

Ayak ve ayak bileği osteoartriti

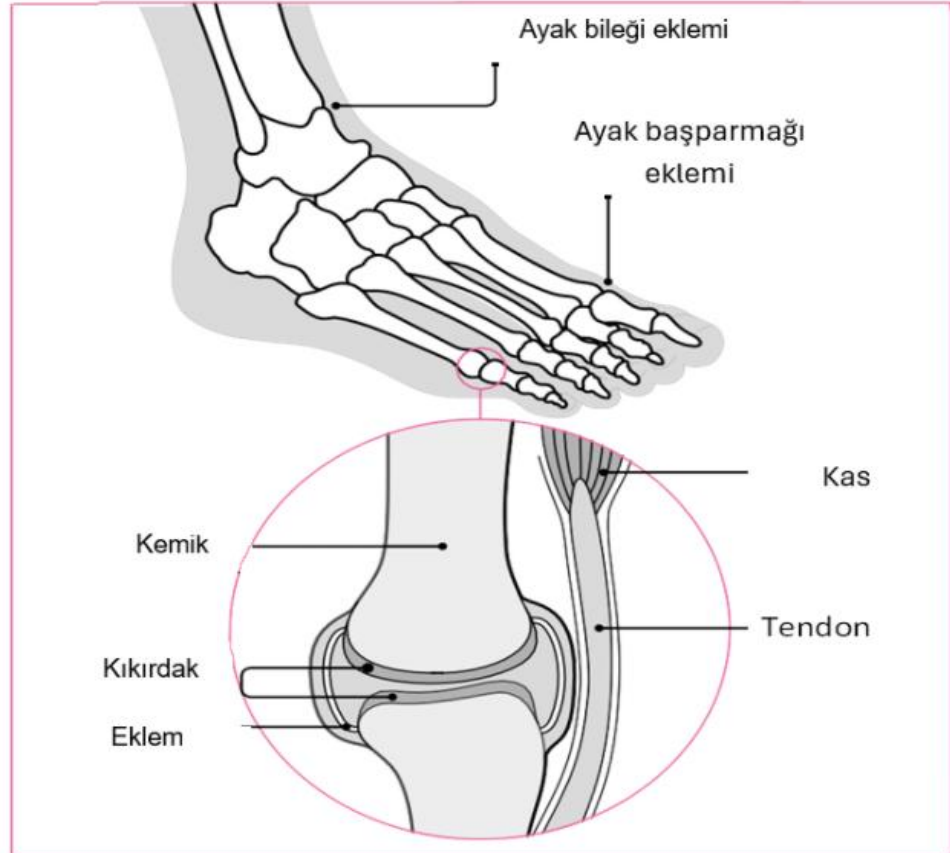
(Osteoarthritis of the foot and ankle – Turkish)

Hasta bilgilendirme broşürü

Ayak ve ayak bileği osteoartriti nedir?

- Osteoartrit, en yaygın artrit türüdür.
- Çoğunlukla eller, dizler, kalçalar ve omurgayı etkiler, ancak ayak ve ayak bilekleri dahil vücuttaki herhangi bir eklemden de ortaya çıkabilir.
- Eklem, iki veya daha fazla kemiğin birleştiği vücut parçasıdır. Ayak bileği eklemi, bacağınızda bulunan tibia ve fibula kemiklerinin ayağınızla birleştiği yerdir. Ayakta 33 eklem vardır, ancak ayak başparmağı osteoartritten en fazla sıklıkta etkilenen kemiktir.

Şekil 1. Ayaktaki kemikler



Osteoartritin nedenleri nelerdir?

- Vücudunuzdaki eklemler, yaşamınız boyunca normal bir hasar ve onarım döngüsünden geçer. Ancak bazen vücudunuzun eklemleri onarmak için geçirdiği süreç, eklemlerin şeklini veya yapısını değiştirebilir. Bu değişiklikler bir veya daha fazla eklemden meydana geldiğinde, buna osteoartrit denir.
- Kemiklerimizin uçları, kıkırdak olarak bilinen sert ama kaygan bir yüzey ile kaplıdır. Bu, kemiklerin birbirlerine karşı hareket etmelerini sağlar. Kemikler, bağlarla yerinde tutulur. Kaslarımıza ve kemiklerimize bağlı tendonlar, hareket etmemize yardımcı olur.
- Osteoartrit, kıkırdağa zarar vererek ağrı ve şişliğe neden olur. Bu durum bazen hareket ederken kemiklerin birbirine sürtünmesine neden olabilir.
- Osteoartrit sadece kıkırdağı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda etkilenen eklemlerin kemiklerine, bağlarına, tendonlarına ve iç yüzeylerine de zarar verebilir.
- Osteoartrit her yaşta herkesi etkileyebilir, ancak en sık 45 yaşın üzerindeki kişilerde görülür. Kadınları erkeklerden daha fazla etkiler. Osteoartrit oluşması riski genellikle aşağıdakilerle bağlantılıdır:
 - Aşırı kilolu veya obez olmak
 - Genetik yapınız veya ailenizde osteoartrit olan bir kişi varsa
 - Romatoid artrit veya gut gibi eklemleri etkileyen bir rahatsızlığa sahip olmak.
- Eklem yaralanmaları da osteoartrit oluşması riskini artırabilir ve bu durum özellikle ayak bileği yaralanmalarında geçerlidir.

Bu beni nasıl etkiler?

- Osteoartrit insanları farklı şekillerde etkileyebilir, ancak osteoartritin en yaygın semptomları şunlardır:
 - Ağrı ve etkilenen eklemlerde şişlik
 - Sertlik, özellikle bir süredir hareket etmediyseniz
 - Eklemlerin normalden daha büyük görünmesi.
- Osteoartritli bazı kişiler, ayaklarını ve ayak bileklerini hareket ettirirken gıcırtı veya çıtırtı sesleri duyabilirler. Ayrıca ayaklarınızda dengesizlik hissedebilirsiniz.
- Özellikle çok aktif olduğunuzda veya yüksek topuklu ayakkabı giydiğinizde ayaklarınızda ağrı hissedebilirsiniz. Bazı kişilerde geceleri de ayaklarda ağrı görülür.

- Ayak bileğinde osteoartrit, bağlarınızın zayıflamasına neden olabilir ve bu da kıkırdağa daha fazla yük bindirebilir. Ayrıca zamanla ayak bileğinizin çevresindeki kasların zayıfladığını fark edebilir ve yürüdüğünüzde veya ayak bileğinize ağırlık verdiğinizde ağrı hissedebilirsiniz.
- Osteoartritteki onarım süreci, kemiklerin kenarlarında çıkıntıların/dikentlerin oluşmasına neden olabilir. Bunlara osteofit denir ve eklemizin şeklini değiştirirler. Bazen kemik ve kıkırdak parçalanarak eklem içinde dolaşabilir; bu da daha fazla ağrı ve şişkinliğe yol açabilir.
- Ayak veya ayak bileğinizde osteoartrit olduğundan şüpheleniyorsanız, bir an önce aile hekiminize başvurmanız önemlidir. Böylece hekiminiz teşhis koyabilir ve tedaviyi en kısa sürede başlatabilir.
- Ayak veya ayak bileğinizde osteoartrit teşhisi konulduysa, semptomlarınızın muhtemelen kötüleşmeyeceğini, hatta iyileşebileceğini bilmeniz önemlidir.

Herhangi bir komplikasyonu var mıdır?

Osteoartrit bazen ayaklarınızda başka sorunlara yol açabilir ve bu sorunlar, hastalık tedavi edilmezse daha da kötüleşebilir.

Halluks rigidus/rijid

- Ayaklardaki osteoartrit tedavi edilmezse, kıkırdak tamamen aşınabilir. Bu durum, ayak kemiklerinin birbirine yapışmasına neden olabilir. Bu durum ayak başparmağında meydana geldiğinde, buna halluks rigidus denir.
- Bu durum ayak başparmağınızı hareket ettirmenizi zorlaştırabilir ve yürümekte zorluk çekebilirsiniz. Bazen ayak parmağınızın üstünde kemik çıkıntıları oluşabilir.

Ayak başparmağı çıkıntıları

- Ayak başparmağındaki halluks rigidus ve osteoartrit, bu parmağın diğer parmaklara doğru eğilmesine neden olabilir. Bu durum, bunyon veya halluks valgus olarak adlandırılır.
- Daha sonra ayak başparmağınızın yan tarafında kemiksi bir çıkıntı oluşabilir. Bazen bu bölgedeki cilt kızarabilir veya şişebilir; ayrıca ciltte sertleşme de görülebilir. Ayakta dururken ve yürürken dengeyi kaybediyormuş gibi hissedebilirsiniz.

Nasır ve sertleşmeler

- Ayaklarınızda, baskıya maruz kalan veya cildin tekrar tekrar sürtüldüğü bölgelerde nasır ve sertleşmeler oluşabilir. Bunun nedeni, rahatsız edici ayakkabılardan kaynaklanabilir. Nasır, küçük ve sert deri yumrularıdır; sertleşmeler ise pürüzlü bir his veren, kalınlaşmış deri bölgeleridir.
- Nasır ve sertleşmeler bazen ayak başparmağındaki çıkıntı (bulyon) gibi ayakla ilgili başka sorunlardan kaynaklanabilir.

Ayak ve ayak bileği osteoartrizinin yönetimi

Ayaklarınızda veya ayak bileklerinizde osteoartrit varsa, aktif kalmaya ve sağlıklı bir kiloyu korumaya özen göstermelisiniz.

Egzersiz

- Egzersiz yapmak önemlidir. Egzersizin semptomlarınızı kötüleştireceğinden endişelenmeyin. Egzersiz, kaslarınızı ve tendonlarınızı güçlendirerek ve eklem kıkırdaklarınızı besleyerek durumunuzu iyileştirecektir.
- Egzersiz yapmak size acı veriyorsa, başlamadan önce biraz parasetamol alın.

Denemeniz gereken üç tür egzersiz vardır:

- Esneme egzersizleri – eklemlerinizin hareket açıklığını korumaya ve geliştirmeye yardımcı olabilir
- Güçlendirme egzersizleri – kaslarınızı ve eklemlerinizi güçlü ve sağlam tutmaya yardımcı olur
- Aerobik/fitness egzersizleri – yani kalp atış hızınızı artıran her türlü egzersiz.

Yetişkinlerin her hafta aşağıdakileri yapmaları önerilir:

- İki veya daha fazla gün yapılan güçlendirme egzersizleri
- Bisiklete binme veya tempolu yürüyüş gibi en az iki buçuk saatlik orta yoğunlukta aerobik egzersizi.
- Yürüyüş, aktif kalmanın iyi bir yoludur. Aktivite yapan bölgenizdeki bir egzersiz grubuna katılın. Bu, daha eğlenceli olabilir ve sağlığınıza ve genel refahınıza artırımanıza yardımcı olabilir.
- Yüzme iyi bir seçenektir, çünkü ayak parmaklarınıza, ayaklarınıza ve ayak bileklerinize yük bindirmez, ancak yine de formda kalmanıza yardımcı olur.
- Aile hekiminiz (GP) bize egzersiz konusunda tavsiyelerde bulunabilir. Ayrıca sizinle birlikte bir egzersiz programı hazırlayabilecek bir fizyoterapistle yönlendirilebilirsiniz.
- Fizyoterapinin yanı sıra, sizi bir fizyoterapist eşliğinde ılık su havuzunda egzersizlerin yapıldığı hidroterapiye de yönlendirebilirler. Hidroterapi bazen su terapisi olarak da adlandırılır.

Kilo yönetimi

- Eğer fazla kiloluysanız, kilo vermek osteoartritiniz için gerçekten fayda sağlayabilir. Bu, ayak ve ayak bileklerinizdeki eklemlerin üzerindeki yükü azaltarak yardımcı olur. Egzersiz miktarını artırmak ve sağlıklı bir beslenme

düzeni benimsemek, kilo vermek için etkili yöntemlerdir. Bu, halihazırda ideal kiloda olsanız bile genel sağlığınız için çok faydalıdır.

- Osteoartrit tedavisinde etkili olacak belirli bir diyet yoktur, ancak sağlıklı ve dengeli bir beslenmeyle ihtiyacınız olan tüm besinleri aldığınızdan emin olmanız önemlidir. Kilo vermeyi planlıyorsanız, önce aile hekiminizle görüşün; böylece size güvenli bir şekilde kilo vermeniz için tavsiyelerde bulunabilir.

Ayaklarınızın bakımını yapmak

Ayaklarınızda veya ayak bileklerinizde osteoartrit varsa, ayaklarınıza özen göstermeniz önemlidir. İyi bir ayak bakımı planı, nasır, sertleşmiş deri veya batık tırnak gibi ağrınızı daha da şiddetlendirebilecek diğer sorunların ortaya çıkma olasılığını azaltmanıza yardımcı olabilir.

Kendinizin yapabileceği şeyler:

- Ayaklarınızı her gün ılık sabunlu suyla yıkayın – ayaklarınızda nasır veya batık tırnak sorunu yoksa ayaklarınızı suda bekletmeyin
- Ayaklarınızı, parmak araları da dahil olmak üzere iyice kurulayın
- Ayaklarınızı, parmak araları hariç, her yerini nemlendirin
- Ayak tırnaklarınızı düzenli olarak kesin ve tırnağı düz bir çizgi halinde kesin; eğik kesmek veya kenarlardan kesmek tırnağın ete batmasına (batık tırnak) neden olabilir.

Ayaklarınızda nasır veya sertleşmiş deri varsa, aşağıdakileri deneyin:

- Cildi yumuşatmak için ayaklarınızı ılık suda bekletmek
- Sertleşmiş deriyi temizlemek için ponza taşı veya ayak törpüsü kullanmak
- Ayaklarınızı nemlendirerek cildin yumuşak kalmasını sağlayın.

Ayaklarınızı düzenli olarak aile hekiminize (GP) veya bir ayak hastalıkları uzmanına (podiatrist) muayene ettirmeniz iyi bir fikirdir. Bu, özellikle ayaklarınızda birkaç hafta geçmesine rağmen düzelmeyen herhangi bir sorun varsa önemlidir.

Podiatri (ayak sağlığı)

Podiatristler, diğer adıyla ayak hastalıkları uzmanları (chiropracist), ayak sorunlarının tedavisinde uzman kişilerdir. Aile hekiminiz (GP) tarafından NHS podiatristine sevk edilebilir ya da bazı bölgelerde kendiniz başvurabilirsiniz..

- Ayrıca ücret ödeyerek özel bir uzmanla görüşebilirsiniz. Her iki durumda da, söz konusu uzmanın Sağlık ve Bakım Uzmanları Konseyi'ne (HCPC) kayıtlı olduğundan emin olmalısınız.
- Podiatristiniz size hangi ayakkabıların ve tedavilerin en uygun olduğu konusunda tavsiyede bulunabilir.

Tedaviler aşağıdakileri içerir:

- Ağrıyan eklemlerinizin hareketlerini sınırlamak amacıyla ayaklarınızı kısa süreliğine sargı bezi ile sarın.
- Ayakkabılarda basıncı ve sürtünmeyi azaltmak amacıyla ayaklarınız ve parmaklarınız için dolgu veya koruyucular sağlamak
- Ayak tırnaklarının ie batması, nasır ve sertleşmiş deri gibi ayak sorunlarının tedavisi
- Ayaklarınızı desteklemek için ayakkabılarına yerleştirebileceğiniz tabanlık veya pedler sağlamak.

Ayakkabı

Ayaklarınızda ve ayak bileklerinizde daha fazla hasar oluşmasını önlemek için doğru ayakkabıyı seçmek çok önemlidir. Rahat ayakkabılar giymek önemlidir. Yüksek topuklu ayakkabılar ya da ayağınızı sıkıştıran veya ayağınıza uymayan ayakkabılar, nasır veya ayak başparmağında şişkinlik gibi sorunlara yol açabilir. Yeni ayakkabı alırken aşağıdaki ipuçlarını göz önünde bulundurun:

- Topuğu alçak ve burnu geniş ayakkabılar giyin. Böylece ayaklarınız için yeterince yer olur ve yürürken ayak parmaklarınız rahatça açılabilir.
- Mümkünse ayakkabılarınızı bir uzmana ltrn, çünkü ayakların boyutu değişebilir. Ayakkabının ucu ile en uzun parmağınız arasında 1 cm boşluk kalacak şekilde ayakkabı seçmeye çalışın.
- Ayakkabılarınızı ğleden sonra satın alın; çünkü gün içinde ayaklarınız şişebilir. Ayakkabıları ğleden sonra denerseniz, ayağınıza nasıl oturduğunu daha iyi anlayabilirsiniz.
- Ayaklarınızı desteklemeyen ayakkabılar, örneğin babetler ve parmak arası terlikler giymekten kaçının.
- Yürürken eklemlerimize binen yükü azaltmak için kalın ve yastık tabanlı ayakkabılar giyin.
- Rahat ve esnek olmaları için üst kısmı derin ve yumuşak ayakkabılar tercih etmeye çalışın.
- Bağcıklı veya ayarlanabilir kayışlı ayakkabılar, ayağınızın yerinde sabit kalmasına yardımcı olur ve ayak parmaklarınızın ayakkabının n kısmına doğru kaymasını önler.
- Ayak başparmağında kemik çıkıntısı varsa, sert tabanlı ayakkabılar faydalı olabilir.
- Hafif ama sağlam bir yürüyüş botu ayak bileği ağrısını hafifletebilir.

Ayakkabı

- Ayakkabı tabanlıkları ve iç tabanlar, tüm eklemlerinizdeki baskıyı azaltmaya, ayaklarınızı etrafını yastıklamaya ve yürürken ağrıyı hafifletmeye yardımcı olabilir.
- Ayak bileğinize takacağınız destek bandajı veya atelin de faydalı olabileceğini görebilirsiniz. Bu tür ürünleri genellikle bir ayak hastalıkları uzmanı tarafından verilebilir.
- Bazı mağazalarda ayakkabılarınıza yerleştirebileceğiniz yastıklı tabanlık satılmaktadır. Ancak atel ve destekler konusunda uzman bir ortotiste başvurmanız gerekebilir. Bazı şirketler, ayağınızın şekline göre şekillenen tabanlık satmaktadır; bu tabanlıklar size daha fazla destek sağlar ve ayağınızın hizasını ve duruşunuzu iyileştirir. Bunları ancak bir sağlık uzmanından tavsiye aldıktan sonra kullanmalısınız.
- İşiniz gereği belirli bir ayakkabı giymeniz gerekiyorsa, tabanlıkların ayakkabılarınızı daha rahat hale getirdiğini görebilirsiniz. Bir ayak hastalıkları uzmanı size bu konuda tavsiyelerde bulunabilir.
- Ayakkabılarınızda, örneğin sorunlu bölgeye bir destek parçası eklenmesi gibi bir değişiklik yaptırabilirsiniz. Bu tür değişiklikler genellikle yürümeyi kolaylaştırır.

Ayakkabı

- Ayak ve ayak bileklerindeki osteoartriti tedavi etmek için kullanılacak çeşitli ilaçlar bulunmaktadır. Ancak, tüm ilaçlarda olduğu gibi, bazı yan etkiler görülebilir. Herhangi bir ilaca başlamadan önce, sizi tedavi eden sağlık uzmanlarıyla bu konuyu görüşmeniz tavsiye edilir.

Ağrı kesiciler ve NSAID'ler

- Parasetamol gibi eczanelerden veya marketlerden reçetesiz olarak satın alabileceğiniz ağrı kesiciler, ağrı ve sertliği hafifletmeye yardımcı olabilirler.
- Bileşik analjezikler veya opioid analjezikler gibi daha güçlü ağrı kesiciler kullanmanız gerekebilir. Ancak bu ilaçların etkisi kısa sürelidir ve sadece reçeteye alınabilir. Yaygın bir bileşik analjezik olan ko-kodamolun yanı sıra, morfin ve tramadol da yaygın opioid analjezikler arasındadır.
- Steroid olmayan antiinflamatuvar ilaçlar (NSAID'ler) ağrı ve iltihaplanmayı hafifletmeye yardımcı olabilirler. İbuprofen süpermarketlerden ve eczanelerden satın alınabilir, ancak naproksen ve selekoksib gibi daha güçlü NSAID'ler sadece reçeteye alınabilirler.
- Bazı NSAID'ler krem veya jel formunda da mevcuttur ve ağrılı bölgelere sürülebilir. Halihazırda NSAID'lerin tablet veya sıvı formlarını kullanıyorsanız, her ikisini aynı anda kullanamayabileceğinizden dolayı krem ve jeller hakkında öncelikle doktorunuzla görüşün.

Steroid enjeksiyonları

- Steroid enjeksiyonları, etkilenen bölgedeki ağrı ve şişliği azaltmak amacıyla bir sağlık uzmanı tarafından eklemlere yapılabilir. Etkileri kısa süreli olmakla birlikte, işe yararsa birkaç ay sonra bir enjeksiyon daha yaptırabilirsiniz.

Diğer ağrı kesiciler

- Etkilenen eklemlere sıcaklık uygulamak ağrı ve sertliği hafifletmeye yardımcı olabilir. Bunun için ılık suyla banyo veya duş alabilir ya da cildinize sıcak bir kompres uygulayabilirsiniz. Bazı kompresler tekrar kullanılabilir ve mikrodalgada ısıtılabilir.
- Eklem şişkinliğini azaltmak için buz torbası, soğuk kompres veya nemli bir beze sarılmış dondurulmuş sebze paketi kullanabilirsiniz. Kompresleri cildinize uygularken, bunları çıplak cilde koymayın ve asla 20 dakikadan fazla bırakmayın.
- Ağrıyı hafifletmenin bir başka yolu da, cilde yapıştırılan pedler aracılığıyla elektriksel uyarılar gönderilmesini içeren transkutanöz elektriksel sinir stimülasyonu/uyarımı (TENS) yöntemidir. Bir fizyoterapist, mevcut farklı TENS cihazları hakkında size bilgi verebilir.
- Ayak bileğinize elastik bir bandaj sarmak, bileğinizi desteklemeye ve eklem ağrısını hafifletmeye yardımcı olabilir. Bir başka ipucu da faaliyetlerinizi kademeli olarak yapmaktır; işleri tek seferde ya da yorgun düşene kadar yapmak yerine, bunları bir gün veya bir haftaya yaymak.
- Fizyoterapistiniz, mobilizasyon veya manipülasyonun size fayda sağlayacağını düşünebilir. Bu tedavi, bir sağlık uzmanının elleriyle eklemlerinize kontrollü bir kuvvet uygulamasını içerir.
- Semptomlarınızı hafifletmek için glukozamin ve kondroitin takviyeleri gibi tamamlayıcı tedavileri de deneyebilirsiniz. Ancak araştırmalar, bu tedavilerin pek etkili olmadığını göstermektedir ve NHS tarafından tavsiye edilmemektedir.

Moral bozukluğu ve uyku sorunlarıyla başa çıkmak

- Artritiniz ağrılıysa, bazen kendinizi oldukça moraliniz bozuk hissedebilirsiniz. Günlük işleri yapmak zorlaşırsa bu durum sinir bozucu da olabilir. Ancak, duygusal sağlığınızı korumak için uygulayabileceğiniz bazı basit yöntemler vardır.
- Ağrı klinikleri, ağrınızı nasıl yönetebileceğinizi öğrenmenize yardımcı olmak amacıyla seanslar düzenler. Bu seanslar genellikle ayakta tedavi kliniklerinde gerçekleştirilir ve sizi tedavi eden sağlık uzmanı tarafından bu kliniklere yönlendirilebilirsiniz. Bu seanslar genellikle ağrınız diğer tedavilerle kontrol altına alınamadığı durumlarda önerilir.

- Konuşma terapileri faydalı olabilir ve ağrınızı ve moral bozukluğunuzu yönetmenize yardımcı olacak teknikler öğretebilir. Farkındalık ve bilişsel davranış terapisi (BDT) de osteoartrit tedavisinde yardımcı olabilir.
- Yatmadan önce sıcak bir banyo yapmayı, kitap okumayı ya da radyo veya rahatlatıcı CD dinlemeyi deneyin. Gece ağrı nedeniyle uyanıyorsanız, yatmadan önce parasetamol veya başka bir ağrı kesici almayı deneyin. Daha fazla tavsiye için doktorunuzla veya bir uyku uzmanıyla görüşün.

Ameliyat

Ayak ve ayak bilekleri için ameliyat, ancak diğer tedaviler işe yaramamışsa düşünülür.

Artroskopi ve debridman

- Artroskopi, ayak bileğinin her iki yanına iki küçük kesik açılmasını veya halluks rigidus vakalarında ise ayak üzerinde veya ayak başparmağının çevresinde küçük kesikler yapılmasını içerir. Bu, bir tür kapalı ameliyat (minimal invazim) olduğundan, kesikler genellikle 1 cm'den küçüktür.
- Cerrah, ayağınızın veya ayak bileğinizin içindeki etkilenen kemiği görebilir ve "debridman" adı verilen bir işlem uygulayabilir. Bu işlemde, küçük aletler kullanarak kemik çıkıntılarını giderir ve eklem içini temizler.

Füzyon

- Ayak bileği, ayak ve ayak parmaklarına füzyon ameliyatı yapılabilir.
- Bu ameliyatta, soruna neden olan eklem yüzeyleri çıkarılır; böylece kemiklerin birbirine kaynaması ve birleşmesi sağlanır. Bazen bu kemikler vidalarla sabitlenir.
- Füzyon ameliyatında geriye dönüş yoktur ve yürüyüşünüzü etkileyecektir. Bu nedenle, ameliyata karar vermeden önce konuyu dikkatlice düşünmeniz ve bir cerrahla görüşmeniz önemlidir.

Ayak bileği protezi

- Ayak bileği protezi ameliyatında, ayak bileği eklemimizin hasarlı yüzeyleri çıkarılır ve yeni bir malzeme ile değiştirilir. Ayrıca eklem iki yüzeyi arasına plastikten yapılmış bir ara parça da yerleştirilir.

- Ayak bileği protezi ameliyatı ağrılarınızı hafifletecek ve eklemin hareket kabiliyetini artıracaktır. Ancak, çoğu ayak bileği protezi yaklaşık 10 yıl kadar dayanır. Bu nedenle, bunun sizin için doğru karar olup olmadığından emin olmak amacıyla cerrahınızla görüşmeniz önemlidir.

Ayak basparmağı çıkıntısı (bunyon) ameliyatı

- Ayak başparmağındaki çıkıntısından (bunyon) kaynaklanan sorunları hafifletmek için kendi yapabileceğiniz bazı şeyler vardır, ancak bu sorundan tamamen kurtulmanın tek yolu ameliyattır.
- Bu ameliyatta, çıkıntı (bunyon) kazınarak çıkarılır ve ayak başparmağınız düzeltilir. Bazen parmağı sabit tutmak için vidalar veya zımba kullanılır.

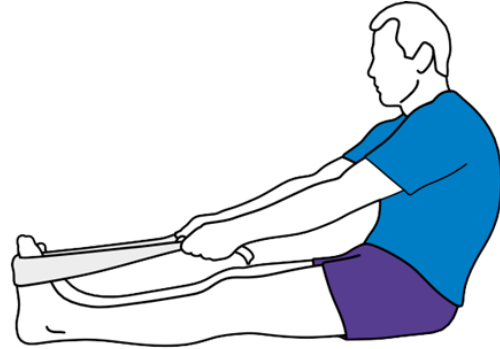
Ayak ve ayak bileği egzersizleri

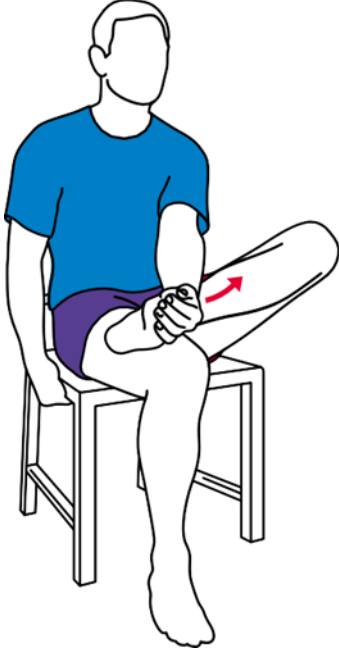
Esneme egzersizleri

Aşil tendonu ve plantar fasya germe egzersizi

Bir havluyu ayak parmaklarınızın kök kısmına dolayın ve dizlerinizi düz tutarak ayak parmaklarınızı vücudunuza doğru çekin.

30 saniye bu pozisyonda kalın. Her ayak için bunu üç kez tekrarlayın.





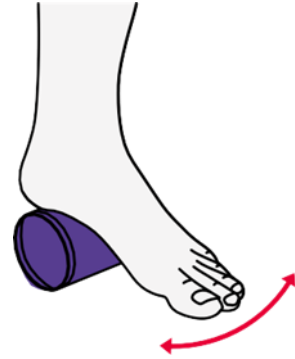
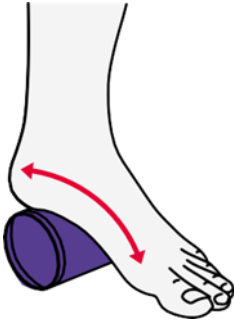
Oturarak plantar fasya germe egzersizi

Oturun ve bir ayağınızı dizinizin üzerine koyun. Ayak parmaklarınızın tabanını kavrayın ve rahat bir gerilme hissedene kadar vücudunuza doğru gerin.

15 ila 20 saniye bu pozisyonda kalın. Bu hareketi üç kez tekrarlayın

Plantar fasya germe/esnetme

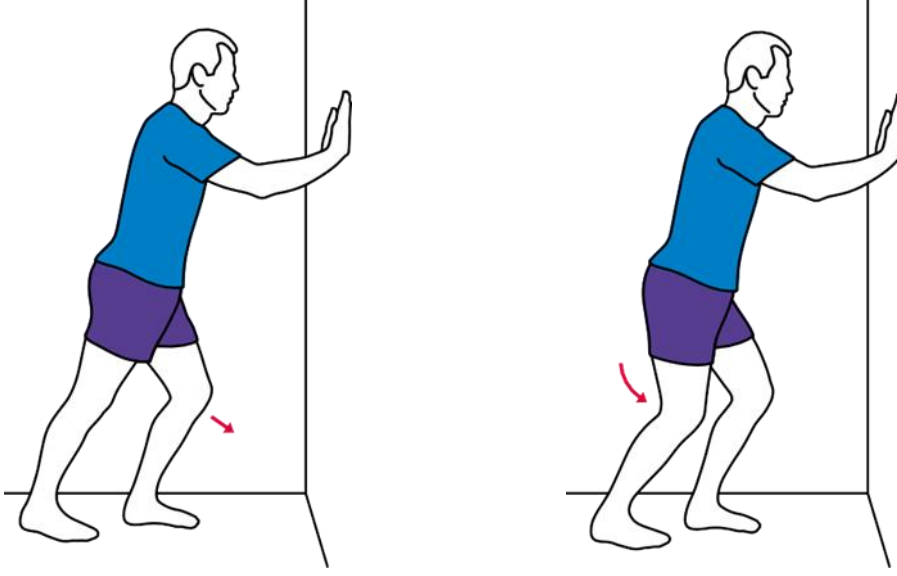
Oturun ve ayağınızın iç kemerini fasulye conserve kutusu gibi yuvarlak bir nesnenin üzerine yerleştirin. Ayağınızı birkaç dakika boyunca conserve kutusunun üzerinde her yöne doğru birkaç dakika yuvarlayın. Bu egzersizi günde iki kez tekrarlayın.



Duvar itme

Duvara dönük durun, her iki elinizi omuz hizasında duvara dayayın ve ayaklarınızı birbiri ardına yerleştirin. Öndeki ayak, duvardan yaklaşık 30 cm (12 inç) uzaklıkta olmalıdır. Öndeki dizinizi büküp, arkadaki dizinizi düz tutarak, arka bacağınızın baldırında gerginlik hissedene kadar öndeki dizinizi duvara doğru bükün. Gevşeyin ve 10 kez tekrarlayın. a) egzersizini tekrarlayın, ancak arka ayağınızı biraz öne doğru getirin, böylece arka diziniz hafifçe bükülsün. Bunu 10 kez tekrarlayın.

Egzersiz (a)'yı tekrarlayın, ancak arka ayağınızı biraz öne doğru getirin, böylece arka diziniz hafifçe bükölü olsun. Bunu 10 kez tekrarlayın.



Ayak bileği hareket açıklığı

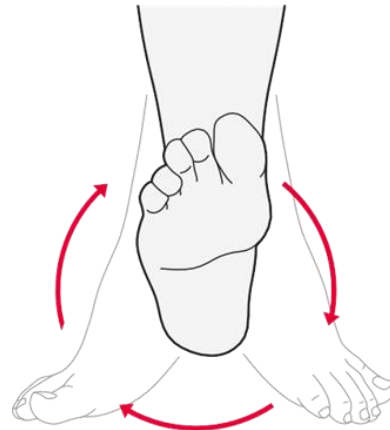
Ayak bileğinizi vücudunuza doğru olabildiğince yukarı bükün, ardından ayak parmaklarınızı vücudunuzdan uzağa doğru uzatın.

Bunu 10 kez tekrarlayın.



Ayak bileği döndürme

Ayak bileğinizi yavaşça daireler çizerek hareket ettirin. Bu hareketi bir yönde 10 kez yapın, ardından ters yönde tekrarlayın.

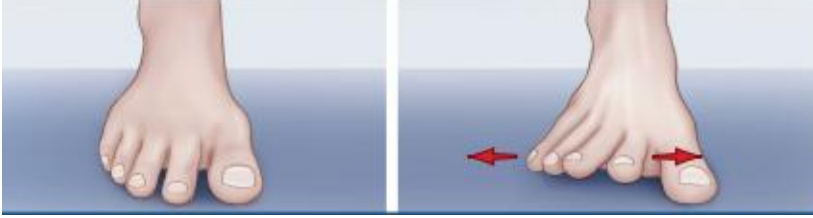


Güçlendirme egzersizleri

Ayak parmaklarını açma

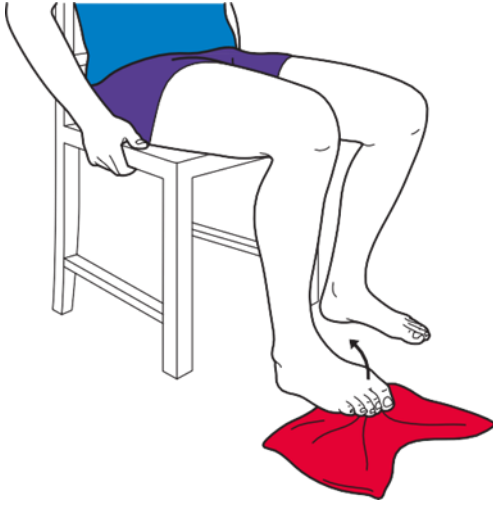
Ayaklarınızı yere dayayarak, ayak parmaklarınızı açarak mümkün olduğunca birbirinden uzaklaştırın. Bu pozisyonu beş saniye boyunca koruyun.

Bu egzersizi 10 kez tekrarlayın



Havlu kaldırma

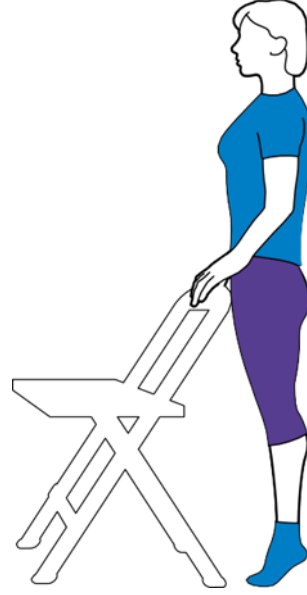
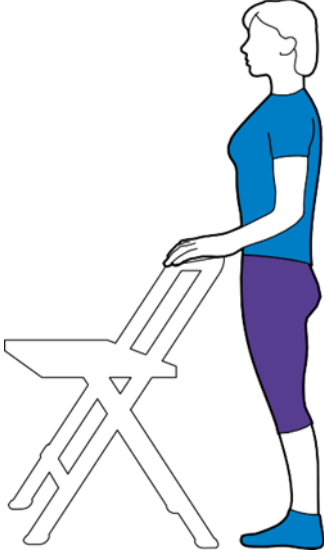
Önünüzdeki yere bir havlu serin ve sandalyeye oturun. Topuklarınızı yerde tutarak, havluyu ayak parmaklarınızın arasında sıkıştırarak kaldırın. Bu hareketi 10 ila 20 kez tekrarlayın. Bunu yapabilmeye beceriniz geliştikçe, havlunun üzerine bir kutu fasulye gibi hafif bir ağırlık ekleyin.



Ayakta topuk kaldırma

Bir tezgahın veya sandalyenin önüne geçin ve bunlara tutunarak destek alın. Dizlerinizi düz tutarak parmak uçlarınızın üzerinde yükselin. Ayaklarınızı yavaşça yere indirin.

10 kez tekrarlayın.



Servisimizle iletişime geçin

MSK CATS ve Fizoterapi Servisi

Tel.: 0207 288 3317 Email: whh-tr.mskinterfaceservice@nhs.net

Kurumumuzla İletişime geçin

Övgü, şikayet veya endişeniz varsa, lütfen Hasta Danışma ve İletişim Servisimizle (Patient Advice and Liaison Service - PALS) 020 7288 5551 numaralı telefondan veya whh-tr.PALS@nhs.net E-posta adresinden iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen whh-tr.patient-information@nhs.net adresine E-posta gönderiniz. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

020 7272 3070 | Whittington Health NHS Trust, Magdala Avenue, London, N19 5NF
www.whittington.nhs.uk | x.com/WhitHealth | facebook.com/WhittingtonHealth

Belge Bilgileri

Yayın tarihi: 27/04/2026 | İnceleme tarihi: 06/08/2027 | Ref: ACS/MSKCATS/OAFA/01-Turk
© Whittington Health NHS Trust. Lütfen geri dönüştürün.