



Ön Çapraz Bağ Zorlanması Nedir?

Zorlanma ya da burkulma, bağlarda gerilme ya da yırtık oluşturabilecek eklem yaralanmasıdır. Bağlar, kemikleri birbirine bağlayan güçlü band dokulardır. Ön çapraz bağ diz için en büyük bağlarından biridir. Uyluk kemiğini (femur) kaval kemiğine (tibia) bağlar. Ön çapraz bağ, arka çapraz bağ ile birlikte dizin sabit kalmasını sağlar ve uyluk kemiğinin kaval kemiği üzerinden kayma ya da dönme yapmasını engeller.

Burkulmanın şiddetine göre 1. , 2. ve 3. derece olarak adlandırılır.

- 1. derece:** Bağlarda minimal hasarla birlikte ağrı olur.
- 2. derece:** Daha fazla bağ hasarı ve hafif eklem gevşekliliği olur.
- 3. derece:** Bağ tamamen yırtılmış ve eklem gevşek ya da sabitliğini kaybetmiştir.

Şikayetler Nelerdir?

Genellikle eklem ilk hasarlandığında yüksek sesli “pop” sesi duyulur. Bunu, yaralanmanın ilk saatlerinde dizde şişlik takip eder. Bu şişlik “effüzyon” olarak adlandırılır ve diz eklemi içine olan kanamadan dolayı da oluşabilir. Daha önceden mevcut olan bir ön çapraz bağ yırtığınız varsa ve cerrahi uygulanmadıysa, bükülme ve dönme hareketlerinde diz boşa gidecekmiş gibi hissedebilirsiniz.

Ayrıca yaralanma olduktan sonraki günlerde spor yapmaya çalıştığınızda ya da günlük işleriniz sırasında da dizinizde boşalma hissini yaşayabilirsiniz.

Nasıl Tanı Konulur?

Doktorunuz dizinizi özel birtakım muayene yöntemleri ile muayene edecektir. Bu testler aracılığı ile ön çapraz bağdaki gevşeklik büyük oranda saptanabilmektedir. Diz eklemimiz şiş ise doktorunuz dizinizdeki şişi (sıvı/kan) şırınga ile boşaltmaya karar verebilir ve bu sıvının incelemesini yapabilir. Röntgen, dizdeki kemiklerinizdeki herhangi bir yaralanmayı göstermek için çekilebilir. MR tetkiki ön çapraz bağın durumunu net olarak göstereceği gibi diğer bağlarla kıkırdağı da gösterir. Ama muayene etmeden tek başına MR ile kopuğa karar vermek doğru değildir.

Tedavisi Nasıldır?

Tedavi şunları içerir:

- Dize 2–3 gün ya da ağrı geçene kadar her 1–2 saatte bir 15–20 dakika süresince soğuk uygulaması.
- Şişlik kaybolana kadar dizinizin altına bir yastık koyarak yüksekte tutmak.

Doktorunuz size:

- Şişliğinizin kötüleşmesini önlemek için dize elastik bandaj sarmayı.
- Başlangıçta dizi korumak için dizlik kullanmayı.
- Koltuk değneği kullanımını önerebilir.

Ön çapraz bağ tam yırtığında doktorunuzla birlikte yoğun sportif rehabilitasyon ve/veya da sportif rehabilitasyonu takiben cerrahi tamir tedavisine karar verirsiniz.

Sportif rehabilitasyon programı diz eklemimizi sabitleyen uyluk ön ve arka grup kasların kuvvetlendirilmesi ve diz eklemimizin dengesini geliştirmeye yönelik denge/koordinasyon egzersizlerini içermektedir.

Kopuk ön çapraz bağ uçları birbirine dikilemez, ön çapraz bağ operasyonunda diğer bacadan bağ ya da tendon alınarak uyluk ve kaval kemiğine bağlanır.

Ön çapraz bağ operasyonunu şu durumlarda tercih edebilirsiniz. Eğer:

- Diziniz aşırı gevşek ve günlük yada sportif aktiviteler esnasında boşalma oluyorsa,
- Elit sporcuysanız, diziniz gevşek ve spor esnasında çıkıyorsa,
- Gençseniz ve spor yapmaktan vazgeçmek istemiyorsanız,
- Daha sonraki bir diz yaralanmasından korunmak için (menisküs yaralanması ya da kireçlenme).

Operasyon Tercih Edilmeyen Durumlar Nelerdir?

- .Diziniz gevşek değil, seçtiğiniz aktiviteyi ağrısız ve şikayet olmadan yapabiliyorsanız.
- .Dizinize ekstra stres yaratacak (futbol, basketbol, kayak gibi) sporlardan vazgeçecekseniz.
- .Sporla ilgilenmiyorsanız.

Spor ya da Aktiviteye Ne Zaman Dönebilirim?

Sportif rehabilitasyonun amacı sizi spor ya da aktivitenize mümkün olduğunca güvenli bir şekilde döndürmektir. Eğer aktivitelere erken dönerseniz kalıcı sakatlığa neden olarak daha da kötüleşebilirsiniz. Herkesin iyileşme süresi farklıdır. Aktivitelerinize sakatlığınızın kaç gün ya da haftadır başladığına bakmaksızın ne zaman iyileşirse o zaman dönün. Tedavi başlamadan önce şikayetleriniz ne kadar uzun süredir mevcutsa, iyileşmeniz o kadar uzun sürebilir.

Sporunuza ya da aktivitenize aşağıdakiler gerçekleşince dönebilirsiniz:

- .Yaralanmış dizinizi tam olarak doğrultabiliyorsanız ve ağrısız bükebiliyorsanız,
- .Diz ve bacağınız sağlam tarafla karşılaştırıldığında normal gücünü kazanmışsa,
- .Şişlik kaybolduysa,
- .Topallama olmadan düşük hızda koşu yapabiliyorsanız,
- .Topallama olmadan hızlı koşu yapabiliyorsanız,
- .45° ve 90° yana makaslama hareketini yapabiliyorsanız,
- .İki bacağınızda da ağrı olmaksızın sıçrama yapabiliyorsanız ve sakatlanmış bacağınızla ağrı olmadan sıçrayabiliyorsanız,

Diziniz boşalıyormuş gibi hissediyorsanız, ağrı geliyorsa ya da şişlik oluyorsa doktorunuza başvurmalısınız. Eğer ameliyat olduysanız doktorunuz size spor ya da aktivitenize dönebileceğinizi söylemiş olması gerekiyor.

Ön Çapraz Bağ Yaralanmasından Nasıl Korunabilirim? Antrenman döneminde, diz eklemınızı destekleyen kaslarınızı güçlendirir, esnekliğini artırır, diz eklemının denge/koordinasyonunu sağlar ve spora özgü teknik becerinizi geliştirirseniz ön çapraz bağ yaralanmasının görülme sıklığını azaltabilirsiniz.