



## SPORDA AYAK BİLEĞİ BURKULMASI

FR-HYE-04-321-05



**Ayak Bileği Burkulması Nedir?** Ayak bileğinin içe veya dışa zorlanması/ dönmesidir. Burkulma sonucunda ayak bileği ekleminde bulunan bağlardan bir veya daha fazlasında yırtılma olabilir.

Burkulmalar şiddetine göre 1., 2. ve 3. derece şeklinde sınıflandırılır.

**1. derece;** Bağlarda gözle görülür bir hasar olmaz. Hafif düzeyde ağrı olur. Ayak bileği ekleminde bir gevşeklik yoktur.

**2. derece;** Ayak bileğindeki bağlardan bir veya daha fazlasında kısmi bir hasarlanma ile birlikte kanama olur. Eklemden orta derecede gevşeklik, ağrı ve şişlik vardır.

**3. derece;** Bağlarda tam yırtık, ileri derecede kanama olur. Eklemden tam bir gevşeklik, ileri düzeyde şişlik ve ağrı vardır.

Bazen burkulmalar bağlardaki hasarlanmaya göre orta ve şiddetli diye de sınıflandırılabilir.

En sık burkulma ayak bileğinin içe dönmesidir ve bilek dış tarafta hasarlanma ile karakterizedir.

### Nasıl oluşur?

Ayak bileği burkulması sıklıkla sportif aktivite sırasında yükseğe sıçrama sonrası yere düşerken başka bir oyuncunun ayağının üzerine basma sonucu olabileceği gibi engebeli bir arazide koşu sırasında zemindeki bir cisim basma veya çukura girme sonucunda meydana gelebilir. Bu durumlarda daha sık olarak ayak bileği içe doğru döner ve ayak bileğinin dışında bulunan bağlarda zorlanma olur.

### Şikayetler Nelerdir?

Hazırlayan AD/BD/Birim(ler): Spor Hekimliği Anabilim Dalı  
İlk yayın tarihi: 01.05.2007

Rev No : 00

Rev Tarihi :

Sayfa 1 / 3

Burkulmanın olduğu bağ bölgesi etrafında kısa süre içinde şişlik meydana gelir. Eğer 1. derece bir yaralanma ise belirgin bir şişlik olmaz iken 2. ve 3. derece burkulmalarda şişlik saniyeler içinde yumurta büyüklüğüne kadar ulaşır. Ayak bileği hareketlerinde de kısıtlanma ortaya çıkar. Benzer dönemde ayak bileğinizin etrafında bir morarma görülebilir. Burkulmanın derecesine göre değişmekle beraber ayağınızın üzerine yük vermeye çalıştığınızda ağrı hissedebilirsiniz.

### **Nasıl Tanı Konulur?**

Öncelikle doktorunuz sizden burkulmanın oluş şeklini öğrenecektir. Daha sonra tek tek ayak bileği bağlarının olduğu bölgeyi el ile muayene edecektir. Bunu takiben özel birtakım gevşekliğe yönelik muayeneleri yapacak ve gerekli gördüğu durumda kırık olma ihtimaline karşılık bir röntgen filmi isteyecektir. Çoğunlukla bu incelemelerle tanı kolaylıkla konabilmektedir.

### **Tedavisi Nasıldır?**

#### **İlk 48-72 saat:**

- Ayak bileğindeki yaralanmayı/hasarı arttırmamak için koltuk değneği ile ayağınıza kısmi yük vermeniz istenebilir.
- Ayak bileği eklemizdeki ağrı ve şişlik geçene kadar 2-3 gün günde 5-6 kez 15-20 dakika soğuk/buz uygulanır.
- Şişliği/kanamayı en az düzeyde tutabilmek için bacağınızın altına yastık koyarak bacağınızı kalp seviyesinin üzerine getirmeniz istenir.
- Yine şişliği azaltabilmek için ayak bileği etrafına baskılı bandaj uygulaması yapılır. Bazı durumda hem şişliği azaltmak hem de yürümenize yardımcı olması bakımından bir bileklik önerilebilir.
- Doktorunuz size şişliği ve ağrıyı azaltabilmek için bazı ilaçlar verebilir.

#### **72 saat sonra:**

- Yük vermemenize bağlı olarak ayak bileği etrafındaki kaslarda incelme olmaması için doktorunuzun size basit egzersizler tarif eder ve bunları yapmanızı ister.

İlk dönemdeki ağrı ve şişlik sınırlandırıldıktan sonra tekrar spora hazırlık aşamasında ayak bileği etrafındaki kaslara güçlendirme ve denge / koordinasyon egzersizleri yaptırılır.

**Spor ya da Aktiviteye Ne Zaman Dönebilirim?** Sportif rehabilitasyonun amacı spor aktivitelerine en kısa zamanda en güvenilir biçimde dönüşü sağlamaktır. Eğer erken dönüş yapılır ise 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 aşağıdakilerin gerçekleşmesi gerekmektedir;

- Sağlam ayak bileği ile karşılaştırıldığında eklem hareket açıklığı tam ve ağrısız olmalı.
- Ayak bileğinin kuvveti sağlam tarafa yakın veya eşit olmalı.
- Düz koşu sırasında ağrı ve aksama olmamalı.
- “Sprint” şeklindeki koşularda ağrı ve aksama olmamalı.
- Önce yarım sonra tam hızda 45° açılı çapraz koşu yapılabiliyor olmalı.
- 20 metre mesafede önce yarım sonra tam hızda 8 koşusu sorunsuz yapılabiliyor olmalı.
- Önce yarım sonra tam hızda 90° açılı çapraz koşu yapılabiliyor olmalı.
- Her iki bacakta ağrı olmaksızın sıçrayabilmeli.

### **Ayak Bileği Burkulması Nasıl Önlenir?**

Ayak bileği burkulmalarını önlemek için sıçrama sonrası yere her iki ayağınızın üzerine basacak şekilde inin. Yaptığınız spor branşına uygun teknik becerinizi geliştirmeye özen gösterin. Ayak bileğinizde burkulma riskini arttıracak anatomik bir sorun varsa doktor kontrolünde onu düzeltmeye çalışın. Ayak bileği kaslarının kuvvetini ve denge / koordinasyonunu geliştirin. Yakın zamanda ayak bileği burkulması geçirmiş iseniz ayak bileğinize bandajlama ya da bantlama yapın.