



Priformis Sendromu

Ms. Mustafa Savaşan

Ftt.Cpt.Mes Merve Yılmaz

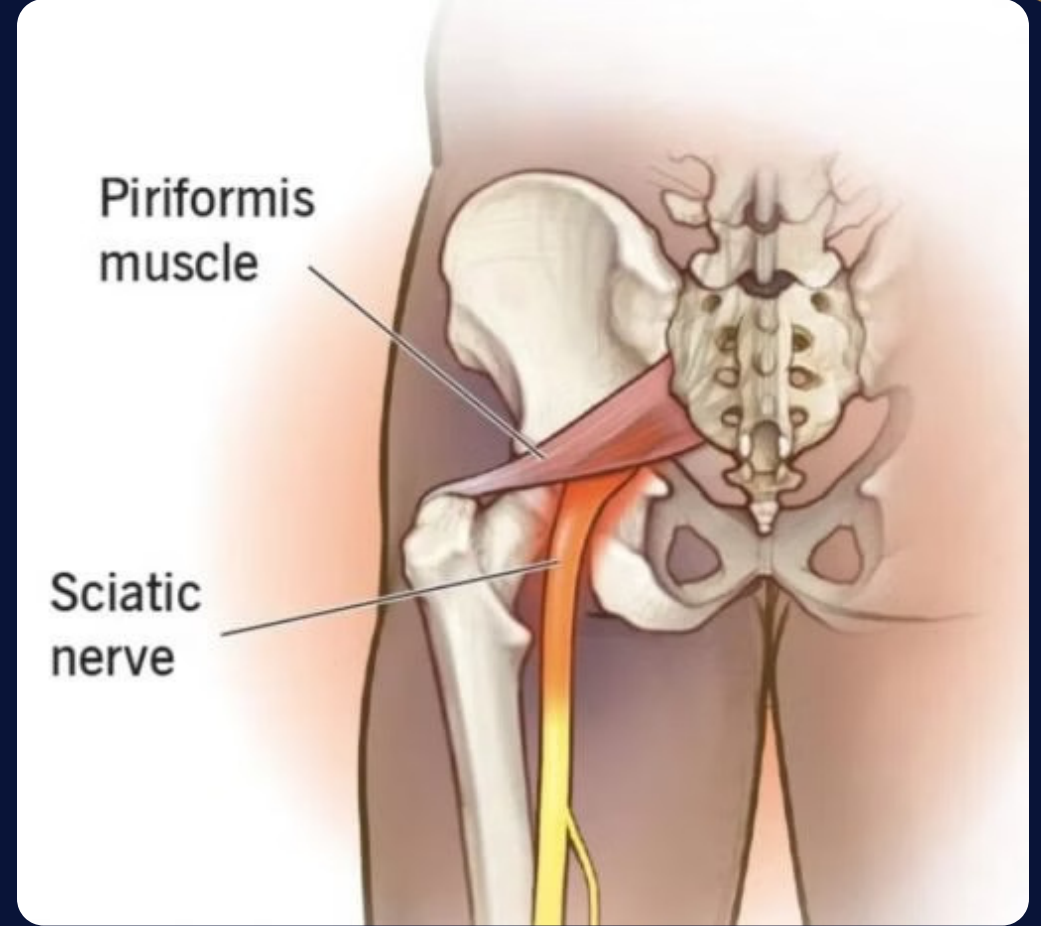


Piriformis Sendromu

Piriformis Sendromu Nedir?

Piriformis sendromu, kalçanın derinliklerinde bulunan piriformis kasının sıkışması, iltihaplanması veya gerilmesi sonucu oluşan bir durumdur. Bu kas, kuyruk sokumundan femur başına uzanır ve siyatik siniri çevreler. Sendrom, kas spazmı veya enflamasyonun siyatik sinire baskı yapması sonucu ortaya çıkar.

Belirtileri arasında kalçada ağrı, uyuşma, karıncalanma ve ağrının bacak boyunca yayılması yer alır. Uzun süre oturma, merdiven çıkma ve yoğun fiziksel aktivite sonrası şikayetler artabilir. Genellikle koşucular, sporcular ve uzun süre oturan kişilerde daha sık görülür.



Tıbbi Tedavi Yöntemleri

- **İlaç Tedavisi olarak ;Nonsteroidal Antiinflamatuvar İlaçlar (NSAID'ler):** İltihabı ve ağrıyı azaltmak için ,Kas spazmlarını hafifletmek amacıyla kas gevşeticiler reçete edilebilir.
- **Fizik Tedavi de ise;**

Esname Egzersizleri: Piriformis kasının esnekliğini artırarak sinir üzerindeki baskıyı azaltır.

Güçlendirme Egzersizleri: Kalça ve pelvik bölgedeki kasların güçlendirilmesi, kas dengesini sağlar ve semptomları hafifletebilir.

Ultrason ve Elektroterapi: Ağrıyı azaltmak ve iyileşmeyi hızlandırmak için kullanılabilir.

Aktivite Modifikasyonu: Ağrıyı tetikleyen aktivitelerden kaçınmak veya bunları sınırlamak önemlidir.

Ergonomik Düzenlemeler: Oturma pozisyonunun düzeltilmesi ve uygun destekleyici ekipmanların kullanılması semptomları hafifletebilir.

- **Cerrahi Müdahale**

Post- Rehap Amaç ve Hedefler



Sağlık ve Fitness Antrenmanlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Tek taraflı baskıyı artıran egzersizlerden kaçınılmalı,
- Hamstring kaslarının gereğinden fazla gerilmesi, siyatik sinirin daha fazla irrite olmasına neden olabilir.
- Uzun süren oturma aktivitelerinden kaçının.
- Kalça ve bel bölgesindeki yanlış hizalanmalar piriformis kasının aşırı kasılmasına neden olabilir. Bu sebeple pelvik stabilite egzersizleri ve core egzersizleri dahil edilmeli.
- Özellikle kalça ekstansör ve kalça abdüktör güçlendirmesi vurgulanmalı
- Derin Squat ve Aşırı Kalça Dış Rotasyonu İçeren Hareketlerden ilk dönemlerde kaçınılmalı.



Priformis Sendromlu Bireyler için Temel Egzersiz Rehberi

Tüm egzersizler düşük yoğunlukta ve ağrı toleransı dahilinde gerçekleşmeli.

Egzersiz sırasında keskin ağrı hissedilirse hemen durdurulmalı ve bir sağlık uzmanına danışılmalıdır. Her birey için uygun egzersiz programı kişisel ihtiyaçlara göre özelleştirilmelidir.



ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI – 1.hafta

Bu süreç ilk 4 haftayı içerir.

1

Isınma: (5- 10 dk)

Stationary Cycling- (düşük direnç)

2

Gluteal Bridge

Tekrar: 12 , Set: 3

3

Side-Lying Hip Abduction

Tekrar: 15 , Set: 3 set

4

Clamshell Exercise with Resistance Band

Tekrar: 12 tekrar, Set: 3

5

Standing Hip Extension with Resistance Band

Tekrar: 10 , Set: 3

6

Bird Dog

Tekrar: 10, Set: 3

7

Dead Bug

Tekrar: 10, Set: 3

8

Soğuma

Seated Piriformis Stretch (20-30 sn, 3 tekrar)

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 (15-20 dk)

Elliptical Trainer (orta direnç)

2

Hip Thrust

Tekrar: 12, set : 3

3

Lateral Band Walks

Tekrar: 15 adım, set : 3

4

Bulgarian Split Squat

Tekrar: 15 set : 3

5

Banded Glute Kickbacks

Tekrar: 12, set : 3

6

Pallof Press

Tekrar: 12, set : 3

7

Side Plank with Hip Abduction

Tekrar: 10, set : 3

8

Soğuma

piriformis, gluteal kaslar, kalça fleksörleri, bel bölgesi ve adduktor kasları statik germe

ÖRNEK FİTNESS PROGRAMI – 8.Hafta ve Sonrası

Bu süreç Spora dönüş fazını içermektedir.

1

Isınma (10 -20 dk)

Rowing Machine (orta-yüksek direnç)

2

Barbell Hip Thrust

Tekrar: 10 Set : 3-4

3

Single-Leg Romanian Deadlift

Tekrar:10 Set : 3

4

Cable Hip Abduction

Tekrar: 12, set : 3

5

Box Step-Up with Dumbbells

Tekrar: 12, set : 3

6

Hanging Knee Raise

Tekrar: 12, set : 3

7

Plank with Knee Drive

Tekrar: 10, set : 3

8

Soğuma

piriformis, gluteal kaslar, kalça fleksörleri, bel bölgesi ve adduktor kasları statik germe