



# Patella Femoral Sendromu

Ms. Mustafa Savaşan

Ftt.Cpt.Mes Merve Yılmaz



# Patella Femoral Sendromu

Patella femoral sendrom (diz önü ağrısı olarak da bilinir), diz kapağı (patella) ile uyluk kemiği (femur) arasındaki eklemden meydana gelen ağrıdır. Bu sendrom, diz kapağının normal hareket düzeninin bozulması sonucu ortaya çıkar.

Patella femoral sendromun çeşitli nedenleri olabilir:

**Diz Kapağı Hizalanma Sorunları:** Diz kapağının oluk içinde doğru pozisyonda olmaması.

**Kas Zayıflığı veya Dengesizliği:** Özellikle quadriceps (uyluk önü kasları) ve kalça kaslarındaki zayıflık veya dengesizlik.

**Aşırı Kullanım ve Tekrarlayan Hareketler:** Koşu, zıplama gibi aktivitelerde dizin aşırı kullanılması.

**Travma:** Dize alınan doğrudan darbeler veya yaralanmalar.

**Esneklik Eksikliği:** Uyluk, hamstring ve baldır kaslarındaki esneklik eksikliği.

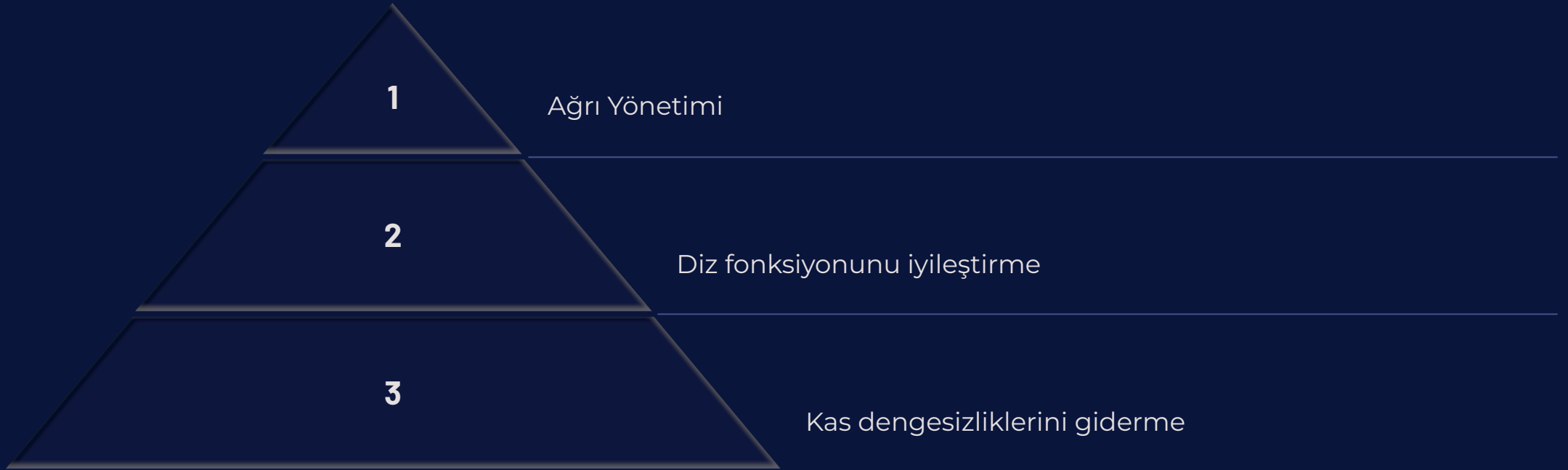


# Tıbbi Tedavi Yöntemleri

Patella femoral sendromunun tıbbi tedavisinde çeşitli yöntemler uygulanabilir. Tedavi, genellikle ağrıyı azaltmaya, inflamasyonu kontrol altına almaya ve dizin normal fonksiyonunu geri kazandırmaya yöneliktir. Başlıca tıbbi tedavi yöntemleri ise;

- **İlaç Tedavisi:** Ağrı kesiciler (parasetamol gibi) ve nonsteroidal antiinflamatuvar ilaçlar (NSAID'ler, ibuprofen gibi) ağrıyı ve inflamasyonu azaltmak için kullanılabilir. Şiddetli durumlarda, doktor kortikosteroid enjeksiyonları önerebilir, ancak bu genellikle uzun süreli bir çözüm değildir.
- **Fizik Tedavi:** Fizyoterapistler, diz çevresindeki kasları güçlendirmek, esnekliği artırmak ve dizin doğru hizalanmasını sağlamak için özel egzersizler ve teknikler uygularlar. Bu, quadriceps kaslarını (özellikle vastus medialis obliquus - VMO) ve kalça kaslarını güçlendirmeyi içerir. Ayrıca, hamstring ve baldır kaslarının esnekliğini artırmaya yönelik germe egzersizleri de önemlidir.
- **Dizlik Kullanımı:** Diz kapağını desteklemek ve stabilize etmek için dizlikler kullanılabilir. Özellikle patella'yı doğru pozisyonda tutmaya yardımcı olan patellar stabilizasyon dizlikleri faydalı olabilir.
- **Enjeksiyonlar:** Bazı durumlarda, doktorlar hyaluronik asit enjeksiyonları veya platelet-rich plasma (PRP) enjeksiyonları gibi tedavi yöntemlerini önerebilirler. Hyaluronik asit, eklem sıvısının viskozitesini artırarak sürtünmeyi azaltır. PRP enjeksiyonları ise iyileşmeyi hızlandırmak için kullanılır.
- **Cerrahi Tedavi:** Nadiren, konservatif tedaviler başarısız olduğunda cerrahi seçenekler düşünülebilir. Cerrahi yöntemler arasında lateral retinakuler gevşetme (diz kapağının dış tarafındaki bağların gevşetilmesi), tibial tüberkül transferi (diz kapağı tendonunun bağlandığı kemik parçasının yerinin değiştirilmesi) ve kıkırdak onarımı yer alabilir.

# Post- Rehap Amaç ve Hedefler



# Saęlık ve Fitness

## Antrenmanlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler

Leg extension hareketinin tam eklem hareket açıklığında yapılması ile, diz kapağına fazla yük bindirebilir ve ağrıyı artırabiliriz, bu yüzden Hareket açıklığı ağrısız bir seviyede sınırlı tutulmalı. Örneęin, (leg extension) hareketi yapılırken aşırı yük ve tam ekstensiyondan **kaçınılmalı**.

Koşu, zıplama gibi diz eklemine ani ve yüksek yük bindiren hareketlerden kaçınılmalı.

Leg curl ve leg extension egzersizlerinde hareket açıklığını ağrısız aralıkta sınırlayın.

Leg press yaparken diz üzerine binen yükü kontrol edin.

Egzersizler ağrısız bir hareket aralığında yapılmalı ve ağrı varsa yoğunluk düşürülmeli.

Egzersizlerde hem IT bandının esnekliğini artırmayı hem de VM'yi aktif çalıştırmayı hedefleyin. Bu, patella hizalanmasını iyileştirir.



# PFS olan Bireyler için Temel Egzersiz Rehberi

PFS, doğru bir şekilde yönetilmezse ağrının kronik hale gelmesine neden olabilir. Ancak, kas dengesizliklerini düzeltmek ve dizin stabilitesini artırmak için yapılandırılmış bir egzersiz programı uygulandığında, ağrı azalır ve birey günlük aktivitelerini ağrısız bir şekilde yapabilir. Egzersiz programı, diz ekleminin stabilitesini artırmayı, ağrıyı azaltmayı ve yeniden yaralanmaları önlemeyi hedefler. Bu program, özellikle quadriseps (vastus medialis) ve kalça çevresi kaslarının güçlendirilmesine, nöromüsküler kontrolün geliştirilmesine ve diz üzerindeki baskıyı azaltmaya odaklanır.





# ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 1.hafta

Bu süreç ilk 4 haftayı içerir.

1

**Isınma: (10-20 dk)**

Sabit bisiklet

2

**Leg Press (bilateral)**

Tekrar: 10 , Set: 3

3

**Standing Terminal knee extension**

Tekrar: 25 , Set: 3 set

4

**Straight Leg Raises**

Tekrar: 10 tekrar, Set: 2

5

**Leg Raise - (her yöne)**

Tekrar: 15 , Set: 3

6

**Deadbug**

Tekrar: 12, Set: 3

7

**Soğuma**

Hamstring, IT band ,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 ( süreyi ve yoğunluğu arttırın)

Sabit bisiklet

## 2 Leg Press

Tekrar: 10, set : 3

## 3 Leg Curl

Tekrar: 10, set : 3

## 4 Leg Extension

limitli Rom) 0-30 derece

Tekrar: 10-12, set : 3

## 5 Mini Wall Squat

Tekrar: 10, set : 2

## 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 – 8.Hafta ve Sonrası

Bu süreç Spora dönüş fazını içermektedir.

1

## Isınma (10 -20 dk)

Hafif tempolu yürüyüş

2

## Eccentric Leg Extension

Tekrar:12 Set : 3

3

## Eccentric Leg Curl

Tekrar:12 Set : 3

4

## Leg Press –( unilateral)

Tekrar: 10, set : 5

5

## Lateral Step Up – (4 inch)

Tekrar: 8, set : 2

6

## Üst Ekstremitte Egzersizleri ekleyin

7

## Soğuma

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