Patella
Patello-
femoral
groove
©MMG 1998

- **Chondromalasia, diz kapağı kemiğinin arkasındaki kıkırdağın yumuşaması ya da yırtılması ve kendisini ağrı ve enflamasyon ile belli etmesi için kullanılan bir terimdir. Değişik nedenler buna sebep olabilir ve rahatsızlık yaratabilir. Fazla uokuş yukarı yürüme, merdivenden inme, çömelme, uzun süre oturma sonrası ayağa kalkma pozisyonu gibi.**
- **Genellikle dizde şişlik ve kilitlenme oluşur. Bu kilitlenme sonrası hasta menisküs yırtığı oldu telaşı ile acile başvurabilir. Chondromalasia terimi çoğunlukla diz kapağı kemiğinin yanlış yerleşimi ile açığa çıkan ön diz ağrısı için de kullanılır. Tam tanım diz kapağı kemiğinin arkasındaki kıkırdağın zedelenmesidir.**

Günlük yaşamımızda ve spor yaparken bu sizi nasıl etkileyecek ve neler yapmalısınız?

Diz etrafı adalelerinin zayıflaması ve aşırı yüklenme sonrası bu durum her zaman tekrar edebilir. Bundan dolayı öncelikle diz etrafı adalelerini kuvvetlendirmeniz, rahatsızlık yaratacak durumlardan kaçınmanız gerekecektir.

Spor sonrası ya da günlük aşırı yüklenmeler sonrası oluşabilecek ağrı ve şişlik durumunda daima aklınıza buz kompresini getiriniz. Bu durumlarda günde 3-4 defa 15-20 dakika buz kompresi uygulayınız. Asla direkt cild üzerinden buz kompresi yapmayınız. Bu ciddi yanıklara yol açacaktır.

Spor yaparken rahatsızlığınız oluyorsa , dizlik kullanabilirsiniz. Bu ya ortası açık basit dizlik ya da chondromalazi bandı tarzında olabilir. Biz genellikle chondromalasia bandını tercih ederiz.

- **DİKKAT ETMENİZ GEREKEN DURUMLAR**

- **Fazla Merdiven İnip Çıkmayın,**
- **Engebeli Arazilerde Fazla yürümeyiniz,**
- **Çömelip İş Yapmayın,**
- **Dizinizin Üstüne Oturmayın,**
- **Bisiklete binmeyin (engebeli arazide yokuş yukarı), Steps yapmayın, Kürek çekmeyiniz.**
- **Aynı pozisyonda uzun süre oturmayın ya da ayakta durmayın. Sık sık dizinizi oynatın**
- **Alçak koltuk ya da sandalyede oturmayın. Dar yerlerde uzun süre hareketsiz oturmayınız.**
- **Seyahatlerde koridorda oturun ve sık sık dizinizi açıp kapayın**

- Düz yolda Bisiklete binebilirsiniz Ancak yokuşta size problem çıkarır.
- Squat yapmayın
- Steps yapmayın
- Kürek çekmeyin
- Tracking Problem yaratır. Aynı şekilde fazla merdiven inmede problem yaratabilir.
- Düz yolda koşu yapabilirsin,
- Bisiklete binebilirsin
- Tenis Golf sporlarını yapabilirsin
- Yüzme yapabilirsiniz
- Basket, voleybol oynayabilirsiniz

- **AĞRI HALİNDE GÜNDE 2-3 KERE DİZİNİZE 15-20 DAKİKA**

BUZ KOMPRESİ YAPIN.

- **BUZ KOMPRESİNİ DİREKT CİLDE UYGULAMAYIN ARAYA MUTLAKA İNCE BEZ YA DA TÜLBENT KOYUNUZ**

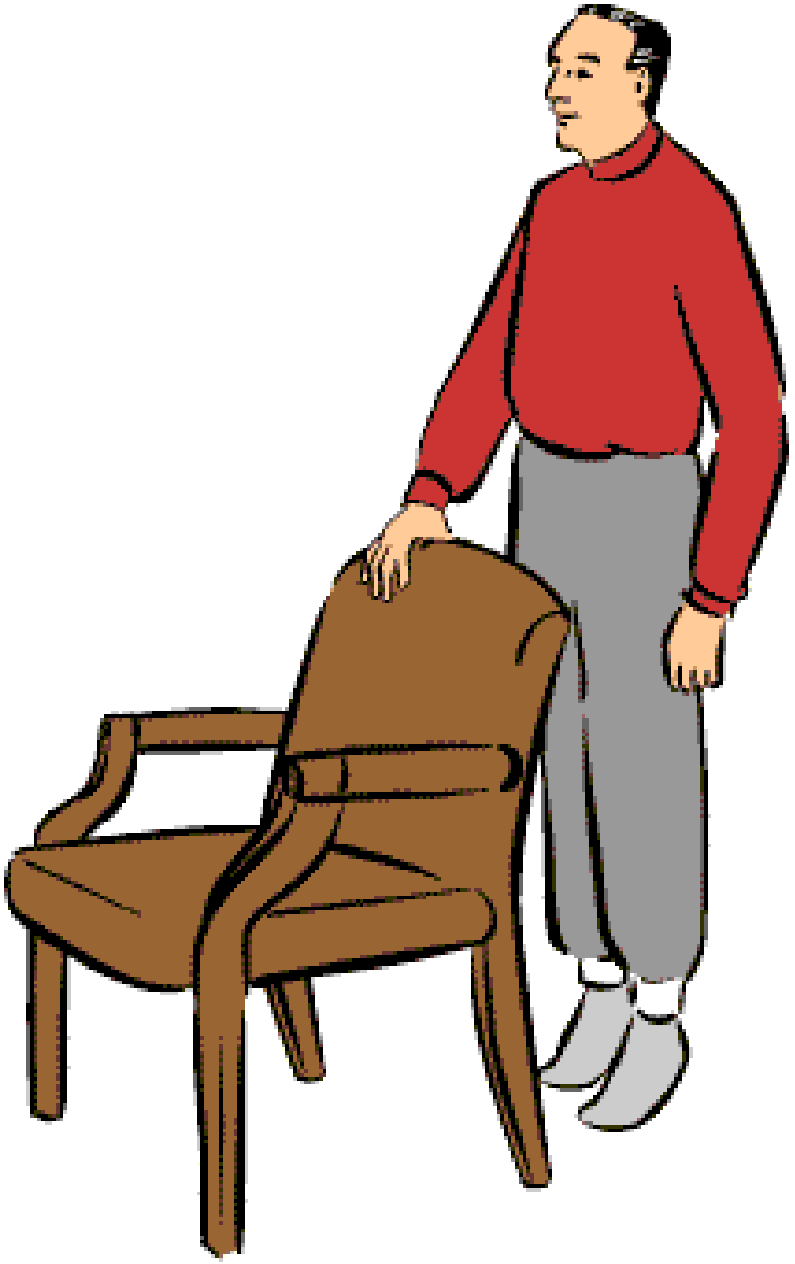
GÜNDE 3 -4 DEFA DİZİN ALT VE ÜSTÜNDE 20 DK BUZ KOMPRESİ

- **İLİŞİKTEKİ EGZERSİZLERİ HER GÜN YAPINIZ.**
- **AĞRI ŞİŞLİK HALİNDE EGZERSİZLERİ HEMEN KESİNİZ ve BİR SONRAKİ GÜN TEKRAR BAŞLAYINIZ**

Şekildeki gibi yere oturun ve bacağınızı uzatın. Diz altına ufak bir yastıkcık ya da jöle koyunuz. Daha sonra dizinizi yere doğru basturarak bunu sıkıştırmaya çalışın. 5 e kadar sayın ve gevşeyin 20 tekrar yapınız

Şekildeki gibi yere uzanın tek diziniz bükük ayağa 2 kg ağırlık bağlayın. Yavaşça 30-40 cm yüksekliğe kaldırın.5 sn tutun ve ilk pozisyona dönün. 20 tekrar yapın. Sonra kiloları 1 kg artırıp.3 kg kadar çıkın

- **Sandalye arkasında ayakta durunuz ve tek elle sandalyeyi tutarken her iki ayağınız parmakları ucunda 5sn yükselip durunuz, sonra tekrar ilk pozisyona dönün. 10 tekrar yapınız.**



- **Lastik top alın ve dizleriniz arasına Sıkıştırıp 15 sn tutun ve gevşeyin. 10 tekrar yapın.**

Sandalyeye dizler bükük vaziyette otur ve daha sonra bacağını ayak bileğini dik tutarak uzat ve ellerinle turu 20 ye kadar say ve gevşe.
5 tekrar yapınız.

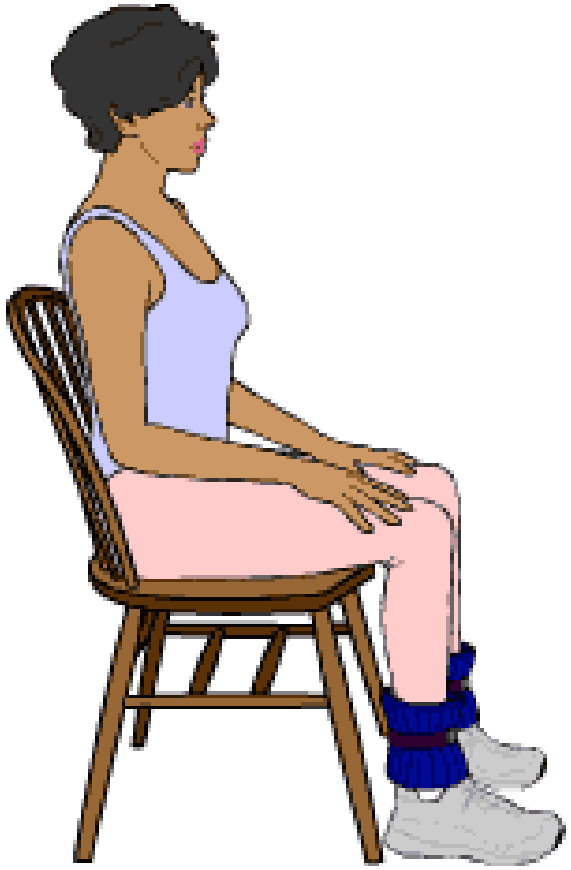
ŞEKİLDEKİ GİBİ DİZLERİ BÜKMEDEN ÖNE DOĞRU ELLERİNİZİ UZATIN VE DİZ ARKASININ HAMSTRİNG ADALESİNİN GERİLDİĞİNİ HİSSEDİN.
10 SN DURUN VE GEVŞEYİN.
4 TEKRAR YAPINIZ

Şekildeki gibi yere uzanın. Dizinizi kırmadan kalçanızdan bacağınızı yukarı doğru kaldırın.5 sn tutun ve ilk pozisyona dönün. 20 Tekrar yapın. Sonra diğer bacağınızla yapınız.

Eller kalça altında ayaklarınızı uzatın ve şekildeki gibi ayaklarınızı dizler düz vaziyette hareket ettiriniz.10 ar kere tekrar yapınız

- **Ayakta tek elinizle sandalyeden destek alıp durun. Ayak bileğinize 1 ayakta tek elinizle sandalyeden destek alıp durun .Ayak bileğinize 1 kg ağırlık takın. Şekildeki gibi içeri doğru kalçadan hareket ettirin, 4 sn durup tekrar ilk pozisyona gelin. Her iki ayak için 20 şer kere yapınız. Daha sonra ağırlık takın. Şekildeki gibi içeri doğru kalçadan hareket ettirin ,4 sn durup tekrar ilk pozisyona gelin. Her iki ayak için 20 er kere yapin**

- **Aynı şekilde ayakta durun. Ayağınıza Theraband-Doser band(gri-yesil renk) takınız ve diğer ucunu ya masa ya da sehpa ayağına takın, yavaşca içeri doğru çekin 5 sn tutun ve ilk pozisyona dönün. 20 tekrar yapın. Bunu her yöne doğru ve her iki ayağınıza uygulayınız.**



Şekildeki pozisyonda başlayıp, bacağınızı kaldırıp, yere paralel hale getiriniz. Önce ağırlıksız olarak ve alet kullanmadan yapınız Diziniz düz vaziyete gelince 5 e kadar sayın ve sonra bükün

Günde 3 defa 10 tekrar

- **Bu egzersizide varsa kondisyon salonunda yapınız. Eğer makine yoksa yüzükoyun yatın ve ayak bileğinize 1kg ağırlık bağlayın ve dizinizi hafifçe büküp, 90 dereceye getirin 4 sn durp ilk poziyona gelin. 15 tekrar yapınız**

Şekildeki bacak kaldırma hareketini önce ağırlıksız olarak ve alet kullanmadan yapınız. Diziniz düz vaziyete gelince 5 e kadar sayın ve sonra bükün . Sonra 1 Kg ağırlıkla başlayın ve ağrınız olmayınca 2 Kg çıkınız.

10 tekrar