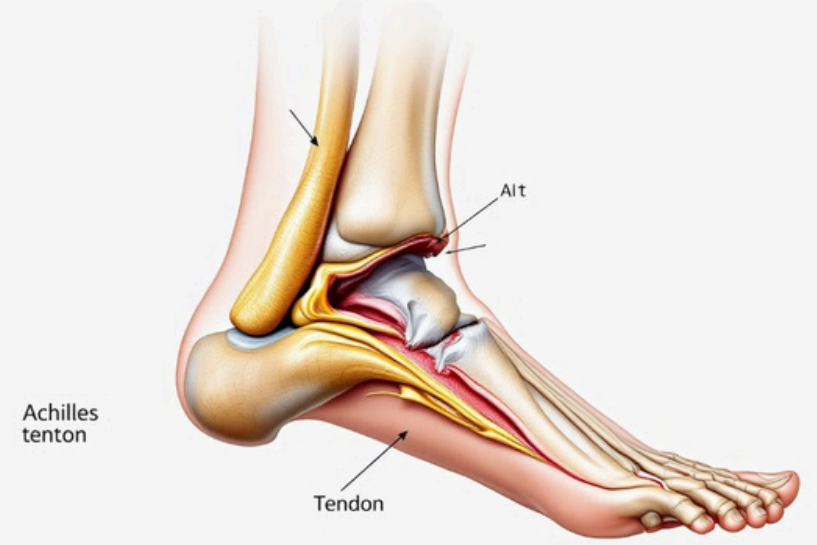


Aşil Tendon Rüptürü

Aşil tendonu, topuk ve baldır kaslarını bağlar. Rüptürü; bu tendonun yırtılması ya da kopmasıdır. Bu genellikle ani ve şiddetli bir hareket sırasında veya tendon zayıflamışsa, özellikle de spor yaparken ortaya çıkabilir.

Aşil tendonu rüptürü genellikle çok şiddetli bir acıya neden olur ve tedavi edilmezse kalıcı hareket kısıtlılığına yol açabilir.



Tıbbi Tedavi Yöntemleri

Aşil tendon rüptürü tedavisi, Ayak bileği botu veya alçıyla hareket sınırlandırılır. Genellikle tam olmayan rüptürlerde uygulanır. Ağrı kontrolü için , Soğuk kompres ve nonsteroid antiinflamatuvar ilaçlar (NSAID) ağrıyı azaltır.Tam yırtıklarda ise, tendonun anatomik yapısını restore etmek için cerrahi müdahale gereklidir. Cerrahi sonrası rehabilitasyon hayati öneme sahiptir.Fizik tedavi ve rehabilitasyon sürecinde; Tendon ve çevresindeki kasların esnekliği, hafif germe egzersizleriyle artırılırken ,Gastrocnemius, soleus, ve tibialis posterior kaslarının güçlendirilmesi için direnç egzersizleri uygulanır.



Post-Rehab Amaç ve Hedefler



Bu hedefler, günlük aktivitelerde fonksiyonel kapasitenin sağlanması ve doğru postürün korunması için önemlidir.



Post-Rehab Dikkat Edilmesi Gerekenler

Egzersiz sırasında ağrı oluşmamalıdır. (ağrı veya şişlik gelişirse calf egzersizleri durdurulmalı)

İlk 8 haftada zıplama veya sprint gibi yüksek etkili hareketlerden kaçınılmalıdır.

Piliometrik egzersizler için Tıbbi onay.

Fiziksel aktivite için uygun ayakkabı seçimi önemli



Sağlık ve Fitness Antrenmanlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Tendonun iyileşmesi ile birlikte, soleus ve gastrocnemius kasları güçlendirilmelidir.
- Calf raise ve theraband germe egzersizleri bu dönemde önerilir.
- Aşil tendonuna yük bindirmeden soleus ve gastrocnemius için eksantrik calf raise çalışmaları yapılabilir.

Aşıl Tendon Rüptürü Olan Bireyler için Temel Egzersiz Rehberi



Antrenman Tipi

Aktif hareket açıklığı egzersizleri ve İzotonik egzersizler (hafif dirençle kasları   alı  tırma, örneğin theraband kullanımı)



Sıklık

Haftada 3-4 gün. (kişiden kişiye göre değişmekte olup önerilen süredir)



Yoğunluk

Minimal yüklenme, ağrı sınırında düşük yoğunluklu egzersizler



S  re

Seans süreleri başlangıçta kısa tutulup , yavaşça artırmayı önerir.

ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 1.hafta

Bu süreç ilk 4 haftayı içerir.

- 1 Isınma:**
Tolere edilebilecek düzeyde bisiklet veya yürüyüş (5-10 dk)
- 2 Leg Press**
Tekrar: 15 tekrar, Set: 23set
- 3 Leg Ext.**
Tekrar: 10 tekrar, Set: 3 set
- 4 Leg Curl**
Tekrar: 10 tekrar, Set: 3 set
- 5 Calf stretching (Dorsifleksiyon ,plantarfleksiyon ROM u arttır)**
- 6 Calf Raise (seated+standing)**
Tekrar: 15 tekrar, Set: 3 set
- 7 Leg curl için (acl yaralanması da varsa eksi 10 derece de ext. başla 90 derece flekse getir)**
- 8 Rubber tubing exercise (dorsal flex / inv / evers)**
Tekrar: 15 tekrar, Set: 3 set
- 9 Üst Vücut Egzersizleri**
Genel stabilizasyon için önerilir.
- 10 Soğuma**
Soleus & gastrocnemius 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

Yürüyüş ve dinamik diz + kalça ısınma hareketleri (10 dk)

2

Calf Raise (standing)

Tekrar: 25 set : 5

3

Unilateral Leg press

Tekrar: 15 set : 5

4

Lateral Step Up

Tekrar: 10 set : 3

5

Stationary Lunge

Tekrar: 10-12 set : 3

6

Mini trambolin

Ağrı toleransına göre belirleyin

7

Üst Vücut Egzersizleri

Dengeli stabilizasyonu sağlamak için önerilir.

8

Soğuma

Aşil tendonu germe ve baldır kaslarının statik germe. (20- 30 sn)

ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 8.Hafta ve Sonrası

Bu süreç Spora dönüş fazını içermektedir.

- 1 Isınma**
Dinamik olarak diz, kalça ısınma hareketleri (5-10 dk)
- 2 Piliometrik Ballistik Leg press**
Tekrar: 10-15 set : 3-5
- 3 Lateral Step Up**
Tekrar: 10 set : 3
- 4 Unilateral Standing Calf raise**
Tekrar: 10-15 set : 3-5
- 5 Jogging increase insent. & duration**
- 6 Shuttle run**
2 set ,15 metre mesafede
- 7 Üst vücut Egzersizleri**
Genel stabilizasyon için önerilir.
- 8 Soğuma**
Gastor&soleus + genel bacak statik germe 20-30 sn