

Plantar Fasciitis

MS.Mustafa Savařan

Ftt.Cpt.Mes Merve Yılmaz



Plantar Fasciitis

Plantar fasciitis, topuk ağrısının en yaygın nedenlerinden biridir. Plantar fasya, topuk kemiğini (kalkaneus) ayak parmaklarına bağlayan kalın bir bağ dokusudur. Bu doku, ayak kemerini destekler ve yürüme sırasında şok emilimine yardımcı olur.

Plantar fasyanın iltihaplanması veya yırtılması sonucu ortaya çıkar. Bu durum, özellikle topukta ve ayak kemerinde şiddetli ağrıya neden olur.



Tıbbi Tedavi Yöntemleri

Konservatif Tedavi

Dinlenme, soğuk kompres,
antiinflamatuvar ilaçlar
(NSAID'ler)

Fizik Tedavi

Topuk ve ayak tabanı kaslarının güçlendirilmesi

İleri Tedavi Seçenekleri

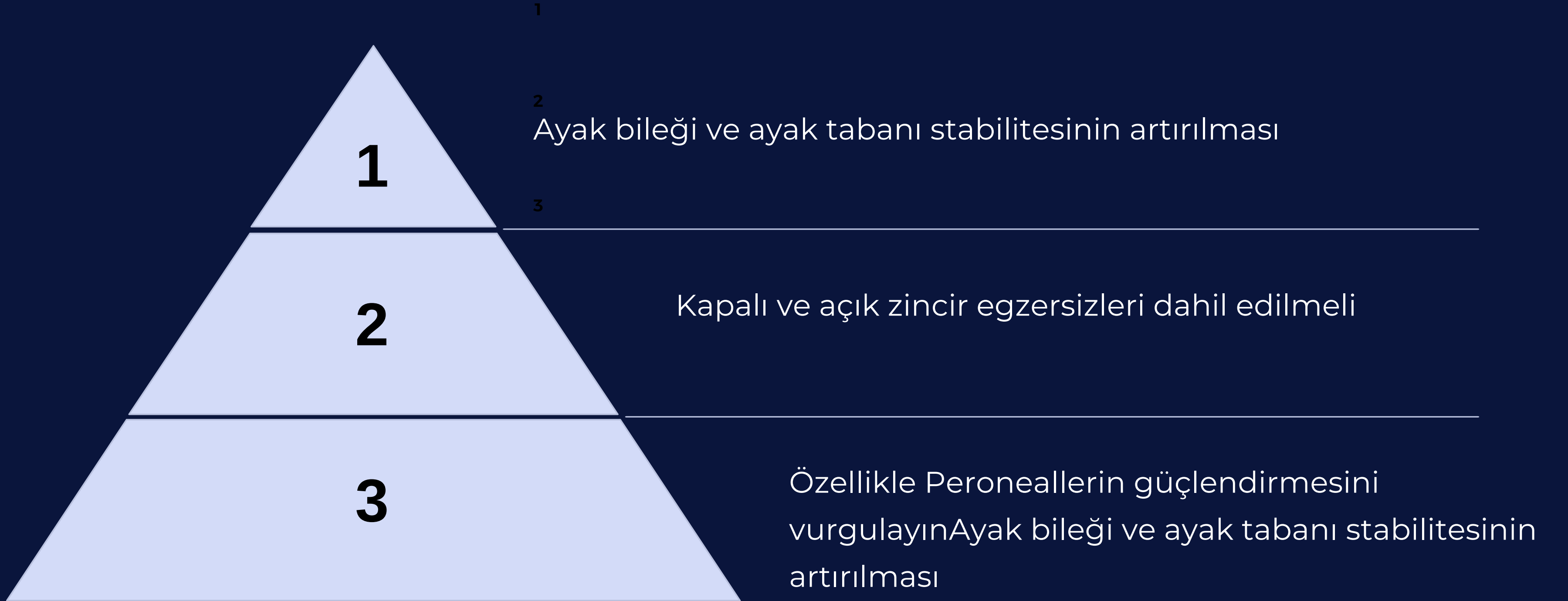
Corticosteroid enjeksiyonları veya PRP (platelet-rich plasma) tedavisi

Cerrahi Müdahale

İleri vakalarda cerrahi tedavi seçeneği



Post- Rehap Amaç ve Hedefler





Post-Rehab Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Egzersiz sırasında ağrı oluşmamalıdır.
- .Ağrı hissedildiğinde egzersize ara verilmeli ve gerektiğinde modifikasyon yapılmalıdır.
- .Yüksek etkili egzersizlerden kaçınılmalı.
- .Topuk üzerindeki yükün azaltılması amacıyla dinlenme sürelerine dikkat edilmelidir.





Sağlık ve Fitness Antrenmanlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler

■ Ağrı Seviyesi İzleme

Egzersizler sırasında ağrı seviyesini dikkatle takip edin.

■ Gerginlik Sınırları

Hafif gerginlik normal kabul edilirken, şiddetli ağrı durumunda egzersizi derhal durdurun.

■ Egzersiz Yönetimi

Düzenli germe ve kuvvetlendirme egzersizleriyle desteklenen bir program uygulayın.

■ Doğru Ekipman

Uygun ayakkabı ve ortez kullanımıyla iyileşme sürecini hızlandırın.



Plantar Faciitis Sendromlu Bireyler için Temel Egzersiz Rehberi

- Egzersizlere hafif şiddette başlayın ve zamanla yoğunluğu artırın.
- Özellikle germe egzersizlerinde aşırı zorlamadan kaçının.
- Egzersizleri her gün düzenli olarak yapmak, iyileşme sürecini hızlandırır..
- Egzersizlerin doğru şekilde yapıldığından emin olun. Yanlış teknik, ağrıyı artırabilir veya yeni yaralanmalara neden olabilir



ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 1.hafta

Bu süreç ilk 4 haftayı içerir.



- 1** — **Isınma: (5-10dk)**
Tolere edilebilecek düzeyde bisiklet veya yürüyüş
- 2** — **Leg Press**
Tekrar: 10-15 , Set: 2
- 3** — **Leg Curl**
Tekrar: 10 -15 , Set:2 set
- 4** — **Leg Extension**
Tekrar: 10-15 , Set: 2 set
- 5** — **Calf Raises (seated+standing)**
Tekrar: 10 -15 tekrar, Set: 2
- 6** — **Rubber tubing exercise (dorsal flex / inv / evers)**
Tekrar: 10 -15 tekrar, Set: 3
- 7** — **Üst Ekstremitte Egzersizleri**
Lat pull down 2 x 10 tekrar.
Shoulder Press 2 x 10 tekrar.
- 8** — **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. hafta egzersizlerini 5 set olarak ilerlenebilir.)



1

Isınma

Hafif tempolu yürüyüş (5 dk) + Alt ekstremitte Dinamik Esnetme (5 dk)

2

Standing Calf Raise

Tekrar: 10 set : 3

3

Lateral Step Up

Tekrar: 10 set : 3

4

Stationary Lunge

Tekrar: 10 set : 3

5

Mini Trambolin

6

Üst Vücut Egzersizleri

Rowing 2 ×10

Bench press 2×10

7

Soğuma

Soleus & gastrocnemius statik germe (20-30 sn)



ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 8.Hafta ve Sonrası

Bu süreç Spora dönüş fazını içermektedir.



- 1** — **Isınma**
Dinamik alt ekstremite egzersizleri (5-10 dk)
- 2** — **Unilateral Standing Calf Raise**
Tekrar: 25 Set : 5
- 3** — **Shuttle run**
- 4** — **Low intensity jogging**
Tekrar: 10 set : 3
- 5** — **Unilateral Leg Press**
Tekrar: 10 set : 3
- 6** — **Üst vücut Egzersizleri**
Genel stabilizasyon için önerilir.
- 7** — **Soğuma**
Soleus & gastrocnemius statik germe (20-30 sn)



Teşekkürler...

