

AŞIL TENDON YIRTIĞI

Aşil Tendonu Nedir?

Aşil tendonu ayak bileğimizin arka kısmında bulunur. Dizimizin arkasından başlayıp ayak bileğimizin arkasına doğru devam eden arka baldır kaslarını topuk kemiğine bağlar.

Ayak bileğini aşağı doğru hareket ettirme (gaza-frene basma hareketi) görevini yerine getirir. Vücudumuzda bulunan en büyük tendondur. Özellikle yürüme, koşma, zıplama gibi hareketlerde aşil tendonuna fazla yük ve stres biner.

Aşil Tendonu Nasıl Kopar?

Futbol, basketbol gibi spor müsabakaları esnasında zıplama hareketinin başında ya da sonunda ya da günlük yaşamda yürüyüşten koşuya geçerken veya duvar gibi yüksek bir yerden atlarken oluşabilir. Arka baldır kasları ani ve kuvvetli olarak kasıldığı durumlarda aşil tendonu kopabilir.



Aşil Tendonu Neden Kopar?

Aşil tendonu kopması, genellikle spor esnasında yaşanır ancak bazı durumlarda minimal zorlanmalarla bile bu durum yaşanabilmektedir. Kopmasının en yaygın sebepleri şunlardır:

- Yoğun Spor Aktiviteleri: Özellikle basketbol, futbol gibi ani hızlanma ve durma gerektiren durumlar içerisinde bulunmak.
- Yaş ve Yıpranma: Yaş ilerledikçe tendonlar esnekliğini kaybetmektedir. Bu yüzden aşil tendonu kolay yırtılabilir.
- Ani Hareketler: Spor esnasında olmadan da ani kalkışlar veya yön değiştirmeler sırasında tendon üzerinde aşırı gerilme oluşur. Buna bağlı kopmalar yaşanabilmektedir.

Aşil Tendonu Kopması Belirtileri Nelerdir?

Yaralanma anında yanınızdakilerin de duyabileceği patlama sesi duyabilirsiniz. Aşil tendonunuzun tam üstünde ağrı ve şişlik olur. En önemli bulgu yürüme güçlüğüdür. Çoğu hasta ayak bileğini yere doğru hareket ettiremez. (Frene-gaza basma hareketi)

Patlama Sesi Duyulması: Yaralanma anında yanınızdakilerin de duyabileceği kadar patlama sesi duyabilirsiniz.

Ağrı: Ayak bileği arakasında aşil tendonunuzun tam üstünde ağrı ve şişlik olur.

Yürüme Güçlüğü: Aşil tendonu kopunca fonksiyon yapamaz, bu da yürüme güçlüğü ile kendini gösterir. Çoğu hasta ayak bileğini yere doğru hareket ettiremez. (Frene-gaza basma hareketi)

Aşil Tendonu Ameliyatı Nasıl Yapılır?

Kopmuş olan aşil tendonunun hemen yanında paralel bir kesi yapılarak ameliyat yapılır. Yaklaşık 5 cm kadar bir kesi oluşturulup, yırtık tendonun her iki uçları ortaya konur.

Yırtığın uçları temizlendikten sonra yüksek dayanıklı ipler ile özel dikiş yöntemi ile tendon dikilir. Cilt dikişi ise dikiş almayı gerektirmeyecek şekilde dikilir. Cilt dikişi de bittikten sonra su geçirmez yara örtüsü ile yaranın üzeri kapatılır.

Ameliyat sonrası ayak, ayak bileğinden yere doğru bükülerek bu şekilde pozisyon verilip diz altından başlayıp parmaklara kadar gelen alçı yapılır. 3. Haftada bu alçı çıkarılıp, hazır alçı botuna geçilir

Aşil Tendonu Kopması Kaç Ayda İyileşir?

Genellikle, aşil tendonunun tamamen iyileşmesi ve normal aktivitelere dönülmesi için 4 ila 6 ay arasında bir süre gereklidir. Ancak şunlar da unutulmamalıdır:

Aşil tendonu kopması, kişinin yaşına, sağlık durumuna ve tedaviye verdikleri yanıtı bağlı olarak değişen bir iyileşme sürecine sahiptir.

Ancak, bu süre bireyden bireye değişebilir ve bazı durumlarda iyileşme süreci daha uzun olabilir. Fizyoterapi ve rehabilitasyon programları, iyileşme sürecini hızlandırabilir ve güçlendirici egzersizlerle tendonun tekrar esnekliğini kazanmasına yardımcı olabilir.

Aşil Tendonu Koparsa ve Tedavi Edilmezse Ne Olur?

Aşil tendonunun kopması, ani bir zorlama veya tekrarlayan stres sonucu oluşabilir ve genellikle şiddetli ağrı ile karakterizedir.

Tendonun kopması, kişinin yürüme ve hareket yeteneğini ciddi şekilde etkiler ve hatta tamamen hareketsizlikle sonuçlanabilmektedir.