

Medial epikondilit & (Tenisçi Dirseđi) Sendromu

MS.Mustafa Savařan
Ftt.Cpt.Mes Merve Yılmaz



Medial Epikondilit & (Golfçü Dirseđi)

Medial epikondilit, yaygın olarak "golfçü dirseği" veya "inside elbow" olarak bilinen bir durumdur. Bu durum, dirseğin iç kısmındaki tendonlarda aşırı kullanım sonucu meydana gelen ağrılı bir durumdur. Özellikle tekrarlayan el bileği ve dirsek hareketleri, bu tendonlarda tahrişe ve iltihaba neden olabilir. Medial epikondilit genellikle tekrarlayan aktivitelerde bulunan kişilerde, özellikle de sporcular ve belirli işlerde çalışanlarda görülür





Tıbbi Tedavi Yöntemleri

Medial epikondilit, genellikle bilek ve dirsek fleksör kaslarının aşırı kullanımı sonucu meydana gelir. Tedavi sürecinde ilk aşama, dinlenme ve iltihap önleyici ilaçlar (NSAID'ler) kullanımınıdır. Fiziksel tedavi, ultrason tedavisi, soğuk uygulamalar ve düşük seviyeli lazer tedavisini içerebilir. PRP (trombositten zengin plazma) tedavisi, iyileşmeyi hızlandırabilir. Cerrahi tedavi, tedaviye yanıt vermeyen vakalar için önerilebilir.



Ultrason Tedavisi



Kortikosteroid Enjeksiyonu



Fizik Tedavi



Post-Rehab Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Fonksiyonel kapasiteyi artırmak
- Kas kuvvetini geliřtirmek
- Dirsek stabilizasyonunu saęlamak
- Tendon dayanıklılığını artırmak
- Tam hareket açıklığını desteklemek
- Tekrarlamayı engellemek





Sağlık ve Fitness Antrenmanlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler

1 Egzersizler ağrısız olmalı ve tendonları zorlamamalıdır. Eğer ağrı oluşursa egzersize ara verilmelidir.

2 Egzersizlerde doğru teknik ve postüre odaklanılmalıdır.

3 Direnç ve hareket açıklığı kademeli olarak artırılmalıdır.

4 Günlük aktivitelerde yanlış mekanik kullanımlardan kaçınılmalıdır.

Medial Epikondilit Sendromlu Bireyler için Temel Egzersiz Rehberi

Eccentrik Egzersizler: Medial epikondilit tedavisinde eccentrik egzersizlerin rolü büyüktür. Bu egzersizler, tendonda iyileşmeyi teşvik eder ve kas dayanıklılığını artırır. Özellikle yavaş ve kontrollü bir şekilde gerçekleştirilen eccentrik hareketler, tendon onarımını destekler ve mikroskopik yırtılmaların iyileşmesine yardımcı olur.

Bilek Flexor Kaslarını Güçlendirme: Theraband veya hafif ağırlıklarla bilek fleksiyonu egzersizleri kasları güçlendirir. Bu egzersizler, dirsek iç bağlantı bölgesindeki kas gruplarının dayanıklılığını artırır ve aşırı yüklenmeyi önler. Başlangıçta düşük dirençle başlanmalı, ağrı olmadan yapılmalı ve kademeli olarak zorluk seviyesi artırılmalıdır.

El Kavrama Gücü: Grip egzersizleriyle kavrama gücü artarken, el ve bilek esnemeleri de tendon esnekliğini destekler. Silikon top, stres topu veya özel kavrama aletleriyle yapılan egzersizler, kas koordinasyonunu geliştirir ve tekrarlayan hareket sendromunu azaltır. Her egzersiz öncesi ve sonrası hafif germe hareketleri mutlaka uygulanmalıdır.



ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 1.hafta

Bu süreç ilk 4 haftayı içerir.

- Isınma: (5-10dk)**
 - Dirsek ve Bilek Flexiyon ve Ekstansiyon Hareketleri (1-2 set, 15-20 tekrar)
 - Omuz Çevirmeleri (1-2 set, 15 tekrar)
 - Kol Dönme Hareketleri (1-2 set, 15 tekrar)
- Rowing**
Tekrar: 10 tekrar, Set: 1- 2
- Lateral Raise (theraband)**
Tekrar: 10 tekrar, Set:1- 2 set
- Bilek ekstansiyon + fleksiyon + supinasyon +pronasyon Egzersizleri**
Tekrar: 10-15 tekrar, Set: 1-2 set
- Rotator cuff internal & eksternal rotasyon egzersizi**
Tekrar: 10 tekrar, Set: 1-2 set (theraband ile)
- Cervical Stabilizasyon Egzersizleri**
İzometrik boyun direnç egzersizleri (öne, arkaya ve yana direnç ile). 1- 2 x 10 tekrar, 10 saniye tutma.
- Alt Ekstremitte Egzersizleri**
Köprü (Glute Bridge): 2 x 10 tekrar.
Mini Squat: 2 x 10 tekrar.
- Soğuma**
Skalenler, Trapez, Pektoraleri 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. (· Dirençli ön kol pronasyon egzersizleri ekle, Ağırlık ekleyerek 1. Hafta aktivitelerine devam edin.)

Isınma

Hafif tempolu yürüyüş (5 dk) + Omuz kuşağı Dinamik Esnetme (5 dk)

Rowing

Tekrar: 12 set : 2 (hafif ağırlık eklenerek)

2

Lateral Raise

Tekrar: 12 set : 2 (1-2 kg dumbbell ile)

3

Bilek ekstansiyon + fleksiyon + supinasyon +pronasyon Egzersizleri

Tekrar: 12 set : 3 (hafif ağırlık ile)

4

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.

5

Rotator Cuff Internal ve Eksternal Rotasyon Egzersizleri

Tekrar: 12 set : 3 (theraband ile)

6

Cervical Stabilizasyon Egzersizleri

İzometrik boyun direnç egzersizleri (öne, arkaya ve yana direnç ile). 2 x 10 tekrar, 10 saniye tutma.

7

Alt ekstremite Egzersizleri

.Tek Bacaklı Köprü (Single-Leg Glute Bridge) – 2 x 10 tekrar

.Goblet Squat – 2 x 12 tekrar (Denge ve kontrol için hafif ağırlık ekleyerek)

.Step-Through Lunge – 2 x 12 tekrar (İleri ve geri hamle kombinasyonu, denge ve fonksiyonel güçlendirme için)

.Yan Adım ve Mini Squat (Lateral Band Walk + Mini Squat) – 2 x 12 tekrar

8

Soğuma

Skalenler, Levator Scapula, Trapez, Pektoraleri Statik Germe (20-30 sn)

9



ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 8.Hafta ve Sonrası

Bu süreç Spora dönüş fazını içermektedir.

- Isınma**
Hafif ağırlıkla el bileği hareketleri (5-10 dk)
- Forearm roller kullanımı**
Tekrar: 1 dk. Set : 2 : Yavaş döndürme
- Dead hang (barfikste asılma)**
Tekrar: 10-15 sn Set : 2 -3
- Thera-band dirençli lateral hareket**
Tekrar: 10 set : 3
- Plank-to-side-plank dönüşü**
Tekrar: 10 set : 3Dinamik Denge ve Koordinasyon Egzersizler
- Alt vücut Egzersizleri**
Genel stabilizasyon için önerilir. Deadlift veya kettlebell swing gibi tam vücut hareketlerini, düşük ağırlıkla 3 x 8 tekrar olarak ekleyin.
- Soğuma**
Bilek, Dirsek, ve Omuz Germe (20 -30 sn)



Teşekkürler...

