

“Ağrılarınızı yaşamın doğal bir parçası olarak görmeyin”

## Diz Artroskopisi Sonrası Egzersiz Programı

Dizinizin eski hareketliliğine ve kuvvetine erişebilmesi için düzenli bir egzersiz programı uygulamamız gerekir. Bu programın büyük bir kısmını evde yapabilirsiniz. Bu hareketler genellikle günde iki, üç kez 20-30 dakika olarak tavsiye edilir. Bu program yürüyüşle de kombine edilebilir. Aşağıdaki egzersiz programı sizin hareket ve aktiviteleri daha iyi anlayıp uygulamanızı sağlayacaktır. Egzersizlerin yoğunluğu arttıkça zaman zaman daha başlangıç hareketlere dönüş yapılabilir. Şayet herhangi bir hareket sonrasında dizde şişlik, ağrı vs. ortaya çıkarsa hemen programı kesmeli, bandajlama ve buz uygulayarak doktorunuza başvurmalısınız

### Başlangıç egzersiz programı



**Uyluk arka kas grubu(hamstring)**, 10 tekrarlı- Sırt üstü dizler düz pozisyonda yatılır, Topuklar yerden kalkmadan kendimize doğru çekilir ve diz belli bir açığa kadar bükülür; 5 sn beklenir ve dizler tekrar açılarak bacak düz pozisyona getirilir. Başlangıçta dizler 20-30 dereceye kadar bükülebilir, bu açı giderek ağrı sınırına kadar arttırılabilir.

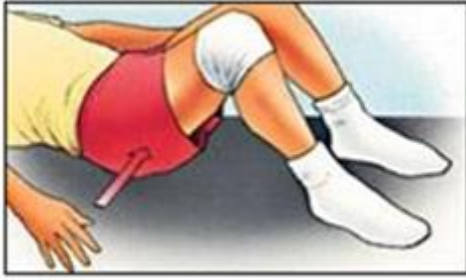


**Uyluk ön kas grubu (quadriceps)**, 10 tekrarlı- Yüz üstü yatın. Bir havluyu rulo yaparak bilek altına yerleştirin. Ayak bileğinizi yere doğru havluya bastırarak dizinizi mümkün olduğu kadar düz pozisyona getirmeye çalışın. 5 sn bu pozisyonda kasılı tutarak tekrar gevşeyin ve 10 tekrar yapın.

“Ağrılarınızı yaşamın doğal bir parçası olarak görmeyin”



**Düz Bacak Kaldırma**, 10 tekrar- Sağlam diz bükülü pozisyonda sırt üstü yatınız. Ameliyatlı bacağınızı düz olarak yerden 20 cm yukarıya kaldırarak 5 sn tutun ve tekrar yere indirin. 10 tekrar yapın. İleride bu hareket ağırlıkla da yapılabilir. Ayak bileğine yarım kg ağırlık sarılarak başlanabilir; 4 hafta içinde max. 2 kg a kadar çıkılabilir. Ağırlıklar kum torbası olabileceği gibi evdeki bakliyat, un, şeker, pirinç de ağırlık olarak kullanılabilir.



**Kalça Kasları**, 10 tekrar – Sırt üstü yatar pozisyonda kalça kasları sıkılarak kasılır ve 5 sn kasılı tutularak tekrar gevşetilir. 10 tekrar yapılır.

“Ağrılarınızı yaşamın doğal bir parçası olarak görmeyin”



**Ayakta Düz Bacak Kaldırma**, 10 tTek elle bir yerden tutunularak destek alınır. Diz düz pozisyonda bacak yavaşça öne doğru kaldırılır ve tekrar yavaşça geri indirilir. 10 ekrrar-tekrar yapılır. İleri program olarak yarım kilo ağırlık ayak bilek çevresine sarılarak aynı hareket yapılır. 4 hafta içinde 2 kg a kadar çıkılabilir

### Orta Seviye Egzersiz Programı



**Terminal diz ekstansiyonu**, 10 tekrar – Diz altına rulo yapılmış bir havlu yerleştirin. Dizinizi havlunun üzerinden kaldırmadan bacağınızı dizden düz pozisyona getirin ve 5 sn bu pozisyonda kalın. Daha sonra ayağınızı yavaşça tekrar başlangıç pozisyonuna getirin. İleri programda ayak bileğine ağırlıklar bağlayarak aynı hareketler yapılır. Yine yarım kg ağırlıkla başlayıp 4 hafta içinde tedricen 2 kg a kadar çıkılır.

“Ağrılarınızı yaşamın doğal bir parçası olarak görmeyin”



**Düz Bacak Kaldırma**, 10 tekrar- Sağlam diz bükülü pozisyonda sırt üstü yatınız. Ameliyatlı bacağınızı düz olarak yerden 20 cm yukarıya kaldırarak 5 sn tutun ve tekrar yere indirin. 10 tekrar yapın. İleride bu hareket ağırlıkla da yapılabilir. Ayak bileğine yarım kg ağırlık sarılarak başlanabilir; 4 hafta içinde max. 2 kg a kadar çıkılabilir. Ağırlıklar kum torbası olabileceği gibi evdeki bakliyat, un, şeker, pirinç de ağırlık olarak kullanılabilir.



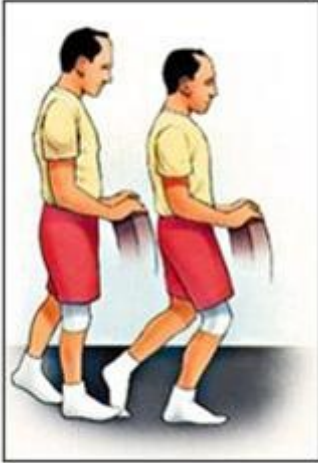
**Yarım Squat**, 10 tekrar – Bir sandalye sırtlığından ellerinizle destek alarak, ayaklar sandalyeden yaklaşık 15-20 cm mesafede olacak şekilde ayakta durunuz ve dizlerinizden yavaş yavaş bükülmeye başlayın; dizlerinizi hiçbir zaman 85-90 dereceden fazla kırmayın. Bu pozisyonda 5-10 sn kaldıktan sonra tekrar yavaş yavaş bacaklarınızı düzelterek başlangıç pozisyonuna dönün. 10 tekrar yapın.

“Ağrılarınızı yaşamın doğal bir parçası olarak görmeyin”



**Ayakta Quadiseps Germe** 10 tekrar – Dizinizi elinizle tutarak kalçaya doğru çekin, uyluk ön yüzde gerilmeyi hissedin 5 sn bekleyin ve gevşeyin. 10 tekrar yapın. Diz Kapağında kireçlenme varsa yapma...

### İleri Seviye Egzersiz Programı



**Tek Bacak Üzerinde Diz Bükme** – Bir sandalye arkasından tutunarak ayakta durun. Ameliyatlı bacak üzerinde ayak yerde düz ve sabit olarak durarak dizinizi yavaş yavaş bükmeye başlayın. Ağrı sınırına kadar dizinizi bükebilirsiniz. Daha sonra tekrar düzelterek dik pozisyona geçilir. 10 tekrar yapılır. Bu hareket esnasında sağlam bacağına parmak ucuyla yerden destek alınabilir.

“Ağrılarınızı yaşamın doğal bir parçası olarak görmeyin”



**Öne Basamak Çıkma**, 10 tekrar – 15 cm yüksekliğinde bir basamağa artroskopili bacakla öne doğru çıkılır ve inilir. Bacak kuvvetiniz arttıkça basamak yüksekliği de artırılır. 10 tekrar yapılır. Diz Kapağında kireçlenme varsa yapma...



**Yana Basamak Çıkma**, 10 tekrar - 15 cm yüksekliğinde bir basamağa artroskopili bacakla yana doğru çıkılır ve inilir. Bacak kuvvetiniz arttıkça basamak yüksekliği de artırılır. 10 tekrar yapılır.



**Oturur Pozisyonda Terminal Diz Ekstansiyonu**, 10 tekrar – Sandalyede oturarak bacağınızı yumuşak bir tabure yada pufa uzatın. Dizinizin altı boş kalsın. Şimdi dizinizi aşağıya doğru bastırarak düz hale getirin ve 15 sn bu pozisyonda tuttuktan sonra gevşeyerek dizinizi eski pozisyonuna getirin. 10 tekrar yapın.

“Ağrılarınızı yaşamın doğal bir parçası olarak görmeyin”

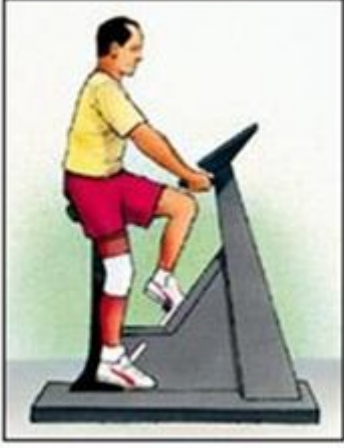


**Hamstring germe- yerde sırt üstü-** Sırt üstü yatarken bacak kalçadan bükülmüş pozisyonda iki elinizle uyluk arkasından tutarak dizinizi yavaş yavaş düzeltin, bu esnada dizinizin arkasının iyice gerildiğini hissedin. Bu şekilde 5sn bekleyerek sonra gevşeyin ve 10 tekrar yapın. Eğer diz arkasındaki gerilmeyi yeterince hissetmiyorsanız kalçanızı biraz daha vücudunuza doğru kırarak yaklaştırın ve hareketleri tekrar edin.



**Hamstring germe- Duvar Çalışması –** Evinizdeki bir kapiya aralığına şekilde görüldüğü gibi yatın. Diziniz hafif bükülü pozisyonda bacağınızı kaldırarak topuğunuzu kapının iç pervazına yerleştirin. Daha sonra kalçanızı öne doğru pervaza yaklaştırmaya başlayın. Diziniz düzeldikçe diz arkasındaki gerilmeyi hissedeceksiniz. Gergin pozisyonda 5 sn beledikten sonra gevşeyin ve 10 tekrar yapın. Kalçanızı kapiya yaklaştırdıkça diz arkası gerilme daha da artacak

“Ağrılarınızı yaşamın doğal bir parçası olarak görmeyin”



**Eksersiz bisikleti** – Eğer bisiklet imkânı varsa, oturma selesi en yüksek seviyede ayarlanır ve günde 10 dk hafif dirence karşı çalışılır, her gün 1 er dk artırılarak sonuçta günde 20 dk kadar çıkılır. Dirençte giderek artırılır. Diz Kapağında kireçlenme varsa yapma...