

PATELLOFEMORAL AĞRI SENDROMUNDA FARKLI EGZERSİZ PROGRAMLARININ YÜRÜYÜŞ ÜZERİNE OLAN ETKİLERİ

F Can, H. Koç, **M. Binnet**, Hacettepe Üniversitesi, Ankara-Türkiye

Patellofemoral ağrı sendromunda alt ekstremitte biyomekaniğindeki değişiklikler literatürde bir çok çalışmacı tarafından gösterilmiş olmasına rağmen, bu değişikliklerle ilgili yürüyüş ve rehabilitasyonun yürüyüşe olan etkisini gösteren bir çalışmaya rastlanamamıştır.

Bu çalışmanın amacı patellofemoral ağrı sendromu olan hastalarda farklı egzersiz programlarının, yürüyüş ve diz fonksiyonları üzerine olan etkilerini karşılaştırmaktır.

Gereç ve Yöntem: Klinik ve radyolojik olarak patellofemoral ağrı sendromu tanısı konmuş 30 hastanın 48 dizi değerlendirilmiş ve 15 kişilik 2 gruba ayrılmıştır.



2 erkek, 13 kadından oluşan ve yaş ortalamaları 31.27 ± 2.66 olan I.gruptaki hastalara açık kinetik zincir egzersizleri, 4'ü erkek, 11'i kadın ve yaş ortalamaları 27.87 ± 3.24 olan II.gruptaki hastalara ise kapalı kinetik zincir egzersizleri verilmiştir. Her iki gruptaki hastalara 5 gün olmak üzere ortalama 20.5 seans süre ile infraruj, ultrason ve elektrik stimülasyonundan oluşan ortak bir fizyoterapi programı ilave olarak uygulanmıştır.

Hastaların tedavi öncesi ve sonrası yürüyüşteki bozukluklarını saptamak için, yürüyüşteki zaman-mesafe karakteristikleri (Adım uzunluğu, çift adım uzunluğu, destek yüzeyi, yürüyüşün ahengi, yürüyüş hızı ve ayak yerleştirme açıları) kullanılarak yürüyüş analizi yapılmıştır.

Diz fonksiyonlarını değerlendirmek için Lysholm Diz Skoru kullanılmıştır. Tedavi öncesi ve sonrası elde edilen veriler grup içi ve gruplararası birbirleriyle karşılaştırılmıştır.

Bulgular:Tedavi sonrasında her iki grubun grup içi değerlendirmelerinde çift adım uzunluğu, adım uzunluğu, yürüyüş ahengi ve yürüyüş hızında istatistiksel olarak anlamlı gelişmeler görülürken ($p < 0.05$), destek yüzeyi ve ayak yerleştirme açılarındaki önemli bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$). Gruplar kendi aralarında karşılaştırıldığında, kapalı kinetik zincir egzersizlerinin kullanıldığı I.grupta bu gelişmenin daha büyük olduğu, ancak istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği sonucu çıkmıştır ($p > 0.05$).

Lysholm diz skoruna göre tedavi sonrası I.grupta 29.20 ± 5.41 puan, II.grupta 32.33 ± 3.10 puanlık ($p < 0.05$) bir artış olmuştur. Bu artış II.grup lehine olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır.

Sonuç: Patellofemoral ağrı sendromunda normal yürüyüş paterninden olan sapmaların, tercihen kapalı kinetik zincir egzersizlerini de içeren etkin bir rehabilitasyon programıyla tedavi edilebileceği, daha detaylı sonuçların yürüyüş analiz laboratuvarlarıyla yapılan ilerki çalışmalarla desteklenebileceği sonucuna varılmıştır.