



Doç.Dr. Mehmet Mesut ÇELEBİ
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği
Anabilim Dalı, Ankara

AYAK BİLEĞİM ÇOK SIK BURKULUYOR, NE YAPMALIYIM?

Ayak bileği burkulmaları en yaygın spor yaralanmaları arasındadır. Ayak bileği burkulmalarının çoğunda bileğimizin dış tarafındaki bağlar yaralanır.

Özellikle, bazı spor dallarında yaralanmaların önemli bir yüzdesini oluşturur:

- Basketbol yaralanmalarının %45 ila %53'ü
- Futbol yaralanmalarının %21 ila %31'i
- Amerikan futbolu yaralanmalarının %10 ila %15'i

Ayak bileği burkulmalarının çoğu sportif rehabilitasyon tedavisi ile iyileşmekle birlikte, birçok çalışmada uzun süreli sekellerin (hastalık kalıntısı) sporcuların önemli bir bölümünde (%50'ye kadar) ortaya çıktığı tahmin edilmektedir.

Tekrarlayan ayak bileği burkulmalarında hastalar tipik olarak ayak bilekleri sanki burkulacakmış hissi yaşarlar ve daha önceden birkaç şiddetli ayak bileği burkulma öyküleri mevcuttur. Bu aralıklı ataklar tipik olarak kısa bir ağrı ve fonksiyon bozukluğu ile ilişkili olsa da çoğu hasta ataklar arasında esasen ağrısızdır ve mekanik belirtiler yaşamaz. Ayak bileği sanki burkulacakmış gibi olan ataklar arasında şayet ağrı varsa, başka teşhisler de düşünülmelidir.

Tekrarlayan Ayak Bileği Burkulmasının Nedenleri

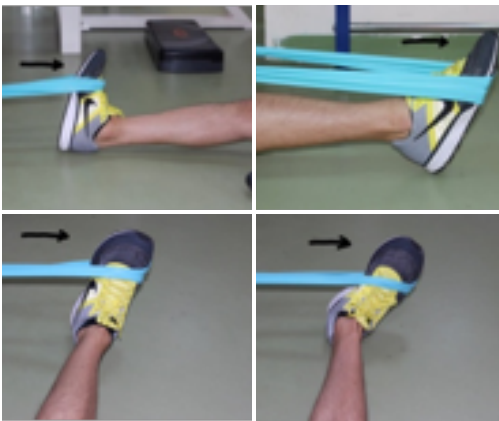
- Akut ayak bileği burkulmasından sonra hastaların %20 ila %42'sinde tekrarlayan ayak bileği burkulması,
- Ayak bileğinde gevşeklik, etraftaki kaslarda kuvvet kaybının bulunması veya ayak bileğinde derin duyu kaybı bulunması (ayak bileği burkulmasından sonra gelişebilir),
- Ayağın arka kısmının içe doğru (varus) dönük olması ayak bileğini içe doğru burkulmaya yatkın hale getirmesi,
- Nadir bir durum olmayan, ayağın arka kısmında bazı kemiklerin birbirine kaynamış halde bulunması (tarsal koalisyon).

Tekrarlayan Ayak Bileği Burkulmasında Neler Yapılmalı?

Akut dış ayak bileği yaralanmalarının tedavisinde olduğu gibi, tekrarlayan dış ayak bileği burkulmaları için de fonksiyonel tedavi, ilk tedavinin dayanak noktasıdır.

Fonksiyonel Tedavi

- Kaslara germe uygulanması ve kasların güçlendirilmesi (özellikle peroneal kaslar) (Şekil 1)
- Denge çalışılması (derin duyu kaybını engellemek için) (Şekil 2)



Şekil: 1



Şekil: 2

En az 10 haftalık bir süre boyunca günlük 10 dakikalık denge tahtası çalışmasının fonksiyonel ayak bileği dengesizliği olan hastalarda kas gücünü geliştirebileceği gözlemlenmiştir. Cerrahi tedavi seçeneklerini düşünmeden önce, en az 6 haftalık yoğun fonksiyonel fizik tedavinin denenmesi gerekmektedir.

Tedavide ayrıca ayak ve ayak bileğinde esneklik mevcutsa bunun için farklı ayakkabı modifikasyonları veya ortez cihazları kullanılabilir.

Sık sık dış ayak bileği burkulması yaşayan hastaların çoğu, özellikle içe doğru dönmesi olan hastalar, ayakkabı topuklarının dış kısmına yerleştirilen kama şeklindeki ortezden faydalanabilmektedir.

Ayak bileği bantlama veya breys (bileklik) ile daha sağlam hale getirilebilir. Bantlama mükemmel bir başlangıç desteği gösterir, ancak destek miktarı zamanla önemli ölçüde azalır. 10 dakika sonra destekte %50 azalma oluşur ve 1 saatlik egzersizden sonra destek tamamen kaybolur.

Ticari olarak temin edilebilen çok çeşitli ayak bileği breysleri de kullanılabilir. Bu bileklikler, özel kayış sistemleri ile birlikte sert veya esnek malzemelerden oluşur.

Yapılan çalışmalarda yarı sert bilekliklerin bandajlamadan daha etkili oldukları gösterilmiştir.

Cerrahi Tedavi Seçenekleri

Yeterli sportif rehabilitasyon programına ve desteklemeye rağmen tekrarlayan burkulmalar devam ederse, hasarlanmış dış bağın tamirinin yapılması gerekir.

Dış ayak bileği bağlarını yeniden yapılandırmak için 80'den fazla cerrahi prosedür tanımlanmıştır. Bu prosedürler anatomik tamir veya anatomik olmayan tamir şeklinde gruplandırılabilir.

Ayak bileğinin doğal biyomekaniğini koruduğundan anatomik tamir tercih edilir.

Kilolu kişilerde, zayıf yumuşak dokusu olanlarda ve tekrarlayan dışa zorlanma stresleri yaşayan (futboldaki çizgi hakemleri gibi) bazı kişilerde anatomik olmayan başka teknikler kullanılabilir. Kıkırdağında kırık bulunanlar veya sıkışma problemi yaşayan hastalarda birincil işlem olarak artroskopi ve hemen ardından açık dış bağ tamiri yapılır.

Ameliyat Sonrası Sportif Rehabilitasyon

Ameliyat sonrası ayak bileği ağırlık vermeden bir atel içinde 2 hafta kaldıktan sonra, 4 hafta alçıda durur. Alçı çıkarıldıktan sonra ayak bileği bir yürüme botunda ekstra 4 hafta boyunca eklem hareket açıklığı çalışmaları ve peroneal kuvvetlendirme çalışmaları yapılır.

Ameliyattan 10 hafta sonra daha yoğun hareket ve kuvvetlendirme için sportif rehabilitasyon başlatılır.

Spora dönüşte ilk yıl için sporcunun koruyucu bir bileklik kullanması uygun olur.

Anahtar Kelimeler: Ayak bileği, Tekrarlayan, Burkulma,

Kaynakça

1. Sports Rehabilitation and Injury Prevention. Edited by Paul Comfort and Earle Abrahamson. 2010 John Wiley & Sons, Ltd
2. A Systematic Review on Ankle Injury and Ankle Sprain in Sports. Daniel Tik-Pui Fong, Youlian Hong, Lap-Ki Chan, Patrick Shu-Hang Yung and Kai-Ming Chan. Sports Med 2007; 37 (1): 73-94.
3. The Epidemiology of Ankle Injuries Identified at the National Football League Combine, 2009-2015. Mary K. Mulcahey, Andrew S. Bernhardson, Colin P. Murphy, Angela Chang,, Tyler Zajac, George Sanchez, Anthony Sanchez, BS, James M. Whalen, Mark D. Price, Thomas O. Clanton, and Matthew T. Provencher