

AYAK BİLEĞİ BURKULMASI

Ayak Bileği Burkulması Nedir?

Ayak bileği eklemindeki bir veya birden fazla bağ dokusunun yırtılması veya gerilmesine ayak bileği burkulması adı verilir. Bağ dokusu eklemdaki kemikleri birbirine bağlayan kuvvetli doku bantlarıdır.

Burkulmalar ciddiyetlerine göre I, II veya III olarak derecelendirilirler.

Derece I: bağ dokusunda en az hasar meydana gelir, ağrı olur

Derece II: bağ dokusunda daha fazla hasar meydana gelmiştir ve eklemden orta şiddette gevşeme vardır

Derece III: bağ dokusu tamamen yırtılmıştır ve eklem çok gevşektir veya dengesizdir

Bazı durumlarda burkulmalar bağ dokusu hasarlarına göre orta veya ciddi olarak sınıflandırılır. Burkulmaların çoğu ayak bileğinin dış kısmında meydana gelse de iç tarafta da olabilir.

Nasıl Meydana Gelir?

Ayak burkulması ayak bileğinin dönmesinden meydana gelir. Ayak genelde içe veya alta doğru döner ama dışa doğru da dönebilir.

Belirtileri Nedir?

Ayak burkulmasının belirtileri:

- Orta seviyeden başlayıp ani artan ağrı
- Şişlik
- Renk değişikliği
- Ayak bileğini düzgün oynatamamak
- Üzerine ağırlık bindirmeden bile bilekte ağrı olması

Nasıl Teşhis Edilir?

Burkulmuş bir ayak bileğini teşhis etmek için doktor öncelikle yaralanmanın nasıl oluştuğunu sorar ve belirtileri değerlendirir. Ayak bileğini muayene eder, gerekirse röntgen isteyebilir.

Nasıl Tedavi Edilir?

- Tedavi sürecinde ilk 2 – 3 gün boyunca, ağrı bitene kadar her 3 – 4 saatte bir ayağa 20 – 30 dakika kadar buz uygulanması önerilir. Bundan sonra da diğer belirtiler yok olana kadar günde en az bir kez buz uygulanır.
- Ayak altını yastık ile yükselterek dinlenmelidir. Ayak bileği kalp hizasından daha yüksekte tutulmalıdır.



- Şişliğin azalması için yak bileğinin etrafına elastik bandaj sarılmalıdır.
- Aircast veya Gelcast tarzı bir destek gerekebilir.
- Ağrısız yürüyebilene dek koltuk değnekleri kullanılabilir.
- Doktor tarafından önerilen ağrı kesiciler kullanılabilir.
- Ayak bileğini sağlamlaştırmak ve hareketi kolaylaştırmak için ayak bileği egzersizleri yapılabilir. Bu egzersizler normal aktivitelere veya spora başlamak için yardımcı olacaktır.
- Seyrek de olsa, ayak bileği burkulmalarında bağ dokusunda tam yırtık meydana gelmişse cerrahi müdahaleye gerek duyulabilir. Operasyondan sonra ayak bileğinin 4 – 8 hafta arasında alçıda kalması gerekir.
- İyileşme süresi yaş, sağlık durumu ve yaralanmanın ciddiyeti ile daha önce bu tarz bir yaralanma olup olmadığına bağlıdır.
- Rehabilitasyonun amacı kişinin normal spor ve diğer aktivitelerine güvenli bir şekilde dönmesini sağlamaktır. Eğer aktiviteye çok erken başlanırsa yaralanma daha da kötüye gidebilir bu da kalıcı hasar yaratacaktır. Herkesin tam iyileşme süreci farklıdır. Ayak bileğinin tam olarak iyileşmesi normal aktivite ve spora dönüş zamanını belirleyecektir. Bunun belirli bir günü veya haftası yoktur. Genel olarak, tedaviden ne kadar önce belirtiler başlamışsa iyileşme o kadar gecikecektir.

Aşağıdaki noktaların hepsi gerçekleştiğinde güvenli olarak aktivite ve spora geri dönülebilir:

- Yaralanmış ayak bileği ile yaralanmamış ayak bileği arasında hareket genişliği farkı ortadan kalkınca,
- Yaralanmış ayak bileği diğeri ile aynı kuvvete ulaşıncaya,
- Ağrı veya topallama olmadan ileri hafif koşu yapılabiliyorsa,
- Ağrı veya topallama olmadan normal koşuluyorsa,
- Önce yarım hızla sonra tam hızla 45 derece ani dönüş yapılabiliyorsa,
- Önce yarım sonra tam hızla 8 şeklinde koşulabiliyorsa,
- Önce yarım hızla sonra tam hızla 90 derece ani dönüş yapılabiliyorsa,
- Ağrı duymadan her iki ayak üzerinde, daha sonra da ağırlı ayak üzerinde zıplanabiliyorsa

Ayak Bileği Burkulması Nasıl Önlenebilir?

Spor yaparken uygun ayakkabı seçimi, spordan önce uygun ısınma hareketleri yapılması, hareket sırasında ani dönüşlerden kaçınılması ve özellikle daha önce benzer yaralanma yaşanmışsa ayak bileğinin spor sırasında korunması bu yaralanmayı önleyebilir.

