





G.TROKANTER BURSİT

Tıbbi Tedavi

Trokanterik bursit tedavisi, hastalığın semptomlarına göre değişir.

Yönetimin temelleri: IT bandının ve piriformis esnetilmesi, ayak duruş bozukluklarının ortez ile düzeltilmesi,koşu rotalarının günlük ve haftalık olarak azaltılması. NSAID'ler ve fizik tedavi yöntemleri de kontrol etmek için kullanılır.

Şiddetli vakalarda, kortizon enjeksiyonları iltihabı ortadan kaldırmak için kullanılır.





Post-Rehabilitasyona Alma Kriterleri

1. Tam kalça ve diz ROMu
2. Ağrı seviyesi <4
3. Doktordan tıbbi onay
4. Bağımsız ambulasyon





Post-Rehabilitasyonda Amaçlar ve Hedefler

1. IT bandının ve piriformis'in tam esnekliği
2. Evde esneklik programı oluşturun
3. Rahatsızlığı ve ağrıyı en aza indirin
4. Kalça gücünü geliştirin





Post-Rehabilitasyonda Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Koşuları çok erkenden başlatmayın.
- Ortezlerin uygun şekilde oturmasını sağlayın.
- Kalça güçlendirme için yavaş yavaş ilerleme uygulayın.





ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI

1.HAFTA

- Quad/Gluteal/Adductor Set 3 set 25 tekrar
- Leg Press 3 set 10 tekrar (Bilateral)
- Hip Bridging 3 set 10 tekrar
- Multi-Directional Leg Raises her yöne 3 set 10 tekrar
- Standing Terminal Knee Ext 3 set 25 tekrar
- Desteksiz bisiklet 10 dakika (high seat)
- Üst ekstremité kas grupları için; Lateral Raise, Chest Press, Rowing





ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI

4.HAFTA

- Mini-Walls Squats 3 set 10 tekrar (limit Hip Flex)
- Leg Press 3 set 15 tekrar
- Leg Extension 3 set 10 tekrar (Limit ROM)
- Hip Add/Abd 3 set 10 tekrar
- Üst ekstremité Aktivitesi
- Destekli bisiklet / koşu bandı (yoğunluğu arttır)



ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI

8.HAFTA

- Lateral Step Ups 3 set 8, 3-4 inch step & weights
- Mini-Wall Squats with Swiss Ball 2 set 10 tekrar
- Hip Int/Ext Rotation Tubing 3 set 8 tekrar (Limit Int Rot)
- Koşu bandı (yoğunluk/zaman arttır)





PROGRAM PLANLAMASI **FAZ-1**

IT bandının gluteal kasların gerilmesini ve güçlendirilmesini vurgulayın.





PROGRAM PLANLAMASI **FAZ-2**

Faz 1- yoğunluğu arttırarak devam edin. Patello-femoral sendromuna dikkat edin.





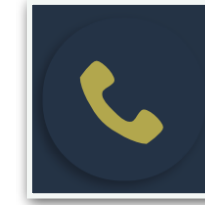
PROGRAM PLANLAMASI **FAZ-3**

Faz 2- yoğunluğu arttırarak devam edin. Patello-femoral sendromuna dikkat edin.





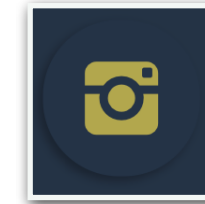
Teşekkür ederiz..



+90 533 271 33 44



/FitnessAcademytr



@fitness.akademi