

Diz kemiklerinin şekil farklılıkları:

Doğuştan bazı insanlarda diz ekleminde femur ve tibia arasındaki açı normalden fazladır. Kadınlarda bu açı erkeklere oranla daha fazla olma eğilimindedir. Patella femoral olukta bu açının merkezinde bulunur.



Quadriceps kası kasıldığında ortaya çıkan kuvvet, patellayı dizin dışına doğru iterek bu açığı düzeltmeğe çalışır. Açının arttığı durumlarda, patella dışarıya doğru daha büyük bir basınç ile itilir. Patella'nın bir bölümü daha fazla basınca maruz kalır ve bu bölgedeki kıkırdakta hasar ortaya çıkar.

Patellofemoral oluk sığılığı: Patellofemoral oluk normalden daha küçük olmasından kaynaklanır. Bu durumda oluk daha sıkı hale gelir. Bu sıkılık genellikle dizin dış tarafından kaynaklanır. Bu durumda patella oluktan dışarıya çıkarak pateller dislokasyona sebep olur. Bu tablo sadece ağrıya sebep olmakla kalmaz, patellanın altındaki kıkırdak da zarar verebilir. Eğer bu tablo çok sık tekrarlırsa, patello-femoral eklemden dejenerasyon çok hızlı gelişir.

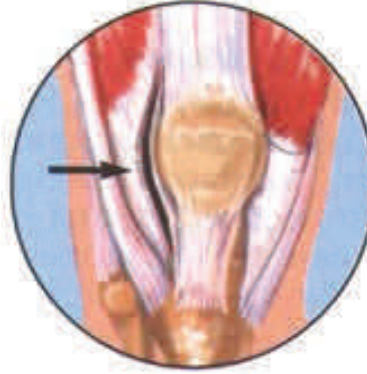
Patellofemoral dizilim bozukluğu:

Diz ağrısına yol açan sebepler arasında sık rastlanılanlardan birisidir. Patellanın, patello-femoral oluktaki hareketinin normalin dışında olmasıdır. Bu anormal hareket tarzının sebebi quadriceps kaslarındaki kas dengesizliği olabilir. Eğer bu kas kütlelerinin herhangi bir parçası zayıf ise, kas dengesizliği ortaya çıkabilir. Bu durumda quadriceps kasları patellayı bir tarafa daha fazla çekeceklerdir. Bunun sonucunda ise, patellanın bir tarafındaki kıkırdak daha fazla basınca maruz kalacaktır ve zaman içinde bu anormal basınç zarar verebilir.

Dizdeki en sık yakınma patellofemoral ekleme ait yakınmalardır. Patellanın aşırı kullanımı, patellanın altındaki yıpranma ve yırtıklar, patellanın arka yüzündeki kıkırdakta dejenerasyona yol açarak; diz ekleminde ağrı, güçsüzlük ve şişliğe yol açabilirler. Bu nedenle tüm yaş gruplarında özellikle sporcularda çok çeşitli problemlere rastlanabilir.

Patella nerededir ve ne işe yarar?

Patella, dizin önündeki hareket eden kemik parçasıdır. Dizin şapkası olarak da adlandırılabilir. Patella uyluğun ön yüzündeki kuadriseps kasları adı verilen büyük kasları, bacağa bağlayan büyük bir



tendon tarafından sarılmıştır. Bu tendonun oluşturduğu kuadriseps mekanizması dizin düz hale getirilmesini sağlar.

Patellanın alt yüzü eklem kıkırdak ile örtülüdür. Eklem kıkırdak vücut-

muzdaki tüm eklemlerin yüzeylerini örten düzgün bir kaplama malzemesidir. Bu kaygan yüzey, patellanın uyluk kemiği olan femurun özel oluşunda kaymasına yardımcı olur. Patella ve femurdaki oluk birlikte patellofemoral mekanizmayı oluştururlar

Patella dizde probleme nasıl yol açar?

Problem genellikle patella ağır yük altında kaldığında ortaya çıkar. Altındaki kıkırdak dejenere olmaya başlar. Bu tablo bazen kondromalazi patella olarak adlandırılır. Yıpranma ve yırtılmanın çok çeşitli sebepleri vardır. Dejenerasyon tüm vücutta yaygın yıpranma ve yırtılmaya sebep olan yaşlanmanın bir sonucu olarak ortaya çıkabilir

PATELLOFEMORAL AĞRILAR



Dizdeki En Sık Yakınma Patello Femoral Ekleme Ait Yakınmalardır

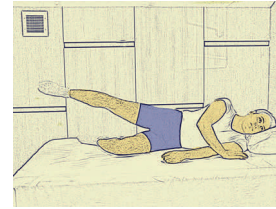
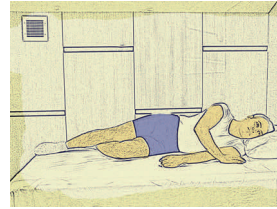
Prof. Dr. Mustafa Karahan

Tel: 0216 363 46 56

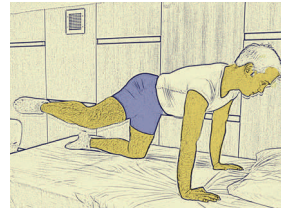
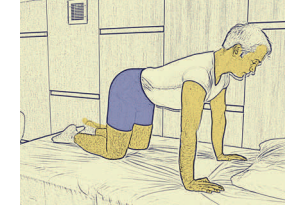
www.karahan.dr.tr



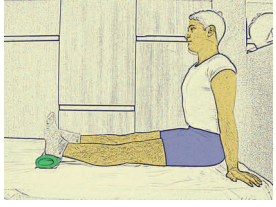
Dizininizin altına bir havlu rulosu olacak şekilde oturun. Havluya bastırıp dizinizi mümkün olduğunca düzleştirme-ye çalışın. Bu pozisyonda 5 sn kadar kalın. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün ve gevşeyin. Günde set,tekrar yapın.



Hasta bacağına düz ve üstte, diğer diz yerde olacak şekilde bükülü tutun. Ameliyatlı bacağın uyluk kaslarını kasın ve yavaşça yerden bir karış kadar yukarı kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn kadar kalın. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün ve gevşeyin. Günde set,tekrar yapın.



Eller ve dizler yerde emekleme pozisyonunda durunuz. Hasta bacağınızı yana ve yukarı doğru kaldırarak açınız. Bu pozisyonda 5 sn kadar kalın. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün ve gevşeyin.

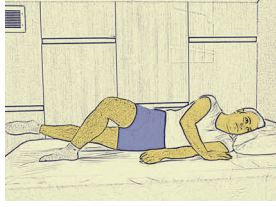
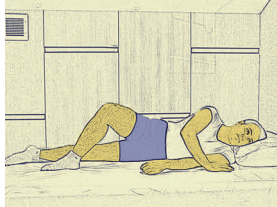


Topuğunuzun altına rulo havlu yerleştirin. Topuğunuzla havluyu aşağıya doğru ezin. Bu pozisyonda 5 sn kadar kalın. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün ve gevşeyin.

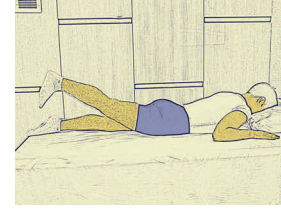
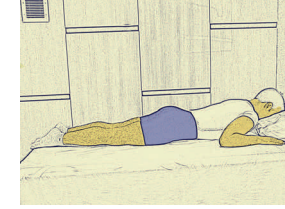
Dizlerinizi mümkün olduğunca düz tutarak oturun, dizlerinizin arasına rulo havlu yada küçük bir yastık koyun. Dizlerinizi bükmeden yastığı sıkıştırın. Bu pozisyonda 5 sn kadar kalın ve gevşeyin.

Günde set,tekrar yapın.

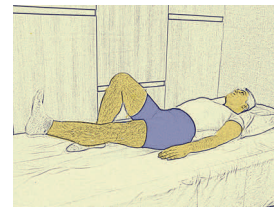
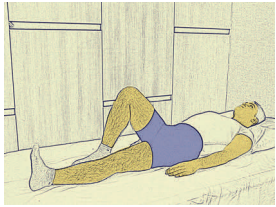
Günde set,tekrar yapın.



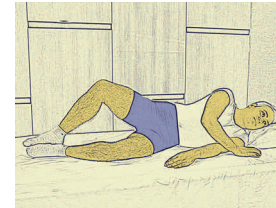
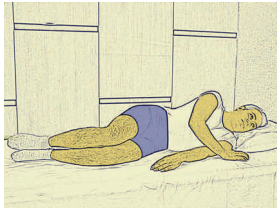
Hasta bacağına düz ve altta, diğer dizi bükülü ve ayak tabanı yerde olacak şekilde önde tutun. Hasta bacağın uyluk kaslarını kasın ve yavaşça yerden bir karış kadar yukarı kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn kadar kalın. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün ve gevşeyin. Günde set,tekrar yapın.



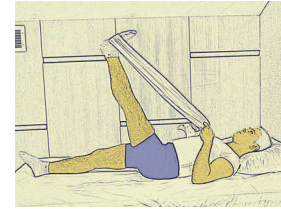
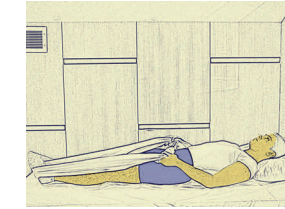
Eller yerde ve yanda yüz üstü yatiniz. Kalça ve uyluk kaslarınızı kasarak bacağınızı düz şekilde yukarıya doğru kaldırınız. Bu pozisyonda 5 sn kadar kalın. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün ve gevşeyin. Günde set,tekrar yapın.



Hasta bacağına düz, diğer dizi bükülü ve ayak tabanı yerde olacak şekilde tutun. Hasta bacağın uyluk kaslarını kasın ve yavaşça yerden bir karış kadar yukarı kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn kadar kalın. Başlangıç pozisyonuna dönün ve gevşeyin. Günde set,tekrar yapın.



Hasta bacağına üstte, dizleri yan yatar şekilde bükülü tutun. Hasta bacağı midye kabuğu gibi yukarıya doğru açın. Bu pozisyonda 5 sn kadar kalın. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün ve gevşeyin. Günde set,tekrar yapın.



Sırt üstü yatın. Bir çarşaf yardımı ile hasta bacağınızı uyluk arkasında (hamstring kaslarınızın bulunduğu bölge) gerginlik hissedene kadar kaldırın. Bu pozisyonda 5 sn kadar kalın. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün ve gevşeyin. Günde set,tekrar yapın.



Hasta bacak bükülü, diğer bacağınızı üzerinden karşı tarafa ayak tabanı yere gelecek şekilde yerleştirin. Dizinizi karşı dirseğinizin yardımıyla gerilme hissedene kadar çekin. Bu pozisyonda 5 sn kadar kalın. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün ve gevşeyin. Günde set,tekrar yapın.