



## SPORDA DİZ ÖN AĞRISI

FR-HYE-04-321-08

### Uyluk ön yüz kas grubu



**Diz Ön Ağrısı Nedir?** Diz ön ağrısı diz kapağı arkasında hissedilen ağrıdır. Birçok farklı adlarla adlandırılmaktadır. Patello-femoral bozukluk, patellar uyumsuzluk, koşucu dizi ve kondromalazi gibi.

### Nasıl oluşur?

İki farklı mekanizma ile ortaya çıkabilir. Sportif aktivite sırasında diziniz bükülü iken diz üzerine düşme sonrası ani olarak veya diz hareketlerinin tekrarlı bir şekilde aşırı yapıldığı koşma, yürüme, sıçrama veya bisiklete binme gibi sportif aktivitelere bağlı olarak şikayetlerin yavaş yavaş arttığı bir şekilde karşımıza çıkabilir.

### Kimlerde ya da Hangi Spor Branşlarında Daha Sık Görülür?

Kadınlarda anatomik nedenlerden dolayı diz eklemine biomekaniksel olarak fazla yük bindiğinden erkeklere göre 3-4 kat daha fazla görülmektedir. Yüksek topuk ayakkabı giymek de önemli bir nedendir. Bunun dışında yukarıda da bahsedildiği gibi tekrarlayan (siklik) diz hareketinin aşırı bir şekilde yapıldığı spor branşlarında (koşma, hızlı yürüme, sıçrama ve bisiklet binme gibi) karşımıza çıkmaktadır. Bu tür aktivitelere katılan büyüme çağındaki genç sporcular ve kıkırdak bozulmalarının başladığı ileri yaş (master/veteran) sporcularında daha sık görülür.

## **Şikayetler Nelerdir?**

En önemli şikayet diz kapağı arkasında hissedilen ağrıdır. Bu ağrı yürürken, koşarken veya uzun süre oturma sonucu ortaya çıkar. Tipik bir özellik olarak hastalar uzun süre oturduğunda diz ön tarafta ortaya çıkan ağrıyı azaltabilmek için dizlerini uzatma ihtiyacı duyduklarını söylerler. Ağrı genellikle yokuş aşağı yürürken veya merdiven inerken artış gösterir. Dizde zaman zaman şişlik olabilir ve diz eklemının hareketleri sırasında “kıtırtı” sesi duyulabilir.

## **Nasıl Tanı Konulur?**

Öncelikle doktorunuz şikayetlerinizin ortaya çıkma özelliğini sizden öğrenecektir. Daha sonra diz kapağına yönelik özel birtakım muayeneleri yapacak ve gerek görürse röntgen tetkiki isteyecektir. Bu muayeneler sonrası tanı kolaylıkla konmaktadır.

## **Tedavisi Nasıldır?**

- Diz eklemimizdeki ağrı ve şişlik geçene kadar 2-3 gün günde 3-4 kez 15-20 dakika soğuk uygulanır.
- Doktorunuz size bazı ilaçlar verebilir.
- Uyluk kası iç tarafını güçlendiren özel birtakım egzersizler yaptırılır. Bu yönde ayrıca bu kas grubuna yönelik elektriksel kas uyarım cihazları ile tedavi de yapılabilir.
- Doktorunuz tarafından gerekli görülür ise geçici bir süre için diz kapağına yönelik bantlama ve/veya özel bir dizlik verebilir.
- İlk dönemdeki ağrı yakınmanızda gerileme elde edildikten sonra bu yaralanmanın ortaya çıkma nedenleri (anatomik sorunlar, antrenman hataları gibi) sporcu ile beraber saptanır ve düzeltici önlemler alınır.

## **Spor yada Aktiviteye Ne Zaman Dönebilirim?**

Sportif rehabilitasyonun amacı spor aktivitelerine en kısa zamanda en güvenilir biçimde dönüşünüzü sağlamaktır.

Eğer erken dönerseniz yaralanma daha da kötüleşebilir ve belki de kalıcı hasar oluşabilir. Herkesin yaralanma sonrası iyileşme süreleri farklıdır. Genel olarak tedaviye başladıktan sonra şikayetlerde azalma olacaktır. Spor aktivitelerine dönebilmemiz için aşağıda tarif edilen hareketleri sorunsuz yapabiliyor olmanız gerekmektedir;

- Yaralanmış diz ağrı olmaksızın düz uzatılabilip bükülebilmeli.
- Diğer diz ile karşılaştırıldığında kuvveti aynı olmalı.
- Şişlik olmamalı.
- Koşu esnasında aksama olmamalı.

- “Sprint” şeklindeki koşularda ağrı ve aksama olmamalı.
- 45° açılı çapraz koşuları yapabilmelisiniz.
- 90° açılı çapraz koşuları yapabilmelisiniz.
- 20 metre mesafeli “8” koşularını sorunsuz yapabilmelisiniz.

### **Diz Ön Ağrısından Nasıl Korunabilirim?**

Diz ön ağrısından korunmanın en iyi yolu diz çevresindeki kaslarınızın özellikle de uyluk ön yüz kas grubunun iç bölümünü güçlü tutmaktır. Bunun dışında diz kapağına fazla yük binmesini engelleyebilmek için uyluk ön yüz – arka yüz, baldır ve diz yanındaki kas gruplarının esnekliğini arttırmanız gerekmektedir. Eğer diz eklemi, özellikle de diz kapağının biyomekaniksel sorunları varsa öncelikli olarak bunların düzeltilmesi yoluna gitmeniz gerekmektedir. Diz ön ağrısı nedeniyle tedavi olduktan sonra spor yapmaya başlayacaksanız, öncelikle yüklenmelerinizi hızlı değil daha yavaş şekilde yapın ve kademeli olarak antrenman temponuzu ve yoğunluğunuzu arttırın.