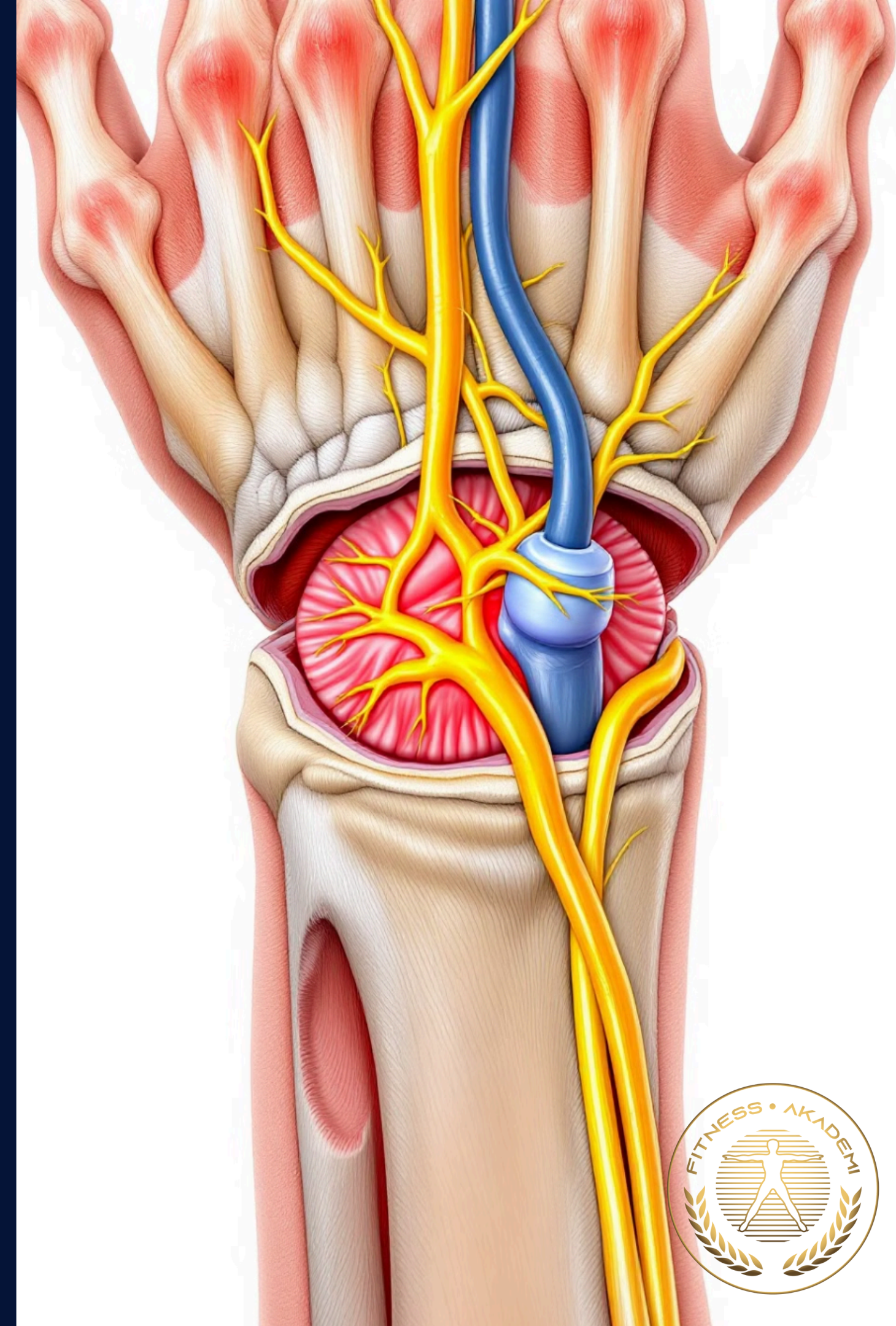


Karpal Tünel Sendromu

Karpal tünel sendromu, **median sinirin** el bileğinde sıkışması sonucu ortaya çıkan bir tuzak nöropatisidir. El bileğinin iç kısmında bulunan karpal tünel içerisindeki median sinirin basıya uğraması sonucu gelişir.

En sık görülen belirtiler:

- Elde uyuşma ve karıncalanma hissi
- Özellikle geceleri artan el ve bilek ağrısı
- El kavrama gücünde zayıflık
- İnce motor becerilerde azalma



Post-Rehab Amaç ve Hedefler



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





Post-Rehab Dikkat Edilmesi Gerekenler

Kontrollü Hareket

Bileğe aşırı yük bindirmemek için hareketlerde kontrollü olmak ve ağrı sınırına dikkat etmek

Kademeli İlerleme

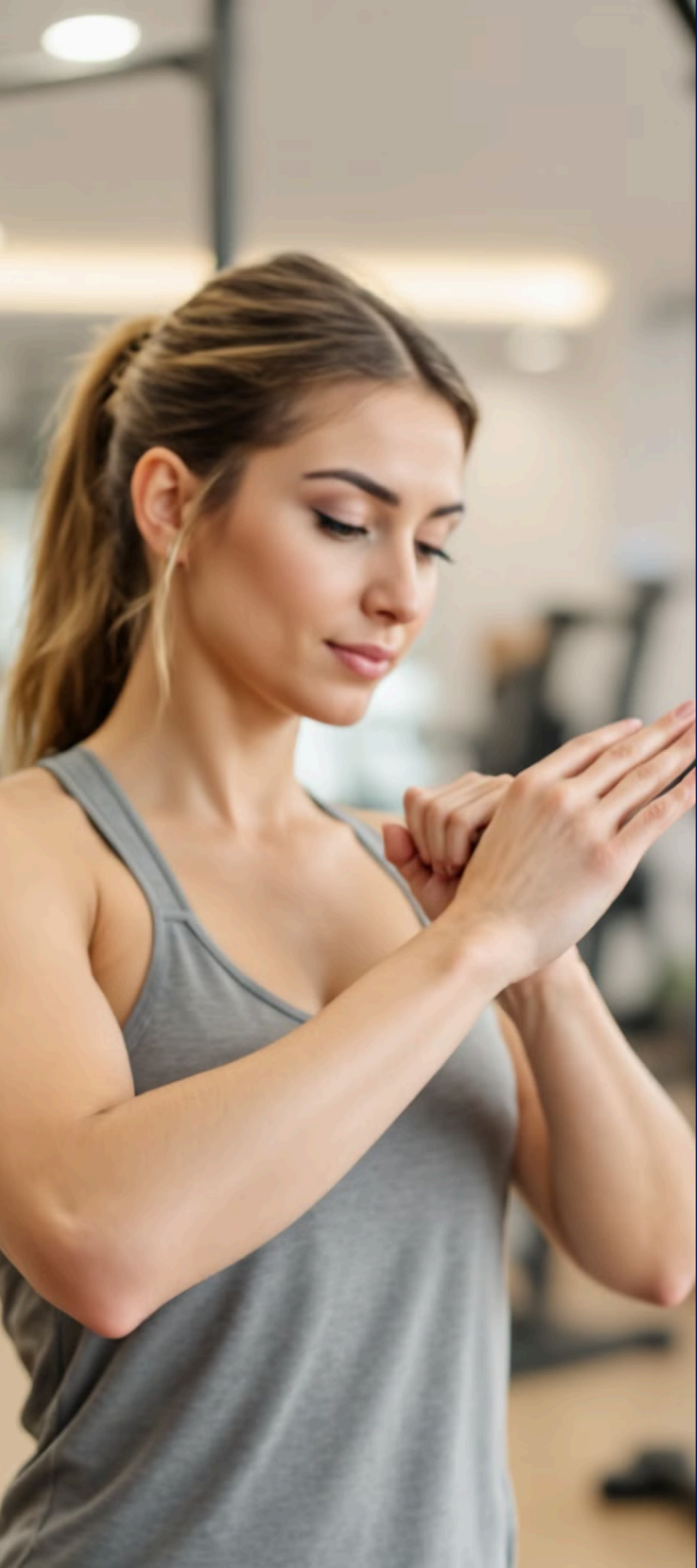
Güçlenme ve esneklik egzersizlerinde yavaş ve kademeli ilerleme sağlamak

Aşırı Zorlamadan Kaçınma

Hızlı, ani hareketlerden ve aşırı zorlamalardan kaçınmak

Nötr Pozisyon

Dar, küçük tutuşlardan, el bileğini sıkıca bükmekten kaçınmak; nötr pozisyonda çalışmak, baskıyı azaltacaktır

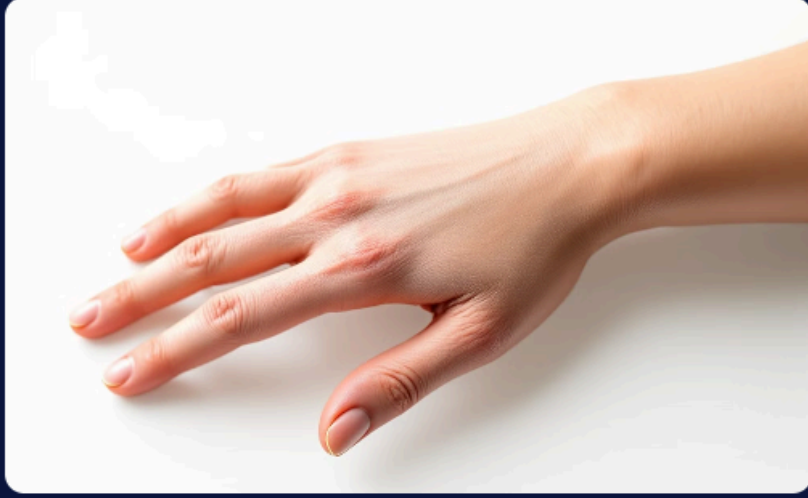


Sağlık ve Fitness Antrenmanlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Haftada 2-3 gün, düşük yoğunlukta ve kısa süreli egzersizlerle başlayarak ilerlemek.
- Egzersiz sırasında el bileği doğal pozisyonunu korunmalı.
- Yüksek yoğunluklu veya dirençli hareketlerden kaçınarak, **nötr pozisyonda** stabil egzersizler yapmak.
- Bilek stabilitesini sağlamak için minimal dirençle, düşük tekrarlı çalışmalar yapılması.



Karpal Tünel Sendromu Olan Bireyler için Temel Egzersiz Rehberi



Antrenman Tipi

Bilek fleksörleri, ekstansörleri ve kavrama egzersizleri ile güvenli ve etkili rehabilitasyon



Sıklık

Haftada 2-3 gün düzenli antrenman programı



Yoğunluk

Yavaş ve kontrollü hareketlerle, düşük-orta yoğunlukta çalışma



Ağırlık Antrenmanı

Başlangıç için 2 set 15 tekrar, ağırlıksız veya düşük dirençle, haftada 2-3 gün



ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 1.hafta

Bu süreç ilk 4 haftayı içerir.

- 1** **Isınma: El Bileği Esnetme**
Süre: 10-15 saniye, Tekrar: 2-3 tekrar, Set: 2 set
- 2** **İzometrik Kavrama (Terapötik Top)**
Tutma Süresi: 5-10 saniye, Tekrar: 5 tekrar, Set: 2 set
- 3** **Bilek Hareketleri**
Ekstansiyon / Fleksiyon / Pronasyon / Supinasyon
Ekipman: Dumbbell ve direnç bandı, Tekrar: 15 tekrar, her hareket için, Set: 2 set
- 4** **Dumbbell Shrug**
Tekrar: 15 tekrar, Set: 2 set
- 5** **Row (Tutuş Önemli)**
Tekrar: 15 tekrar, Set: 2 set
- 6** **Lateral Raise**
Dirsek Bükülü, 70 Derece Üstü Yok
Tekrar: 15 tekrar, Set: 2 set
- 7** **Rotator Cuff Egzersizleri**
İnternal / External Band Egzersizleri
Ekipman: Lateks band, Tekrar: 15 tekrar, her yönde, Set: 2 set
- 8** **Cervical Stabilizasyon Egzersizleri**
Süre: 20 - 30 saniye, Tekrar: 2-3 tekrar, Set: 2 set
- 9** **Soğuma**
Scalen, Levator Scapulae, Trapez ve Omuz Kuşağı Statik Stretching
Süre: Her kas grubu için 20-30 saniye



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 kardiyo (5-10 dakika) ve dinamik omuz ısınma hareketleri
- 2 El Bileği Esnetme**
Süre: 15-20 saniye tutma, Tekrar: 3-4 tekrar
- 3 Bilek Hareketleri**
Ekstansiyon / Fleksiyon / Pronasyon / Supinasyon. Ekipman: Dumbbell veya direnç bandı. Ağırlık: Hafif bir artış yapılabilir. Tekrar: 12-15 tekrar, her yönde 2-3 set
- 4 Dumbbell Shrug**
Ağırlık: Hafif bir artış yapılabilir. Tekrar: 12-15 tekrar, 3 set
- 5 Row**
Tutuş Önemli. Tekrar: 12-15 tekrar, 3 set
- 6 Lateral Raise**
Dirsek Bükülü, 70 Derece Üstü Yok. Tekrar: 12-15 tekrar, 3 set. Not: Hareketin üst kısmında kontrol sağlamak için dirsekleri 70 derece üstüne çıkarmadan devam edin.
- 7 Rotator Cuff için İnternal / External Band Egzersizleri**
Ekipman: Lateks band. Tekrar: 15-20 tekrar, her yön için 2-3 set. Not: İç ve dış rotasyon yaparken omuz pozisyonu sabit ve nötr kalmalı.
- 8 Cervical Stabilizasyon Egzersizleri**
Egzersiz Süresi: Her bir stabilizasyon egzersizi için 15-20 saniye, 3-4 tekrar
- 9 Soğuma**
Scalen, Levator Scapulae, Trapez ve Omuz Kuşağı Statik Stretching • Süre: Her kas grubu için 20-30 saniye, Tekrar: 2-3 tekrar



ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 8.Hafta ve Sonrası

Bu süreç Spora dönüş fazını içermektedir.

- 1** **Isınma**
Dinamik olarak omuz, boyun ve sırt ısınma hareketleri (5-10 dk)
- 2** **Seated Cable Row**
Kablo makinesi, 12-15 tekrar, 3 set
- 3** **Lat Pulldown**
Lat pulldown makinesi, 12-15 tekrar, 3 set
- 4** **Reverse Pec Deck Fly**
Pec deck makinesi, 12-15 tekrar, 3 set
- 5** **Dumbbell Rear Delt Fly**
Hafif dumbbell, 12-15 tekrar, 3 set
- 6** **Supported T-Bar Row**
T-bar row makinesi, 10-12 tekrar, 3 set
- 7** **Face Pull**
Kablo makinesi, 12-15 tekrar, 3 set
- 8** **Scapular Wall Slide**
Vücut ağırlığı, 12-15 tekrar, 3 set
- 9** **Prone Y-T-W Lifts**
Her pozisyon için 10-12 tekrar, 2-3 set
- 10** **Soğuma ve Esneme**
Statik stretching, boyun ,omuz ve sırt kas grubu için 20-30 saniye.

