



**Dr. Rıza Tolga ERSÖZ**

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği  
Anabilim Dalı, Cebeci-Ankara

## YARALANMADIĞIM HALDE DİZİM NEDEN AĞRIYOR?

Konu sporcu olduğu zaman, diz ekleminin kullanılmadığı aktivitelerden söz etmek pek mümkün olmaz. Yapılan hareketlerin çoğu diz ekleminin ve destek dokuların kusursuz bir uyumla çalışması sonucu meydana gelir. Diz ekleminin en çok kullanılan eklemlerden biri oluşu, kusursuz işleyen bu sistemin zarar görme riskini artırmaktadır.

### Sporcularda Diz Ağrılarının Sebepleri

Sporcularda diz ağrısını açıklayacak birçok sebep mevcuttur. Mekanik sorunlar, çeşitli kıkırdak sorunları, yaralanmalar ve benzer sorunlar sıralanabilir. Yaralanma ile ilişkili durumlara ön çapraz ve diğer bağ yaralanmaları ve menisküs yırtıkları gibi örnekler ilk akla gelenlerdir. Peki ya diz ağrısını açıklayacak bir yaralanma öykünüz yok ise? Her şey yolunda giderken sebebini açıklayamadığınız bir diz ağrısı ile karşı karşıya geldiyseniz?

**Antrenmanlarınızın ağrısız ve mükemmel geçmesine rağmen dokularda zamanla aşınma ve yıpranma meydana gelmesi mümkündür. Bu durum hafif seyirli diz ağrıları ile sonuçlanabilir.**

## Yoğun Egzersizler Sonucu Yaralanma

**Büyük bir travma olmadan, sinsi ve yavaş başlangıçlı diz ağrısının en muhtemel sebebi egzersizlerin yanlış formda yapılmasıdır.**

Aktivitenin süresi, yoğunluğu ve egzersizde yapılan olağan dışı değişikliklerin sonucu olarak diz ağrısı ile karşı karşıya kalmanız mümkündür. Egzersizler yorucu bir hal aldığı anda uzuvlarınızın hareketinin kontrolü siz fark etmeden normal formun dışına çıkar. Özellikle koşu, sıçrama gibi sabit tekrarlayıcı egzersizler sırasında dize ait yapılar zarar görebilir.

## Tekrarlayıcı Hareketler ile İlişkili Yaralanmalar

**Tekrarlayıcı hareketler ile ilişkili yaralanmalar sporcularda ve iş gücünün fazla kullanıldığı mesleklerde çalışan kişilerde oldukça sık görülen bir durumdur. Hareketler düzgün biçimde yapılsa bile, kas ve destek dokular kısa sürede benzer işi defalarca yaptıklarından dokularda fazladan gerginlik yaratıp dokunun yıpranmasına sebep olabilir.**

Özellikle sporcular için, kas geliştirme egzersizlerinin bir kısmına fazla odaklanması ya da aynı hareketin uzun süre defalarca yapılması kasta hasar oluşturmaktadır. Bu bağlamda derlenme için yeterli süre tanınmadan yapılan tekrarlayıcı hareketlerin miktarı ile orantılı ağrı, hassasiyet ve güçsüzlük meydana gelebilir.

Kas yaralanması daha muhtemel olmakla birlikte, diz içerisindeki bağların ve yumuşak dokuların hatta aktivite düzeyine göre doğrudan kıkırdak ve kemik dokularının zarar görmesi mümkün olabilir.

Bu çerçevede en sık karşılaşılan ağrılı diz sorunları şekilde sayılabilir.

- Sıçrayıcı dizi de denilen patellar tendinit
- Kıkırdak ve menisküs dejenerasyonları
- Stres reaksiyonları ve kırıkları
- Bursitler
- Osgood-Schlatter hastalığı (Çocuk ve gençlerde görülür)

## Diziniz Ağrıyaya Başladığında

Ağrı, vücudunuzda bir şeylerin ters gittiğini ifade eden koruyucu bir yoludur. Doku hasarına karşı bizi uyarıp çözüm aramaya zorlar. **Ağrıyı hissettiğinizde bunun görmezlikten gelebileceğiniz bir durum olmadığını anlamanız ve derlenme için gerekli prosedürleri uygulamanız gerekir.**

## Evde İyileşme

“RICE” metodu hızlı iyileşme için en iyi yöntemlerden biridir. 4 kelimenin baş harfleri ile oluşan metodun açılımı şu şekildedir.

**Rest**  
Dinlenme



**Ice**  
Buz uygulama



**Compression**  
Baskı uygulama



**Elevation**  
Yüksek tutma



Bu yaklaşıma ek olarak antrenmanlarda zorlanmaya sebep olmayacak egzersizler seçilmelidir. Bir başka deyişle antrenmanın modifiye edilmesi uygun olur.

## Birkaç Gün İstirahat Edin veya Antrenmanlarınızı Azaltın

**İlk gün meydana gelen küçük ağrıları dert etmeyin. Kaslar, eklemler ve diğer bağ dokular yoğun egzersiz sonrası bir miktar yıpranır ve ağrı oluşması normaldir. İyileşme için birkaç güne ihtiyaç duyarlar.**

Bu nedenle yoğun egzersiz rutinleri sonrası birkaç günlük istirahat, iyileşme açısından yardımcı olacaktır. Tekrarlayıcı zorlamalar sebebiyle oluşan ağrılar çoğunlukla kendiliğinden iyileşir. 1 günü takiben daha iyi hissediyorsanız ancak ağrınız geçmemişse ağrıyı daha hafif hissedene kadar dinlenme süresini uzatıp sonrasında egzersizlere yavaşça dönebilirsiniz.

## Ne zaman doktorum ile görüşmeliyim ?

1-2 günlük dinlenmeye rağmen diziniz hala ağrılı ise doktorunuz ile görüşün. Klinik durumunuza göre farklı tedavi planları gerekebilir.

Somut bir yaralanma olmadığı halde dizinizi ağrırken buluyorsanız yalnız değilsiniz! Ağrı sporcuların, yüksek efor sarf eden profesyonellerin her zaman başına gelebilir ve de her zaman mutlak bir şekilde meydana gelmez.

**Özellikle tekrarlayıcı hareketlerin bol miktarda yapıldığı aktivitelerde bariz bir yaralanma olmadan zaman içinde sinsice gerçekleşen diz ağrısı oldukça normaldir. RICE metodu ve destekleyici diz breysleri ile bu ağrıların kontrolünü sağlamak mümkün olabilir.**

**Anahtar kelimeler:** Diz, Ağrı, Yoğun Egzersiz

### Kaynak

<https://www.muellersportsmed.com/blog/post/Why-Healthy-Athletes-Experience-Knee-Pain-Without-an-Injury>