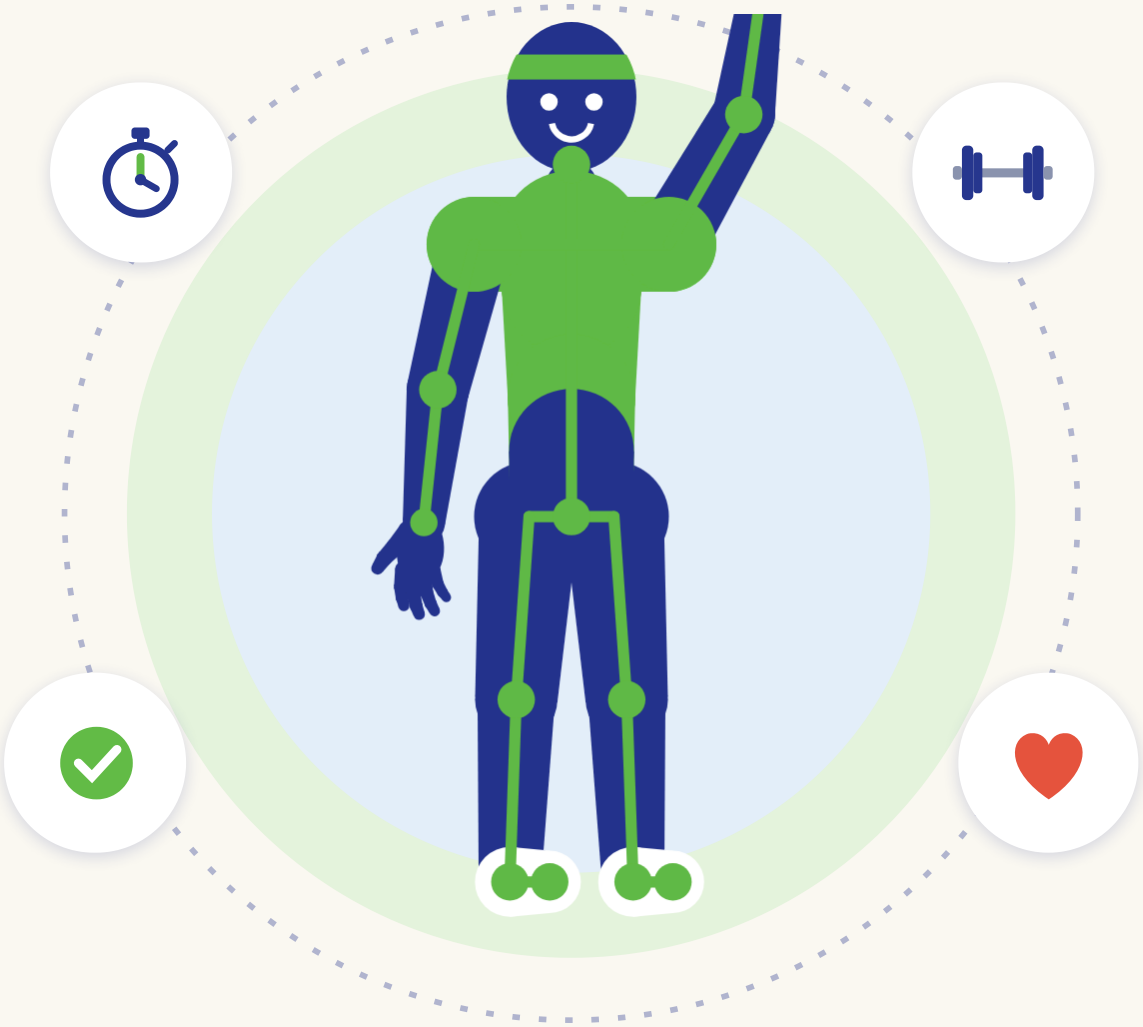
TOPFIT FYSIO

FİZYOTERAPİ MUAYENEHANESİ · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Artrozla yaşamak Toppie ile

Diziniz veya kalçanız sert ve ağrılı mı? Artrozun ne olduğunu ve kendiniz neler yapabileceğinizi öğrenin.
Fysio Topfit fizyoterapistlerinden açıklamalar ve egzersizler.



ANLAMAK · HAREKET · GÜÇ · DEVAM ETMEK

Fysio Topfit · fysiotopfit.nl · egzersiz videoları: topfitmettoppie.nl

BU KİTAPTA NELER VAR?

Artroz çok yaygındır. Hollanda'da bir buçuk milyondan fazla kişide görülür. İyi haber: kendiniz çok şey yapabilirsiniz. Bu kitap nasıl yapacağınızı gösterir.

1 Artroz nedir? s. 3

2 Artroz nasıl hissettirir? s. 4

3 Efsaneler ve gerçekler s. 5

4 En çok ne işe yarar? s. 6

5 Ağrı trafik ışığı s. 7

6 Diz egzersizleri s. 8

7 Kalça egzersizleri s. 9

8 Günlük hayatta hareket s. 10

9 Kilo ve beslenme s. 11

10 Ne zaman yardım istemeli? s. 12

11 Yeni bir diz veya kalça mı? s. 13

12 Egzersiz planım s. 14

İPUCU Bu kitabı Fysio Topfit'teki randevunuza getirin. Böylece sizin için neyin önemli olduğuna birlikte bakabiliriz.

NEDİR BU ARTROZ?

Artroz eklemde bir değişikliktir. Kıkırdak incelir ve çevresindeki kemik buna uyum sağlar.



1. **KIKIRDAK**
   Kemik uçlarındaki kaygan tabaka incelir ve pürüzlenir.
2. **KEMİK**
   Altındaki kemik sertleşir ve bazen küçük çıkıntılar oluşturur.
3. **KAPSÜL VE KASLAR**
   Eklem sertleşebilir. Daha az hareket ettiğinizde kaslar zayıflar.
4. **İLTİHAP**
   Bazen eklem bir süre şişer ve ısınır. Buna alevlenme denir.

ARABA GİBİ AŞINMA DEĞİL

Ekleminiz canlıdır. Hareket kıkırdağı aslında besler.

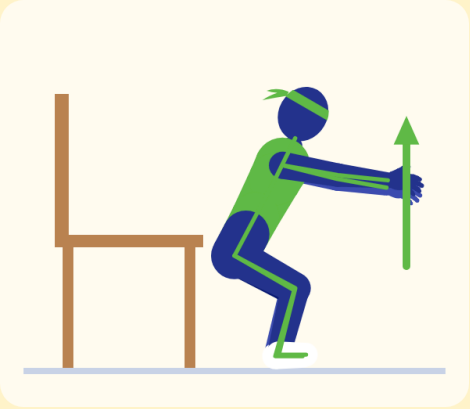
SIK OLARAK DİZ VE KALÇADA

Eller, ayaklar ve sırt da artroz olabilir.

UNUTMAYIN Artroz "aşınmış" bir eklem değildir. Değişen ve çalıştırabileceğiniz bir eklemdir.

NASIL HİSSETTİRİR ARTROZ?

Şikâyetler kişiden kişiye ve günden güne değişir.



TOPPİE'NİN İPUCU

Biraz yürüdükten sonra genellikle daha iyi olur. Buna başlangıç sertliği denir.

BAŞLANGIÇ SERTLİĞİ

İlk adımlarda, oturduktan sonra veya sabahları sertlik. Genellikle yarım saatten kısa.

YÜKLENİNCE AĞRI

Uzun yürüyüşte, merdiven çıkarken veya alçak bir sandalyeden kalkarken.

İYİ VE KÖTÜ GÜNLER

Bu normaldir. Kötü bir hafta, durumun kötüleştiği anlamına gelmez.

ÇITIRDAMA

Ağrısız çıtırdayan bir eklem zararsızdır.

KALÇA: KASIKTA AĞRI

Bazen uyluğa veya dize yayılır.

DİZ: ŞİŞ VE SERT

Bazen dizde biraz sıvı olur, özellikle çok yüklendikten sonra.

İPUCU Çoğu zaman röntgen gerekmez. Fizyoterapist veya aile hekimi artrozu şikâyetlerinizden ve muayeneden tanır.

EFSANELER VE GERÇEKLER

Artroz hakkında çok hikâye var. Hangisi doğru, hangisi değil?

EFSANE

Artrozda yavaşlamanız gerekir.

GERÇEK

Hareket en iyi tedavidir. Hareketsiz oturmak eklemi daha sert ve zayıf yapar.

EFSANE

Artroz hep kötüleşir.

GERÇEK

Birçok kişide şikâyetler yıllarca aynı kalır veya azalır.

EFSANE

Ağrı, eklemi zedelediğiniz anlamına gelir.

GERÇEK

Egzersizde biraz ağrı olabilir. Eklem bundan bozulmaz.

EFSANE

Röntgende kötü görünüyor, demek ki ciddi.

GERÇEK

Röntgen ne kadar şikâyetiniz olduğu hakkında az şey söyler.

EFSANE

Sonunda herkesin yeni bir diz veya kalçaya ihtiyacı olur.

GERÇEK

Artrozu olanların çoğu hiç ameliyat olmaz.

UNUTMAYIN Yaptıklarınız, röntgende görünenden daha önemlidir.

EN ÇOK NE İŞE YARAR?

Kılavuzlara göre en çok üç şey yardımcı olur. Hepsine birlikte temel tedavi denir.



1

1. BİLGİ

Artrozun ne olduğunu anlamak birçok endişeyi giderir.

2

2. EGZERSİZ

Kuvvet, esneklik ve kondisyon. Bu, ağrı kesiciler kadar iyi çalışır.

3

3. KİLO

Fazla kilonuz mu var? Yüzde 5 ila 10 kilo vermek ağrıyı çok azaltır.

4

AĞRI KESİCİLER

Hareket etmeye devam edebilmek için bazen faydalıdır. Aile hekiminize danışın.

EGZERSİZ TERAPİSİ YAKLAŞIK 12 HAFTA SÜRER

Sonra kendiniz devam edersiniz, örneğin Fysio Topfit'in fitness salonunda (Ter Aar ve Boskoop).

AMELİYAT DAHA SONRA GELİR

Sadece temel tedavi yeterince yardımcı olmazsa.

UNUTMAYIN Egzersiz ancak devam ederseniz işe yarar. Size uygun bir şey seçin.

AĞRI TRAFİK IŞIĞI

Egzersiz ne kadar ağrıtabilir? Ağrıya 0 (yok) ile 10 (düşünülebilecek en kötü) arasında bir not verin.

YEŞİL: 0 İLA 3: DEVAM EDİN

Bu güvenlidir. Egzersize devam edebilir, hatta biraz daha fazlasını yapabilirsiniz.

TURUNCU: 4 İLA 5: DİKKAT

Ağrı bir gün içinde geçerse olur. Yoksa bir dahaki sefere biraz daha az yapın.

KIRMIZI: 6 VEYA ÜSTÜ: FAZLA

Bu egzersizi bırakın. Bir dahaki sefere daha az yapın veya başka bir egzersiz seçin.

24 SAAT SONRA

Ağrı ertesi sabah her zamanki gibi mi? O zaman iyiydi.

ALEVLENME

Şiş, sıcak ve ağrılı mı? Birkaç gün daha sakin olun ama hareket etmeye devam edin.

UNUTMAYIN Egzersizdeki ağrı hasar değildir. Ağrı trafik ışığı doğru ölçüyü bulmanıza yardım eder.

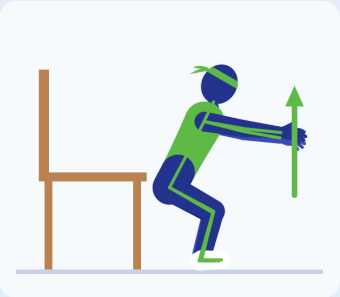
ARTROZ

Videoları izleyin

EGZERSİZLER DİZ İÇİN

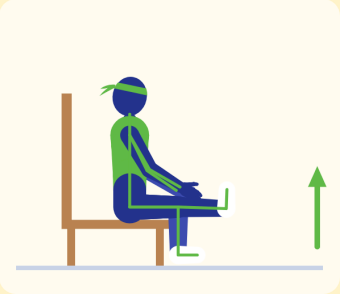
Bu egzersizleri haftada 3 kez, 10'arlı 2-3 set yapın.

TOPPİE İLE EGZERSİZLER



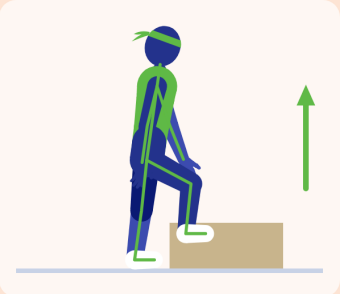
1. SANDALYEDEN KALKMA

Kalkın ve tekrar oturun, mümkünse ellerinizi kullanmadan. Önce yüksek bir sandalye seçin.



2. OTURURKEN BACAK GERME

Dizinizi tamamen düzleştirin, 5 saniye tutun ve yavaşça indirin.



3. BASAMAĞA ÇIKMA

Bir merdiven basamağına çıkın ve inin. Tırabzana tutunun.

BİSİKLET

Kondisyon bisikleti veya dışarıda: diz için ideal.

ZORLAŞTIRMAK MI?

Daha yavaş, daha sık veya bileğe küçük bir ağırlıkla.

UNUTMAYIN Güçlü uyluk kasları dizin üzerindeki baskıyı azaltır.

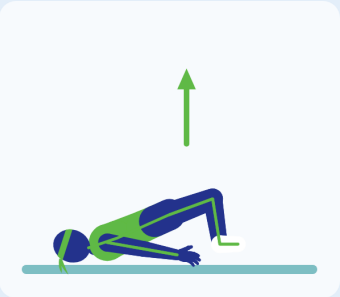
ARTROZ

Videoları izleyin

EGZERSİZLER KALÇA İÇİN

Bu egzersizleri haftada 3 kez, 10'arlı 2-3 set yapın.

TOPPİE İLE EGZERSİZLER



1. KÖPRÜ

Sırtüstü, dizler bükülü. Kalçanızı kaldırın ve yavaşça indirin.



2. TEK AYAK ÜSTÜNDE DURMA

Mutfak tezgâhına tutunun. 20 ila 30 saniye tek ayak üstünde durun.



3. DİZ BÜKME

Oturacakmış gibi dizlerinizi biraz bükün. Kalçanızı geriye itin.

YÜRÜYÜŞ

Her gün biraz yürüyün ve yavaşça artırın.

YÜZME

Su ağırlığınızı taşır. Çok ağrı varken iyi gelir.

UNUTMAYIN Güçlü kalça ve bacak kasları kalçaya destek verir.

HAREKET
GÜNLÜK HAYATTA

Her adım önemlidir. Alışveriş ve bahçe işi de antrenmandır.



TOPPİE'NİN İPUCU

Bir kez çok fazla yerine sık sık biraz.

DAĞITIN

Oturma, ayakta durma ve yürümeyi değiştirin. Yarım saatten uzun hareketsiz oturmayın.

YÜRÜYÜŞ

10 dakikayla başlayın. Her hafta birkaç dakika ekleyin.

BİSİKLET

Elektrikli bisiklet daha uzun süre bisiklete binmenize yardımcı olabilir.

MERDİVEN

Çıkarken önce sağlam bacak, inerken önce ağrıyan bacak.

AYAKKABILAR

İyi yastıklamalı ayakkabılar giyin.

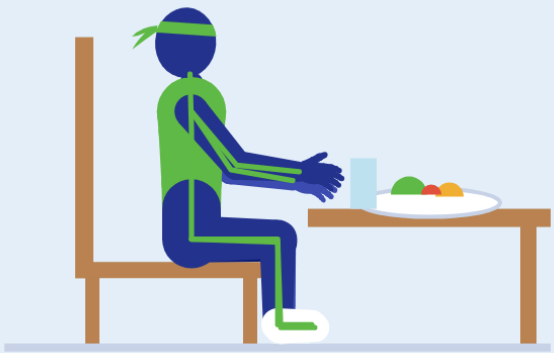
BASTON MU?

Ağrıyan bacağın karşı tarafındaki elde kullanın.

İPUCU Hareket normu: haftada en az 2,5 saat orta düzeyde hareket ve haftada 2 kez kas güçlendirme.

KİLO VE BESLENME

Her eksik kilo, her adımda dizdeki baskıyı 3 ila 4 kilo azaltır.



1. **KÜÇÜK ADIMLAR**
   Yüzde 5 ila 10 kilo vermek daha az ağrı için yeterlidir.
2. **BİRLİKTE**
   Hareketi ve sağlıklı beslenmeyi birleştirin. En iyi böyle işe yarar.
3. **DESTEK**
   Yaşam tarzı koçumuz GLI (birleşik yaşam tarzı müdahalesi) ile size eşlik eder.
4. **SABIR**
   Kilo vermek yavaş gider. Her hafta biraz olması yeterli.

GLI KARŞILANIR

Temel sigortadan, kendi katkı payı olmadan. Aile hekiminden sevk gerekir.

AYRICA OKUYUN

"Toppie ile sağlıklı yaşam" kitabı.

UNUTMAYIN Kilo vermek ve egzersiz birbirini güçlendirir.

NE ZAMAN YARDIM İSTEMELİ?

Şikâyetlerin çoğunu kendiniz yönetebilirsiniz. Bazen yardım istemek iyidir.

YEŞİL: HER ŞEY YOLUNDA

Hareket edebiliyorsunuz ve şikâyetleriniz sabit. Egzersize devam edin.

TURUNCU: RANDEVU ALIN

Ağrı haftalardır artıyor, giderek daha az hareket ediyorsunuz veya ağrıdan kötü uyuyorsunuz.

KIRMIZI: AİLE HEKİMİNİZİ ARAYIN

Eklem aniden kırmızı, sıcak ve şiş ve ateş var, ya da düştükten sonra ayakta duramıyorsunuz.

SEVK GEREKMEZ

Fysio Topfit'ten doğrudan randevu alabilirsiniz.

ÜCRET KARŞILAMASI

fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer adresine bakın.

UNUTMAYIN Durumun kötüleşmesini beklemenize gerek yok.

YENİ BİR DİZ VEYA KALÇA MI?

Bazen temel tedavi yeterince yardımcı olmaz. O zaman ameliyat anlamlı olabilir.



TOPPİE'NİN İPUCU

Ameliyat için de geçerli: ne kadar formda girerseniz, o kadar hızlı iyileşirsiniz.

NE ZAMAN?

Ağrı, iyi egzersize rağmen hayatınızı ciddi şekilde kısıtlıyorsa.

KİM KARAR VERİR?

Siz, ortopedistle birlikte. Seçim için zaman ayırın.

HAZIRLIK

Ameliyattan önce egzersize başlayın. Buna prehabilitasyon denir.

AMELİYATTAN SONRA

3 ila 6 aylık bir iyileşme süresi hesaplayın, bazen bir yıl.

FİZYOTERAPİ

Ameliyattan sonra bizimle birlikte egzersize devam edersiniz.

OKUMAYA DEVAM EDİN

"Yeni dizinize veya kalçanıza iyi hazırlanın" kitabında.

İPUCU Ameliyat egzersizin sonu değil, yeni bir başlangıçtır.

BENİM EGZERSİZ PLANIM

Fizyoterapistinizle birlikte ne yapacağınızı doldurun. Bunu görebileceğiniz bir yere asın.

Hafta	Ne yapıyorum?	Nasıl geçti?
1-2. hafta		
3-4. hafta		
5-8. hafta		
9-12. hafta		
Sonrası		

HEDEFİM (12 HAFTA SONRA NEYİ YENİDEN YAPABİLMEK İSTİYORUM?)

.....

.....

İPUCU "Alışverişi kendim yapmak" gibi somut bir hedef devam etmenize yardımcı olur.

Fysio Topfit

Ter Aar, Boskoop ve Nieuwkoop'ta fizyoterapi



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefon 085-0514000
E-posta blijftopfit@fysiotopfit.nl
Web sitesi fysiotopfit.nl
Egzersiz videoları topfitmettoppie.nl

Bu kitap tedavinize ek bir açıklama olarak hazırlanmıştır. Kişisel tavsiyenin yerini tutmaz. Emin değilseniz veya şikâyetleriniz artarsa Fysio Topfit veya aile hekiminizle iletişime geçin.

© Fysio Topfit · Artrozla yaşamak