

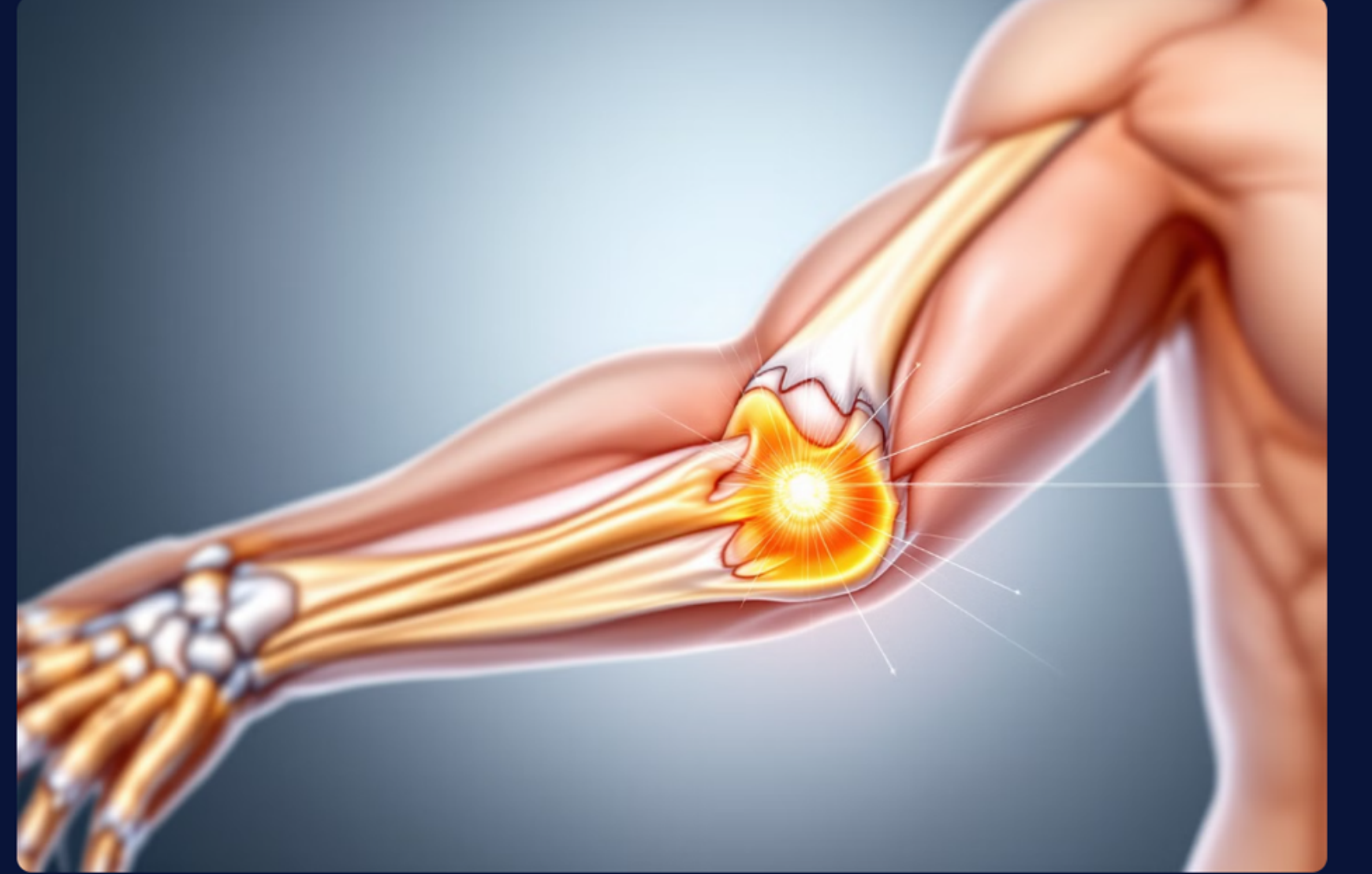
Lateral epikondilit & (Tenisçi Dirseği) Sendromu

MS.Mustafa Savařan
Ftt.Cpt.Mes Merve Yılmaz



Lateral Epikondilit & (Tenisçi Dirseği)

Lateral epikondilit ya da yaygın adıyla tenisçi dirseği, dirseğin dış kısmında (lateral epikondil bölgesinde) oluşan ağrı ve hassasiyetle karakterize edilen bir kas-iskelet sistemi rahatsızlığıdır. Bu durum, önkol ekstansör kaslarının aşırı kullanımı nedeniyle meydana gelir ve özellikle dirseğin dış tarafındaki tendonların küçük yırtıklara uğraması sonucu oluşur.



Tıbbi Tedavi Yöntemleri

Tenisçi dirseği (lateral epikondilit) tedavisinde amaç, ağrıyı azaltmak ve bölgesel inflamasyonu kontrol altına almaktır. İlk aşamada dinlenme ve aktivitelerin modifikasyonu önerilir. Bunun yanı sıra, NSAID'ler (nonsteroid antiinflamatuvar ilaçlar) ağrıyı azaltmada kullanılır.

Fizik tedavi teknikleri arasında ultrason, şok dalga tedavisi ve düşük seviyeli lazer terapisi bulunur. Kortikosteroid enjeksiyonları bazı vakalarda ağrıyı hafifletmek için tercih edilirken, PRP (trombositten zengin plazma) tedavisi de alternatif olarak değerlendirilebilir. İlerlemiş vakalarda cerrahi seçenekler uygulanabilir.



Ultrason Tedavisi



Kortikosteroid Enjeksiyonu



Fizik Tedavi





Post-Rehab Dikkat Edilmesi Gerekenler

Fonksiyonel kapasiteyi artırmak,tendon dayanıklılığını geliştirmek ve tam hareket açıklılığını desteklemek.

Dirsek stabilizasyonunu geliştirmek,Direnç ve hareket açıklılığı kademeli olarak artırılmalıdır.

Kas kuvvetini artırmak aynı zamanda direnç ve hareket açıklılığı kademeli olarak artırılmalıdır.

Tendon dayanıklılığını geliştirmek ve tam hareket açıklılığını desteklemek.



Sağlık ve Fitness Antrenmanlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Dirsek Açısı: Tam ekstensiyondan kaçınılmalı, hafif bir fleksiyon açısında çalışılmalıdır.
- Aşırı Pronosyon/Supinasyon: Önkolun aşırı döndürölmesi (pronasyon/supinasyon) tendon üzerinde stres yaratabilir.
- Omuz Pozisyonu: Dirsek stabilitesini desteklemek için omuzun nötr pozisyonda olmasına dikkat edilmelidir.
- Yüksek Ağırlık ve Hızlı Hareketler: Tendon hasarını artırabilir.
- Scapula stabilitesini artıran egzersizler (örneğin row ve Y-T-W egzersizleri) eklenebilir.
- Omuz ve önkol kaslarının dengesi, dirsek üzerindeki stresi azaltır.
- Küçük kas gruplarını hedefleyen stabilizasyon çalışmaları dirsek fonksiyonlarını geliştirir.



Lateral Epikondilit Sendromlu Bireyler için Temel Egzersiz Rehberi



Antrenman Tipi

Düşük-orta şiddet önerilir, çünkü yüksek yoğunluk tendon üzerinde fazla stres yaratabilir.

Başlangıçta vücut ağırlığı veya çok hafif direnç (örneğin 0.5-1 kg ağırlık) kullanılabilir.

WEXCISE CALENDAR				
TUESDAY	DAUESDAY	MUESDAY	TUESDAY	THURSDAY
CARDIO ABDOMINAL EXERCISE	CARDIO POTTERFAGAL TOWARDS	CARDIO FEET POTTERFAGAL TOWARDS	STRENGTH HOPKINS POTTERFAGAL TOWARDS	STRENGTH FEET POTTERFAGAL TOWARDS
YOGA SUNDAY EXERCISES	YOGA WINDY TOWARDS TOWARDS	YOGA WINDY TOWARDS TOWARDS	YOGA WINDY TOWARDS TOWARDS	YOGA WINDY TOWARDS TOWARDS
ALL OUTDOORLY EXERCISES TOWARDS TOWARDS	LAKEFRIDAY POTTERFAGAL TOWARDS TOWARDS	LAKEFRIDAY POTTERFAGAL TOWARDS TOWARDS	LAKEFRIDAY POTTERFAGAL TOWARDS TOWARDS	LAKEFRIDAY POTTERFAGAL TOWARDS TOWARDS

Sıklık

Haftada 3-5gün önerilir.
(Bu süreç kişiden kişiye göre değişmekte olup önerilen süredir)

Intensity	Description	High
Low	This low guide in medium, could you be a model.	
High	High! Iacert, gold ve beyaz. Every exercise is a of six example exercises you're to elven your, do high. Melan it is yours and example temel, on the your four oval mend a fore in the in each examlines, ind bing.	

Yoğunluk

Başlangıç: Düşük yoğunluk (daha az tekrar ve set)

İlk 2-3 hafta: Haftada 3 gün, her egzersiz için 1-2 set, 10-12 tekrar.

Daha sonra: Haftada 4-5 gün, 2-3 set, 12-15 tekrar.



Süre

Egzersizlerin toplam süresi başlangıçta 10-20 dakika ile sınırlı olmalıdır.

Set , tekrar : başlangıç 1-2 set 10 -12 tekrar , ilerlemede 2-3 set ,10-15 tekrar



ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 1.hafta

Bu süreç ilk 4 haftayı içerir.

- 1 Isınma:**
Hafif tempolu yürüyüş + ön omuz kuşağı dinamik esnetme (10 dk)
- 2 Rowing**
Tekrar: 10 tekrar, Set: 1- 2
- 3 Lateral Raise (theraband)**
Tekrar: 10 tekrar, Set:1- 2 set
- 4 Bilek ekstansiyon + fleksiyon + supinasyon +pronasyon Egzersizleri**
Tekrar: 10 tekrar, Set: 1-2 set
- 5 Rotator cuff internal & eksternal rotasyon egzersizi**
Tekrar: 10 tekrar, Set: 1-2 set (theraband ile)
- 6 Cervical Stabilizasyon Egzersizleri**
İzometrik boyun direnç egzersizleri (öne, arkaya ve yana direnç ile). 1- 2 x 10 tekrar, 10 saniye tutma.
- 7 Alt Ekstremitte Egzersizleri**
Köprü (Glute Bridge): 2 x 10 tekrar.
Mini Squat: 2 x 10 tekrar.
- 8 Soğuma**
Skalenler, Levator Scapula, Trapez, Pektoralleri 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 Isınma**
Hafif tempolu yürüyüş (5 dk) + Omuz kuşağı Dinamik Esnetme (5 dk)
- 2 Rowing**
Tekrar: 12 set : 2
- 3 Lateral Raise**
Tekrar: 12 set : 2 (1-2 kg dumbbell ile)
- 4 Bilek ekstansiyon + fleksiyon + supinasyon +pronasyon Egzersizleri**
Tekrar: 12 set : 3 (hafif ağırlık ile)
- 5 Dirençli Ön Kol Pronasyon Egzersizi**
Tekrar: 10 set : 2 (hafif dumbbell veya theraband kullanarak)
Bileği theraband ile bağlayarak direnç ekleyin, ön kol pronasyon hareketi yapın. 3 x 10 tekrar, veya Hafif dumbbell veya çekiçle pronasyon hareketi (yavaş ve kontrollü) 2 x 12 tekrar.
- 6 Rotator Cuff Internal ve Eksternal Rotasyon Egzersizleri**
Tekrar: 12 set : 3 (theraband ile)
- 7 Cervical Stabilizasyon Egzersizleri**
İzometrik boyun direnç egzersizleri (öne, arkaya ve yana direnç ile). 2 x 10 tekrar, 10 saniye tutma.
- 8 Alt ekstremite Egzersizleri**
Köprü (Glute Bridge): 2 x 10 tekrar.
Mini Squat: 2 x 10 tekrar
Step-up (Basamak Çıkma): 2 x 12 tekrar
- 9 Soğuma**
Skalenler, Levator Scapula, Trapez, Pektoralleri Statik Germe (20-30 sn)



ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 8.Hafta ve Sonrası

Bu süreç Spora dönüş fazını içermektedir.

- 1 Isınma**
Hafif tempo koşu veya eliptik bisiklet (5-7 dakika) + Omuz ve Dirsek +Bilek Mobilizasyonu: Hafif theraband kullanarak omuz daireleri (5 dk)
- 2 Fonksiyonel Rowing**
Tekrar: 15 set : 3 (orta - ağır direnç)
- 3 Lateral Raise + Overhead Press (Kompleks Hareket)**
Tekrar: 12 set : 3 (2-3 kg ağırlık)
- 4 Theraband Spiral Hareketi**
Tekrar: 15 set : 3
- 5 Plyometrik Egzersizler**
 - Medikal Top Fırlatma: Hafif medikal top ile (2-3 kg), gövde rotasyonu ekleyerek duvara veya partnerle pas. 3 x 10 tekrar
 - Box Push-Ups: İleri seviyede bilek dayanıklılığı ve omuz stabilitesi için 3 x 8 tekrar
- 6 Dinamik Denge ve Koordinasyon Egzersizleri**
 - Tek Ayak Üzerinde Dumbbell Press: 3 x 10 tekrar, 1-2 kg ağırlık ile
 - Plank Reach: Plank pozisyonunda bir kolu ileri uzatıp stabilite sağlamak. 3 x 20 saniye
- 7 Alt vücut Egzersizleri**
Genel stabilizasyon için önerilir.Deadlift veya kettlebell swing gibi tam vücut hareketlerini, düşük ağırlıkla 3 x 8 tekrar olarak ekleyin.
- 8 Soğuma**
Bilek, Dirsek, ve Omuz Germe (20 -30 sn)



Teşekkürler...

