

DİZ AĞRISI ÖNERİLERİ

Evde uygulanabilecek kanıtla dayalı öneriler ve temel egzersiz programı

Bu program; akut travması veya acil bulgusu olmayan, mekanik diz ağrısı ya da diz kireçlenmesi bulunan yetişkinlere yönelik genel bilgilendirmedir.

Evde Yapabilecekleriniz

- **Hareketsiz kalmayın:** Ağrıyı artırmayan ölçüde hareket edin ve egzersizleri düzenli uygulayın.
- **Şişlik varsa:** Havlu üzerinden 10-15 dakika soğuk uygulayın.
- **Tutukluluk varsa:** Belirgin şişlik ve sıcaklık yoksa egzersiz öncesi 10-15 dakika ılık uygulama yapabilirsiniz.
- **Düşük darbeli aktivite seçin:** Yürüyüş, sabit bisiklet veya yüzmeyi tercih edin.
- **Aktiviteleri bölün:** Uzun yürüyüş yerine birkaç kısa yürüyüş yapın; her 30-45 dakikada bir ayağa kalkın.
- **Ayakkabı ve destek:** Rahat, ayağı destekleyen ayakkabı kullanın. Gerekliyse bastonu ağırlı dizin karşı tarafındaki elde tutun.
- **Kilo yönetimi:** Vücut ağırlığı fazlaysa sürdürülebilir kilo kaybı ağrı ve hareket kapasitesine yardımcı olabilir.
- **Topikal ağrı kesici jel:** Diklofenak gibi bölgesel NSAİİ jeller uygun hastalarda etkili olabilir; doktorunuza veya eczacınıza danışın.

Yüzeysel Masaj

Lavanta yağı: Bir tatlı kaşığı badem veya zeytinyağına 1 damla lavanta yağı ekleyin. Saf uçucu yağı doğrudan cilde sürmeyin.

Sarı kantaron yağı: Diz çevresine ince bir tabaka hâlinde uygulanabilir. Kanıtları sınırlıdır; destekleyici bir uygulamadır.

Uygulama: Diz çevresi ve uyluk kaslarına derin bastırmadan, 5-10 dakika, haftada 3-4 kez. Açık yaraya, yeni travmaya, sıcak-kızarıklık veya çok şiş dize uygulamayın. Önce küçük bir alanda alerji testi yapın; sarı kantaron sürülen bölgeyi güneşten koruyun.

Yürüyüş ve Ağrı Kontrolü

İlk hafta 10-15 dakika, ikinci hafta 15-20 dakika yürüyün. Ağrı artmıyorsa 20-30 dakikaya ilerleyin. Haftada 4-5 gün yürüyüş veya sabit bisiklet yapın.

0-3/10: Devam edin. 4-5/10: Tekrarı veya hareket mesafesini azaltın. 6/10 ve üzeri: Egzersizi bırakın.

Ne zaman doktora başvurmalsınız? Diz üzerine basamama; ani ve büyük şişlik; kilitlenme veya sürekli boşalma; travma sonrası şekil bozukluğu; ateşle birlikte sıcak, kızarıklık ve şiş diz; giderek artan gece ağrısı.

Bilimsel dayanak: NICE NG226 Osteoartrit Kılavuzu (2022); AAOS Diz Osteoartriti Kılavuzu, 3. Baskı (2021); Neal ve ark., Patellofemoral Ağrı En İyi Uygulama Rehberi (BJSM, 2024); lavanta ve sarı kantaron için randomize klinik çalışmalar.

DİZ AĞRISI İÇİN 5 TEMEL EGZERSİZ

Yeni başlayanlar için kontrollü ve ağrısız aralıkta

1. QUADRICEPS SIKMA

Dizin altındaki havluyu aşağı bastır. 5 saniye tut.

10 tekrar × 2 set • Her gün



2. DÜZ BACAK KALDIRMA

Dizi düz tutarak bacağı 30–40° kaldır. Yavaşça indir.

8–12 tekrar × 2 set •
Haftada 3–4 gün



3. YAN YATIŞTA BACAK AÇMA

Üstteki bacağı düz biçimde kaldır; gövdeyi geriye çevirme.

10–12 tekrar × 2 set •
Haftada 3–4 gün



4. YÜZÜSTÜ DİZ BÜKME

Topuğu kalçaya doğru, rahat ettiğin sınıra kadar yaklaştır.

10 tekrar × 2 set •
Haftada 4–5 gün



5. OTURARAK DİZ AÇMA

Dizi yavaşça düzleştir, 2 saniye tut ve kontrollü indir.

8–12 tekrar × 2 set •
Haftada 3–4 gün



Ağrı belirgin artarsa egzersizi bırakın ve değerlendirme alın.



@drkadirguler



0542 505 18 00