

AŞİL TENDON YARALANMASI

Aşil Tendon Yaralanması Nedir?

Aşil tendonu, topuk kemiğini bacağın baldır kasına bağlayan bir doku bandıdır. Tendonun yaralanması iltihaplanmasına veya yırtılmasına neden olabilir.

Aşil tendiniti, tendonda yangı olduğunda kullanılan bir terimdir. Yangı, bacağınızın arkasında topuğun yakınında ağrıya neden olur. Tendonda oluşan bir yırtığa rüptür adı verilir. Bu da topuk çevresinde ağrıya neden olur.

Nasıl Olur?

Aşil tendinitin sebepleri:

- Aşil tendonunun aşırı kullanımı
- Sıkı baldır kasları
- Sıkı Aşil tendonu
- Çok fazla yukarı eğimli koşu
- Sporun miktarını veya yoğunluğunu arttırmak ve daha alçak topuklu yarış ayakkabıları ile koşmak
- Fazla pronasyon, yani yürürken veya koşarken ayaklarınızın normalden fazla içeri bükülmesi ve düzleşmesi
- İşte yüksek topuklu ayakkabı giydikten sonra egzersiz için alçak tabanlı ayakkabılara geçiş.

Ani aktivite sırasında Aşil tendonu yırtılabilir. Örneğin zıpladığınızda veya sprint yapmaya başladığınızda tendon yırtılabilir.

Belirtileri Nedir?

Aşil tendiniti ağrıya neden olur ve Aşil tendonu üzerinde şişme meydana gelir. Tendon hassastır ve şişebilir. Ayak parmaklarınızın üzerinde yükseldiğinizde ve tendonu gerdiğinizde ağrı olur. Ayak bileğinin hareket ağırlığı sınırlı olur.

Tendon yırtıldığında veya rüptür meydana geldiğinde bir patlama hissi duyabilirsiniz. Tam bir yırtık varsa topuğunuzu yerden kaldıramaz ve ayak parmaklarınızın üzerine basamazsınız.

Teşhis Nasıl Olur?

Doktorunuz bacağınızı muayene edecek, hassasiyet ve şişlik arayacaktır. Yürürken veya koşarken ayağınızı izleyecektir.



Tedavi Nasıldır?

- İlk 2 – 3 gün boyunca veya ağrı geçene kadar her 3 – 4 saatte bir 20 – 30 dakika buz uygulayın.
- Uzanırken alt bacağınızı bir yastığa kaldırın.
- Doktorunuzun önerdiği şekilde antienflamatuar ilaçları kullanın.
- Eğer doktorunuz ayakkabınız içine koymak için bir topuk kaldırma cihazı önerirse tendon iyileşene kadar bunu kullanın. Bu şekilde topuğu kaldırmak tendonun fazladan gerilmesini engeller.
- İyileşme sürecinde spor ve aktivitelerinize dikkat edin, durumunuzu daha kötüleştirmeyecek aktiviteler seçin. Örneğin koşmak yerine yüzebilirsiniz.
- Doktorunuzun Aşil tendonunuzu güçlendirmek üzere verdiği egzersizleri düzenli olarak yapın.
- Eğer pronasyonunuz fazla ise özel yapım ayakkabı içi cihazı (ortotik) kullanarak ayağınızı stabil durumda tutabilirsiniz.
- Aşil tendonitinin daha ciddi vakalarında ayağınızın birkaç hafta alçıda kalması gerekebilir.
- Tendon yırtığı cerrahi müdahale gerektirebilir. Veya ayağınız 6-10 hafta alçıda kalabilir.

Spor ve Aktivitelere Ne Zaman Başlayabilirim?

Rehabilitasyonun amacı güvenli olan en erken zamanda spor ve aktivitelere geri dönmenizi sağlamaktır. Eğer çok erken dönerseniz durumunuz kötüleşebilir, bu da kalıcı hasara yol açar. Herkesin iyileşme süreci farklıdır. Aşil tendon bölgenizin iyileşmesi aktivitelere geri dönmenizi belirler, bunun belirli bir süresi yoktur. Genel olarak, tedaviye ne kadar çabuk başlarsanız o kadar çabuk iyileşeceksiniz.

Aşağıdaki listede yer alan noktalar baştan sona gerçekleştiğinde güvenli bir şekilde aktivitelere dönebilirsiniz.

- Yaralanmalı bacağınızda diğerine göre tam hareket genişliği kazanıldıysa
- Yaralanmalı bacağınızın kuvveti diğer bacağınızla aynı ise
- Ağrı veya sekme olmadan öne doğru hafif koşu yapabiliyorsanız
- Ağrı veya sekme olmadan öne doğru atlabiliyorsanız
- Önce yarı hızda sonra tam hızda 45 derece ani dönüş yapabiliyorsanız
- 8 sayı şeklinde önce hafif hızla sonra tam hızla koşabiliyorsanız
- 90 derece ani dönüşleri önce hafif sonra tam hızla yapabiliyorsanız
- Her iki ayak ve yaralı ayak üzerinde ağrı duymadan zıplayabiliyorsanız

Aşil Tendoniti Nasıl Engellerim?

Aşil tendon yaralanmasını engellemek için en iyi yol egzersiz öncesi baldır kaslarınızı ve Aşil tendonlarınızı esnetmektir. Eğer bu kaslar sıkıysa spor yapmasanız da günde iki kez gevşetmelisiniz. Eğer Aşil tendonite eğiliminiz varsa yokuş yukarı koşmamalısınız.

