

OSTEOARTRİT

Prof.Dr.Yeşim GÖKÇE KUTSAL

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı
Öğretim Üyesi

Çoğu insan yaşamının ileriki yaşlarında eklemlerinde ağrı ve tutuklukla seyreden, kişinin günlük yaşam aktivitelerini kısıtlayan OSTEOARTRİT sorunu ile karşılaşabilmektedir. Osteoartrit eklemlerde hafif bir rahatsızlık hissi ile başlayabilen ve ciddi sakatlıklara neden olacak kadar ilerleyebilen bir durumdur.

Ağrıyı kontrol etmenin ve hastalığın ilerlemesini engellemenin pek çok yolu vardır.

Tedavi kişinin gereksinimlerine ve yaşam stiline göre ayarlanabilir.

İlk adım çok geç olmadan konunun uzmanı bir hekime baş vurarak gerekli incelemelerin başlatılması olmalıdır.

EKLEMİ TANIMALIM

Eklem; iki kemiğin birleştiği bölgeye veya organa verilen addır. Eklem bölümleri kemiklerin kolay hareket etmesine yardımcı olur.

Kıkırdak, eklemi oluşturan kemiklerin uçlarını saran ve birbirleri üzerinde kaymalarını sağlayan yumuşak dokudur. Normalde parlak,mavimsi beyaz renkte ve kaygandır.

Eklemi sinovial zar denilen bir yapı sarar. Bu zar özelliğindeki yapı eklemi kayganlaştıran bir sıvı salgılar.Sinovial sıvı denilen bu madde ,aynı makine yağı gibi eklem kolay hareket etmesini sağlar.

Eklem aşırı hareketini ve kaymasını önleyerek hareketi belli aşamalarda sabitleyen yapılar ise eklem bağlarıdır. Bağlar eklem iç dengesini sabitlerken, eklem bağlanan adaleler ise eklem dış dengesini sabitlerler. Görüldüğü gibi eklemi oluşturan tüm yapıların kendilerine özgü önemli işlevleri vardır.

OSTEOARTRİT NEDİR ?

Ailesel yatkınlık nedeniyle, uzun süre tekrar tekrar kullanılmaya, kaza veya yaralanmaya bağlı olarak, ya da eklemi tutan bazı romatizmal hastalıkların geç evrelerinde kıkırdak kabalaşır. Zarar gören ve tahrip olan kıkırdağın normalde parlak mavimsi beyaz olan

rengi, pürtüklü sarımsı ve mat bir görünüm kazanır. Eklemi oluşturan kemikler arasındaki mesafe daralır ve bunun sonucunda kemik uçları adeta birbirine sürtünmeye başlar. Osteoartritli eklemlerde sertlik, tutukluk veya katılık hissi, ağrı yanında bazen de şişlik ortaya çıkar. Radyolojik olarak incelendiğinde eklem aralığının daraldığı, eklemi oluşturan kemiklerin birbirine yaklaştığı ve kemikte skleroz (Beyazlaşma) olduğu dikkati çeker (Şekil 1).



Şekil 1: Osteoartritli bir diz eklemi radyografisi

Ayrıca adeta yeni kemik oluşumları gibi kemiksi çıkıntılar büyüyerek eklemi genişletir. Dışarıdan bakıldığında da eklemi normal şeklini kaybederek genişlediği gözlenir. Eklemi çevresindeki adaleler de zayıflayabilir.

NASIL HİSSEDERSİNİZ

Osteoartritten kaynaklanan yakınmalarınız hangi eklemlerinizin etkilendiğine, ne kadar zamandan beri osteoartritinizin olduğuna ve genel sağlık durumunuza bağlıdır.

Yakınmalar günlük yaşamı etkileyebilir.

Bu hastalıkla ilgili olarak en sık rastlanan bazı yakınmalar şunlardır(*):

- Bir yada iki eklemlerde ağrı ve sertlik veya katılık hissi,
- Hareket sırasında eklemlerden kırıltı şeklinde ses gelmesi,
- Eklemi genişlemesi, deforme olması,
- Bazı durumlarda şişlik,

*Bu yakınmalar yavaş yavaş ortaya çıkar ve eklemi kullanılması ile kötüleşir.

OSTEOARTRİT HANGİ EKLEMLERDE GÖRÜLÜR

Osteoartrit herhangi bir eklemden gelişebilir de bazı eklemlerin hastalıktan etkilenmeye daha yatkın oldukları bilinmektedir.

BOYUN-Omurganın boyun kısmındaki omurlar arasında daralma ve eklem harabiyeti ağrının, omuza yada kafatasının arkasına yayılmasına neden olabilir.

BEL-Omurganın bel kısmındaki omurlar arasında da yine daralma ve harabiyete bağlı olarak gelişen ağrılar sırtın alt kısmına veya bacağına yayılabilir.

KALÇA-Leğen kemiği ve uyluk kemiği arasındaki geniş eklemden kıkırdak zedelenmesi gelişebilir ve ağrı kasığa, kalçaya ya da dize yayılabilir.

EL PARMAKLARI-Parmak eklemleri genişleyebilir. Özellikle başparmak kökündeki eklem osteoartriti kişinin cisimleri kavramada zorluk çekmesine neden olur (Şekil 2):



Şekil 2: El parmak eklemlerinin osteoartriti



DİZ-Diz eklemindeki tutulum yürümede, merdiven inmede ve çıkmada zorluğa neden olur.Diz eklemine bağlanan adalede zayıflama varsa eklem daha fazla yük taşıyacağı için hastalık ilerler (Şekil 3).



Şekil 3: Dizde osteoartrite bağlı olarak gelişen deformite
AYAK PARMAKLARI-Yürüme ağrılıdır. Eklemde deformite oluşabilir (Şekil4).



Şekil 4: Ayak parmağının osteoartriti

OSTEOARTRİT TANISI NASIL KONUR

Osteoartrit hastalığını düşündürecek yakınmalarınız varsa ; konunun uzmanı olan hekim bu yakınmaları dinleyecek, eklem sorunlarınızı artıran ve azaltan faktörleri sorarak durumunuzu değerlendirecektir.

Daha sonra kas iskelet sisteminizin muayenesi, sorunlu eklemlerinizin radyolojik incelemesi ve gerekli laboratuvar testleri yapılarak, eklem sorununuzun osteoartrite mi yoksa başka bir nedene mi bağlı olduğu araştırılacaktır.

Bu incelemeler ile kesin tanı konulamıyor ise veya ekleminizde osteoartrit yanında eşlik eden başkaca bir sorunun varlığından şüpheleniliyor ise daha ileri tetkikler de gerekebilir. Örneğin; Manyetik Rezonans Görüntüleme veya Nükleer Tıp incelemeleri uygulanabilir.

TEMEL TEDAVİ İLKELERİ

Osteoartrit yaşamı tehdit eden bir hastalık değildir ve günlük yaşamınızı sürdürmenizi engellememelidir.

Ağrınızı azaltmak ve daha özgürce hareket etmenizi sağlamak için yapılabilecek pek çok şey vardır. Tedaviniz gereksinimlerinize ve yaşam tarzınıza göre uyarlanmalıdır.

Osteoartritin tedavisi günlük yaşamınızda eklemınızı korumaya yönelik değişiklikler yapmakla başlar. Egzersiz önemlidir. Kilolu iseniz, kilo vermeniz eklemınıza binen yükü azaltacağından tedaviye yardımcı olacaktır. Ağrıyı iyileştirmenin, sıcak veya soğuk uygulamalar, ağızdan veya bölgesel olarak uygulanan ilaçlar ve çeşitli Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon-FTR uygulamaları gibi çeşitli yolları vardır. Bu tedavilerin bir yararını görmezseniz; eklemlere yapılacak olan enjeksiyonlar veya cerrahi yaklaşımlar ile ağrıdan kurtulmanıza ve günlük yaşamınızı sürdürmenize yardımcı olunabilir

İLAÇ TEDAVİLERİ

Doktor önerisi ile kullanacağınız ağızdan alınan ilaçlar ağrı ve eklem şişliğini azaltacaktır.

Bu ilaçların mide sorunlarına neden olabileceği, karaciğer, böbrek ve bazı kan hastalıklarını olumsuz yönde etkileyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Topikal ajanlar yada sürülecek ilaçlar osteoartritli eklem ve çevresine direkt olarak sürülebilir. Bunlar ağızdan alınan ilaçlar ile birlikte kullanılabilir.

Bu tedaviler ile geçmeyen ağrılarınız var ise doktorunuzla iletişim kurunuz. Daha güçlü ilaçları veya size uygun diğer tedavi yaklaşımlarını doktorunuz planlayacak ve sizi bilgilendirerek onayınızı isteyecektir.

FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON YAKLAŞIMLARI

Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon (FTR) yaklaşımlarının ilk adımı hastanın ve yakınlarının hastalık ile ilgili olarak bilgilendirilmesidir.

Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon uzmanı hekim tarafından, hastanın genel durumu ve osteoartritli eklemin durumu göz önüne alınarak her hasta için özgün bir tedavi planı hazırlanır. Fizik tedavi uygulamalarında hastanın durumuna göre yüzeysel sıcak veya soğuk uygulamalar, masaj, derin ısıtıcılar, hidroterapi, elektroterapi, TENS, traksiyon ve tedavi edici egzersizlerden oluşan bir program hazırlanır ve tedavi sonrasında hasta FTR uzman hekimince tekrar değerlendirilir.

YARARLI EGZERSİZLER

Kilolu iseniz ve dizde, kalçada, belde veya ayak eklemlerinizde osteoartritiniz varsa kilo vermek şikayetlerinizi azaltacaktır.

Uygun beslenme kilo vermek için çok önemlidir. Az yağlı, bol lifli diyet ve küçük porsiyonlar kilo vermenizin ilk adımıdır.

Egzersiz hem kilo vermenizi, hem de formunuzu korumanızı sağlayacaktır.

Eklemler hareket açıklığını koruyan egzersizler; normal eklemler hareketlerinin korunmasına, eklemler sertliğinin azalmasına ve ayrıca esnekliğin devam ettirilebilmesine yardımcı olur.

Aerobik yada endürans egzersizleri kalp damar sistemi açısından uygunluğu geliştirir, vücut ağırlığını düzenlemeye yardımcı olur.

Adaleleri güçlendirmek için ağırlıklı egzersizler yararlı olacaktır. Bu egzersizler haftada 3-4 kez yapılabilir. Seanslar arasında bir gün dinlenmeye olanak tanınmalıdır.

Direnç karşı egzersizler bir ağırlığı çekerek, iterek veya kaldırarak yapılır. Bu ağırlığın ne kadar olacağı adalelerin gücü saptandıktan sonra belirlenecek ve giderek artırılacaktır. Dolayısıyla hafif ağırlıklar ile başlanmalı, tekrar sayısı ve ağırlık miktarı yavaşça artırılmalıdır.

İzometrik adı verilen egzersizler eklemi hareket ettirmeden adaleleri kasarak yapılır. Bu osteoartritli eklemin etrafındaki eklemlere bağlanan adaleleri güçlendirmek için yararlı bir egzersizdir.

EKLEM İNJEKSİYONLARI

Eğer bu aşamaya kadar söz konusu olan yaklaşımlar ağrınızı kontrol edemiyor ise, doktorunuz diğer tedavi yöntemlerini gündeme getirebilir. Bunlardan biri de injeksiyonlardır.

Şişlik ve ağrı yakınmaları için osteoartritli eklem direkt olarak ilaç injekte edilebilir. Bu uygulama hekim tarafından birkaç dakika içinde gerçekleştirilir. Yılda 2-3 defadan fazla yapılması önerilmemektedir.

Şişlik olan eklemde eklem sıvısının neden olduğu gerginliği ve eklem içi basıncı azaltmak için eklemde artmış olan sıvıyı boşaltmak amacı ile de injeksiyon yapılabilir. Eklem yapılan injeksiyondan sonra ağrı azalacağı için, farkında olmadan eklemde fazla zorlanması ileride ağrının artmasına neden olabilir. Dikkatli olunmalıdır.

Kayganlaştırıcı madde injeksiyonlarında eklemde doğal olarak bulunan maddeye benzeyen bir sıvı kullanılmaktadır. Eklemde daha akıcı kullanılması amacı ile yapılmaktadır. Bu tür injeksiyonlar daha çok diz eklemi için uygulanmaktadır.

CERRAHİ TEDAVİ SEÇENEKLERİ

İlaç, egzersiz ve FTR yaklaşımları ile tedavi edilemeyen osteoartrit olgularında bir başka yaklaşım da cerrahi tedavidir. Eklemimize yönelik en uygun cerrahi tedavi ortopedi uzmanı hekimlerce gerçekleştirilecektir. Çeşitli cerrahi yaklaşımlar söz konusu olabilir ve cerrahi sonrasında hastanın en kısa zamanda hareketlendirilmesi, yürütülmesi ve günlük yaşamında bağımsız olabilmesi için aktif bir rehabilitasyon programı uygulanmalıdır.

EKLEMLERİN KORUNMASI

Osteoartritli eklemlerin korunmasında amaç; eklem hasarının daha fazla ilerlemesini önlemektir. Ayrıca ağrının azalmasına da yardımcı olacaktır.

Öneriler:

- Dik durmaya çalışınız. Dik duruş boyun, bel, kalça ve diz eklemlerini korur.
- Tezgah yüksekliklerini öne eğilmenize gerek kalmayacak şekilde ayarlayınız.
- Alçak sandalye oturup kalkarken diz ve kalçaya fazla yük binmesine neden olur. Kolçaklı ve yüksek sandalye tercih ediniz.
- Ağırlıkları yerden gövdenize yakın tutarak kaldırınız.
- Yerden herhangi bir şey alırken dizlerinizi bükerek eğiniz.

-Parmak eklemlerinizi fazla zorlamamak için sıkıca kavramayınız, sapları kalınlaştırılmış aletleri tercih ediniz.

-Eklemleri zorlamamak için yardımcı aletler (Ör:Kavanoz açacağı,dolap kapaklarını açmak için ilmikler, uzun saplı ayakkabı çekecekleri, uzanmak-yakalamak için maşalar vb) kullanınız.

-Ellerinizi uzun süre kullanmanızı gerektiren (Ör: yazı yazmak) uğraşlar sırasında sık sık ara vererek el eklemlerinizi dinlendiriniz.

-Uzun yolculuklarda sık mola vererek yürümeye çalışınız veya uçakta kabin içinde dolaşınız.

-Kalça ve diz gibi vücut ağırlığını taşıyan eklemlerde sorunuz varsa baston kullanarak eklem binen yükü azaltınız.

-Ayaklarınızı kavrayan, koruyan, tabanı kaymayan ayakkabıları tercih ediniz.

SON SÖZ

Unutmayınız;

-Osteoartrit ağrı ve tutukluk nedeniyle yaşam kalitenizi azaltabilir, fakat yaşamınızı tehdit eden bir hastalık değildir.

-Ağrı ile baş edebilmenin yolları vardır.

-İlaçlarınızı doktor önerisi ile kullanmanız ,uygun egzersizleri yapmanız ve kontrollerinizi ihmal etmemeniz tedavi başarısını artıracaktır.

-İlaç, FTR, eklem enjeksiyonları ve cerrahi yaklaşımlardan sizin için en uygun olan tedavi seçeneği konusunda doktorunuzdan bilgi isteyiniz.

