



LCL Rüptüre (Lateral Collateral Ligament Rupture) Sendromu

Ms. Mustafa Savaşan

Ftt.Cpt.Mes Merve Yılmaz



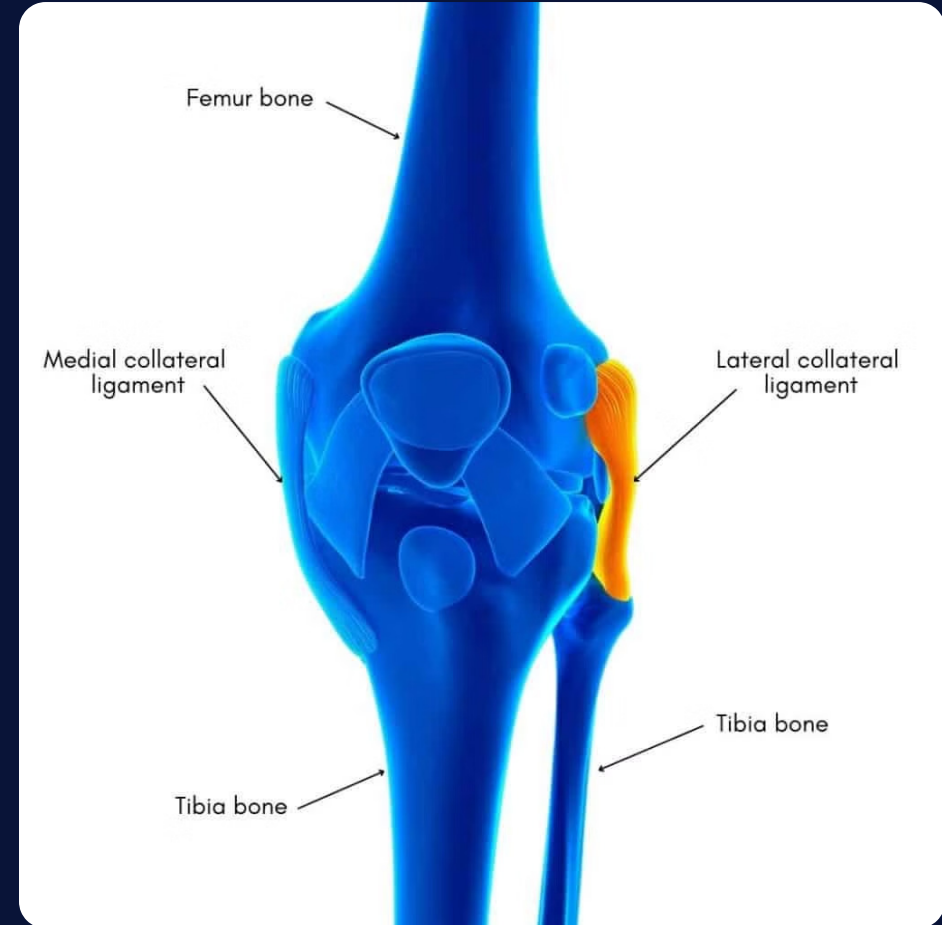
LCL Rüptüre (Lateral Collateral Ligament Rupture)

LCL rüptürü, diz ekleminin d    yan bağının (lateral kollateral ligament) kısmi veya tam yırtılmasıdır. Bu bağ, dizin d    yanında bulunur ve uyluk kemiğini (femur) baldır kemiğine (fibula) bağlar.

Başlıca  zellikleri:

- Dizin d    tarafında şiddetli ağrı
- Eklem stabilitesinde azalma
- Diz ekleminde       ve hassasiyet
- Yürüme ve merdiven inip çıkmada zorluk

Bu yaralanma genellikle dizin i  tarafa doğru zorlanması veya doğrudan dış taraftan gelen darbe sonucu oluşur. Spor yaralanmaları ve trafik kazaları en sık görülen nedenlerdir.



Tıbbi Tedavi Yöntemleri

LCL rüptürünün tedavisi genellikle iki ana yöntemle yapılır: konservatif (cerrahi olmayan) tedavi ve cerrahi tedavi.

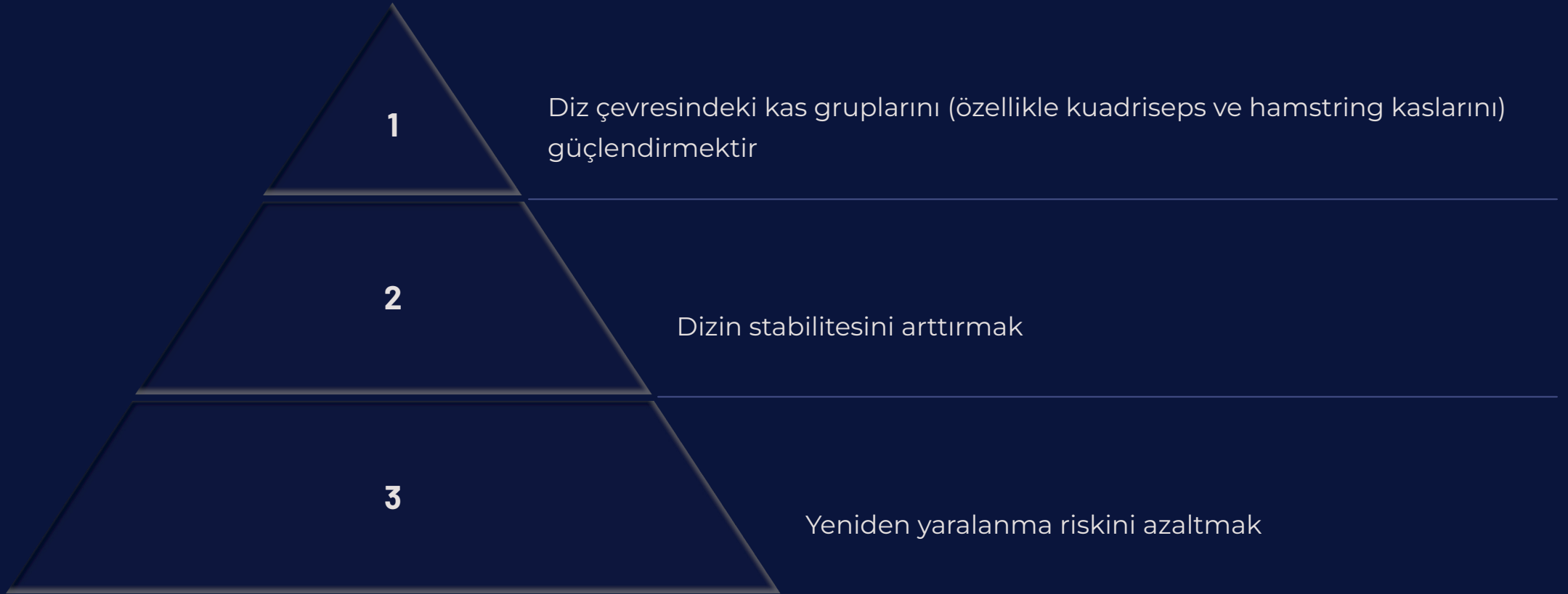
Konservatif Tedavi (Cerrahi Olmayan Yaklaşım):

- **Fizik Tedavi:** LCL yaralanmalarında, dizin stabilitesini artırmak ve kasları güçlendirmek amacıyla fizik tedavi uygulanır. Bu süreçte, kuadriseps ve hamstring kaslarını güçlendiren egzersizler, denge çalışmaları ve esneklik artırıcı hareketler yer alır.
- **Buz Uygulaması ve Dinlenme:** Yaralanma sonrası şişlik ve ağrıyı azaltmak için buz uygulaması yapılır. Dizin dinlendirilmesi ve gerekirse anti-inflamatuar ilaçların kullanımı önerilir.

Cerrahi Tedavi:

- **Bağ Onarımı veya Rekonstrüksiyonu:** Eğer LCL yırtığı ciddi ise ve dizin fonksiyonları etkilenmişse, cerrahi müdahale gerekebilir. Bu durumda yırtık bağ, hastanın kendi dokusuyla veya sentetik bir materyalle onarılır.
- **Rehabilitasyon Süreci:** Cerrahi müdahale sonrası hastalar, dizin eski işlevselliğine kavuşmasını sağlamak ve kasları güçlendirerek stabiliteyi artırmak amacıyla yoğun bir fizik tedavi sürecine girerler.

Post- Rehap Amaç ve Hedefler



Sağlık ve Fitness Antrenmanlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler

LCL yaralanmalarında, dizin dış yanına aşırı yük bindiren hareketlerden kaçınılmalıdır. Özellikle varus (içer doğru) stres oluşturan egzersizler dizin dış yan bağını zorlayabilir. Bu nedenle, lateral hareketler kontrollü bir şekilde yapılmalı ve ani yön değişikliklerinden kaçınılmalıdır.

LCL Rüptür'ü Sendrom Bireyler için Temel Egzersiz Rehberi

- Diz fleksiyonu sırasında kontrollü ve ağrısız hareketler tercih edilmelidir.
- Tipik olarak, erken iyileşme döneminde fleksiyon açısı 90 dereceyi aşmamalıdır. 90 derece üzerindeki açılar, LCL üzerinde aşırı stres yaratabilir.
- Aşırı Diz fleksiyon (>120 derece), özellikle aktif dinamik hareketlerle kombine edilirse, ligament üzerinde fazladan yük oluşturabilir ve iyileşme sürecini olumsuz etkileyebilir.
- Yüksek darbe içeren egzersizler (örneğin zıplamalar veya koşu).Yan baskıya neden olabilecek hareketler (örneğin diz üzerinde lateral stres oluşturan yan çıkış hareketleri) Erken dönemde ağır dirençle yapılan ağırlık egzersizleri sakıncalıdır.

ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI – 1.hafta

Bu süreç ilk 4 haftayı içerir.

1

Isınma: (10-20dk)

Sabit Bisiklet Egzersizi

2

Leg Press

Tekrar: 10-15 , Set: 3-5

3

Leg Curl

Tekrar: 10 -15 , Set: 3 set

Tam ekstansiyondan kaçın.

4

Leg extension

Tekrar: 10 tekrar, Set: 3

ROM ' 90 ile 30 derece arasında sınırlayın

5

Standing Terminal knee extension

Tekrar: 25 tekrar, Set: 3-5

6

Üst Ekstremité Egzersizleri ekleyin

lateral raise , chest press, rowing

7

Soğuma

Hamstring, IT band, Calf ve Quadriceps statik germe (20-30 sn)

ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI - 4. Hafta

Bu süreç 4. haftadan 8.haftaya kadar olan zamandır, aynı zamanda bu aşamada tekrar sayısı, süre veya ağırlıkları hafif bir artışla yükseltiyoruz. (1. hafta egzersizlerini 5 set olarak ilerlenebilir.)

1

Isınma

Sabit bisiklet (süreyi ve yoğunluğu arttırın)

2

Unilateral Leg press

Tekrar: 15 set : 5

3

Calf Raise

Tekrar: 25 set : 3

4

Eccentric single Leg curl

Tekrar: 15 set : 3

5

Lateral Step Up

3 inch step

6

Multi - Hip

Her yöne , set :3

7

Yumuşak zeminde Koşu

8

Üst Ekstremité Egzersizleri ekleyin

lateral raise , chest press, rowing

9

Soğuma

Hamstring, IT band, Calf ve Quadriceps statik germe (20-30 sn)

ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI – 8.Hafta ve Sonrası

Bu süreç Spora dönüş fazını içermektedir.

1

Isınma (10 -20 dk)

Sabit bisiklet + dinamik alt ekstremite egzersizleri

2

Lunges

Tekrar: 10 Set : 3

3

Piliometrik balistik leg press

4

Partial Squats

Tekrar: 10-15 set : 5

5

Calf Raise

Tekrar: 25 set : 5

6

Agility Drills Brace On (shuttle run & Hop test)

7

Soğuma

Hamstring, IT band, Calf ve Quadriceps statik germe (20-30 sn)