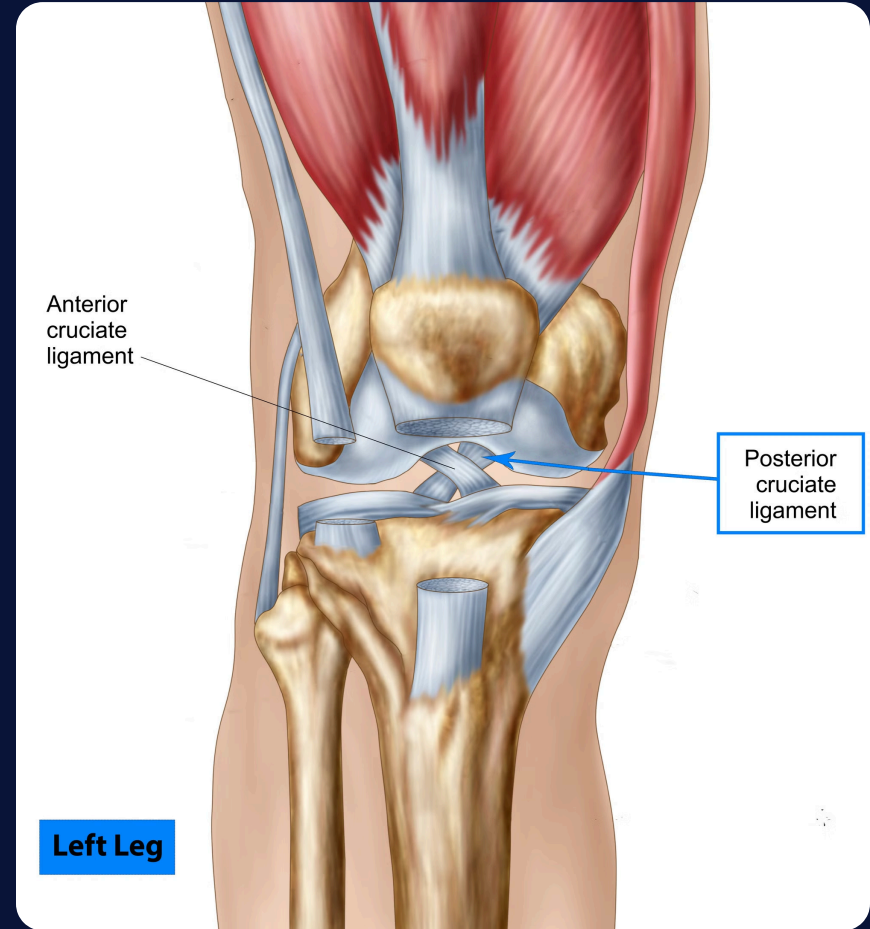
Ftt.Cpt.Mes Merve Yılmaz



# PCL Rüptüre (Posterior Cruciate Ligament Sendromu)

PCL Rüptürü, diz ekleminin arkasında bulunan ve stabilizasyonunda önemli rol oynayan arka çapraz bağın kopması durumudur. Bu yaralanma tipi genellikle spor aktiviteleri, trafik kazaları veya düşme sonucu oluşan travmalar nedeniyle meydana gelir.

Bu sendrom, özellikle dizin arka kısmında ağrı, şişlik ve hareket kısıtlılığı gibi belirtilerle kendini gösterir. Hastaların çoğu, merdiven inip çıkarken veya yokuş aşağı



# Tıbbi Tedavi Yöntemleri

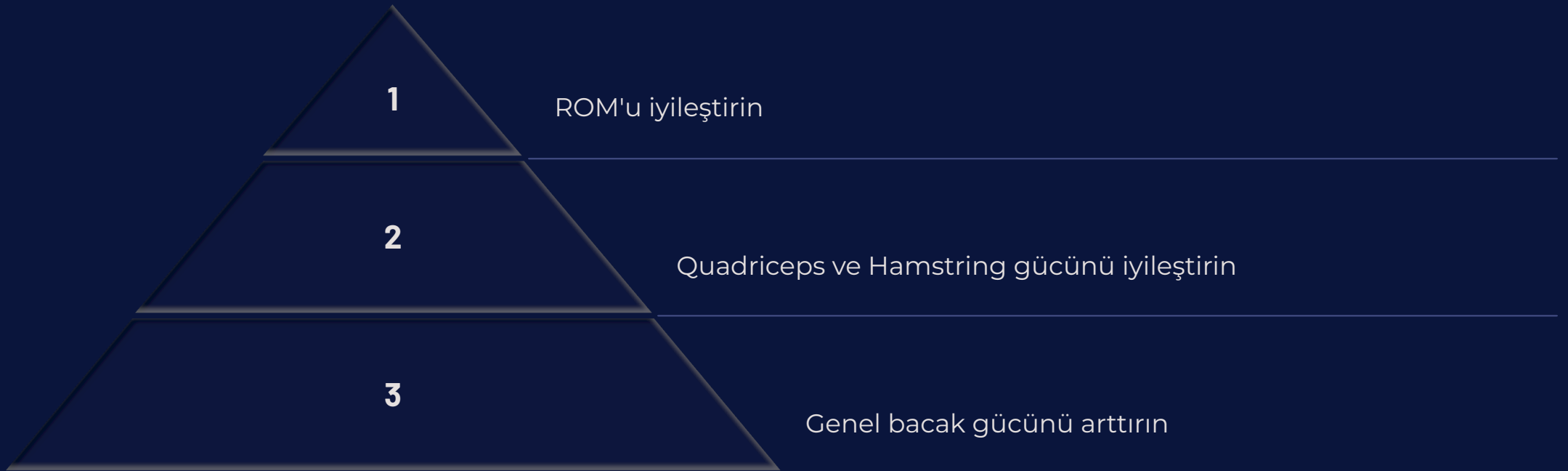
## Konservatif Tedavi

Hafif ve orta şiddetteki PCL yaralanmalarında tercih edilir. RICE protokolü (Rest-Ice-Compression-Elevation), fizik tedavi ve rehabilitasyon programı uygulanır.

## Cerrahi Tedavi

Ciddi yaralanmalarda, tam kopmalarda ve diğer bağ yaralanmalarının eşlik ettiği durumlarda artroskopik cerrahi ile bağ rekonstrüksiyonu yapılır.

# Post- Rehap Amaç ve Hedefler



# Sağlık ve Fitness Antrenmanlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler

- 90°'nin üzerinde aşırı diz fleksiyonundan kaçının
- Ağırlık içeren faaliyetler için gerekirse rotasyon desteği kullanın
- Şişlik olup olmadığını kontrol edin şişme gelişirse egzersiz yoğunluğunu azaltın
- Kapalı zincir faaliyetleri daha iyi ve daha işlevseldir



# PCL Rüptür'li Bireyler için Temel Egzersiz Rehberi

**(Bu rehber genel bilgi amaçlıdır. Her bireyin iyileşme süreci farklıdır ve ki iselle tirilmi  bir program içerir)**

Tüm egzersizler ağrı sınırı içinde yapılmalı ve doktor kontrolünde ilerlemelidir. Ani hareketlerden ve aşırı yüklenmeden kaçının.

## Genel Güvenlik  nlemleri

Egzersizlere ba lamadan önce uygun ısınma yapın. Her egzersiz seansı 5-10 dakikalık hafif kardiyovasküler aktivite ile ba lamalıdır. Egzersiz sırasında herhangi bir ağrı veya rahatsızlık hissederseniz hemen durun.

## Egzersiz Programı İlerleme Kriterleri

Egzersiz yo unlu unu ve süresini kademeli olarak artırın. İlk haftalarda günde 15-20 dakika ile ba layıp, tolerans geliştikçe süreyi artırebilirsiniz.

## Önerilen Egzersiz Türleri

D  uk etkili kardiyovasküler egzersizler (yüzme, eliptik), Başlangıçta kısa süreli ve d  uk yoğunluklu egzersizlerle ba layın. Açık zincir diz fleksiyonundan kaçının.

## Kaçınılması Gereken Aktiviteler

Ağır squat, deadlift gibi ağırlık egzersizleri, yüksek etkili aerobik aktiviteler, ani y n değişimleri gerektiren sporlar ve uzun süreli ko ulardan kaçınılmalıdır. Özellikle iyileşme sürecinin ilk dönemlerinde bu aktiviteler risklidir.

# ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 1.hafta

Bu süreç ilk 4 haftayı içerir.

1

## Isınma: (10-20dk)

Sabit Bisiklet Egzersizi (aşırı diz fleksiyonundan kaçın)

2

## Leg Press

Tekrar: 10-15 , Set: 3-5

80 derece üstü diz fleksiyonundan kaçın.

3

## Leg Curl

Tekrar: 10 -15 , Set: 3 set

80 derece üstü diz fleksiyonundan kaçın.

4

## Leg extension

Tekrar: 10 tekrar, Set: 3

Limitli ROM . Full ekstansiyondan kaçın.

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

## Standing Calf Raise

Tekrar: 25 set : 3

4

## Single Leg curl

Tekrar: 15 set : 3

Limitli Rom 80 derece.

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)

Stationary Biking Interval Training

2

## Kısmi squat

Tekrar: 10 Set : 3

3

## Piliometrik balistik leg press

4

## Calf Raise

Tekrar: 25 set : 5

5

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

6

## Circuit Training

7

## Soğuma

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