

kondoritin gibi kıkırdak yapıtaşlarını içeren ilaçların kullanımı diğer tedavi seçeneklerini oluşturur.

Özellikle diz eklemi OA' inde, uyluk adalelerinin güçlendirilmesine ve eklem zarlarındaki inflamasyonun azaltılmasına yönelik egzersiz, fiziksel tedavi ve rehabilitasyon teknikleri, şikayetlerin giderilmesinde faydalı olabilir.

Bu tedavi yaklaşımlarından fayda görmeyen, sınırlı yarar elde edilen ya da şikayetleri tekrarlayan hastalarda cerrahi tedaviler de uygulanabilir.

Artroskopik olarak kameralı sistemlerle eklem yıkanması, kıkırdak düzensizliklerinin traşlanarak giderilmesi ve kıkırdak doku canlılığının sağlanmasına yönelik yöntemlerle birçok hastada rahatlama sağlanabilir.

OA tedavisinin son aşamasında eklem protezi (artroplasti) uygulanabilir. Bu cerrahi girişimde hasarlanmış kıkırdak yüzeyler eklemden uzaklaştırılmakta, yüzeyler protez ismi verilen metal parçalarla değiştirilmektedir. Protezler ile ortalama 15 yıl ağrısız, hareketli bir eklem elde edilmesi mümkündür. Protez ameliyatları yaygın olarak diz , kalça, omuz ve dirsek eklemlerinin OA 'inde uygulanmaktadır.

Kemiklerde şekilsel bozukluklara bağlı OA de, kemiklerin cerrahi olarak düzeltilmesi eklemlerde normal yük dağılımını yeniden

sağlayarak OA'in ilerlemesini yavaşlatıp ağrıları azaltabilir.

Eklemlerin cerrahi olarak dondurulması ağrıları tamamen ortadan kaldıran bir tedavi yaklaşımı olmakla birlikte, eklem hareketlerinin kaybı nedeniyle genellikle tercih edilen bir tedavi seçeneği değildir.

OA' DE KİŞİSEL TEDAVİ ÖNERİLERİ

Doktorunuz tarafından önerilen egzersizleri düzenli yapınız.

Kilonuzu control altında tutunuz, kilolu iseniz mutlaka zayıflayınız.

Ağrılı eklemlere orta dereceli sıcak uygulayınız. Sıcak banyo, sıcak su torbaları ya da sıcaklık veren kremlerle yapacağınız masajlar ağrılarınızı azaltacaktır.

Omurga, kalça, diz ve ayak bileği gibi yük taşıyan eklem OA'de uygun ortopedik ayakkabıların giyilmesinin ağrıların azalmasında faydalı olacağını unutmayınız.

OA olan eklemlerde semptomların dönem dönem ortaya çıkan alevlenmelerinde eklem soğuk uygulaması ilk birkaç gün içinde şikayetlerin azalmasında faydalı olacaktır.

Gerektiğinde koltuk değneği, yürüteç gibi desteklerden yardım almaktan kaçınmayınız.

Günlük hayatınızda eklem ağrısına yol açan hareketleri yapmaktan kaçınınız veya size en az ağrı verecek şekilde modifiye ediniz.

OSTEOARTRİT NEDİR?

EKLEM KİREÇLENMESİNİN ÖZELLİKLERİ, KORUNMA ve TEDAVİSİ

ODTÜ SAĞLIK VE REHBERLİK MERKEZİ

METU MEDICAL CENTER

OP.DR.MERİÇ ÇIRPAR

ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
UZMANI

OSTEOARTRİT NASIL BİR HASTALIKTIR?

Osteoartrit (OA), halk arasında bilinen ismiyle kireçlenme, eklemlerde kıkırdak dokunun yapısında bozulma, kıkırdakta incelme, aşınma ve tahribatın ortaya çıktığı en sık görülen eklem hastalığıdır. Hastalığın ilerlemesi ile birlikte eklemlerde yük taşınmasını sağlayan kıkırdağın tamamen ortadan kalktığı ve kemik yüzeylerin birbiri ile temas etmeye başladığı görülür. İlerleyen kıkırdak harabiyeti ile birlikte eklemde ağrı ortaya çıkar.

OA kadınlarda erkeklere oranla iki kat sık görülür. Genellikle 50 yaş üzerinde ortaya çıkan bir durumdur.

RİSK FAKTÖRLERİ NELERDİR?

- Orta ve ileri yaşta olmak
- Eklem hastalıklarına kalıtsal yatkınlık
- Geçirilmiş eklem yaralanmaları
- Şişmanlık
- Kıkırdak yapısını etkileyen hastalıklar (Romatoid artrit, gut vb.)
- Eklem çevresi kas gruplarının zayıf olması
- Eklemlerde yük dağılımı dengesini bozan şekil bozuklukları

OSTEOARTRİTİN EN SIK GÖRÜLDÜĞÜ EKLEMLER, EL PARMAKLARI, OMURGA, KALÇA, DİZ, AYAK VE AYAK BİLEĞİ EKLEMLERİDİR.

KLİNİK BULGULAR NELERDİR?

OA' de en temel yakınma eklem ağrısıdır. Ağrının şiddeti kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Ağrı zaman içerisinde alevlenmeler gösterebilir. Ağrı genellikle eklem hareketleri ile artış gösterir. Eklemde hava değişiklikleri ve soğuk ile artan ağrı ve rahatsızlık hissi ortaya çıkabilir.

Özellikle eklem kullanılmadan sonra eklem şişliği ve eklem sertliği ortaya çıkabilir.

El parmaklarının en uç eklemlerinde küçük kemik doku şişlikleri oluşabilir.

İleri evrelerde eklem hareketlerinde kısıtlılık gelişebilir.

OA TANISI NASIL KONUR?

Hastanın muayenesinde eklemde şişlik, kıkırdak yüzeylerde ağrı, eklem hareketlerinde kısıtlılık saptanabilir.

OA tanısının konabilmesi için genellikle röntgen yeterlidir. Ağrılı eklem çekilen röntgenlerinde;

Eklem aralığında daralma

Kıkırdak altı kemik doku bölgelerinde yoğunluk artışı ve kemik kistlerinin oluşması

Eklem kenarlarında kemik çıkıntılarının (osteofit) oluşması OA bulguları olarak görülebilir.

Diğer eklem hastalıklarının dışlanabilmesi için kan tahlilleri ve kemik sintigrafisi yapılabilir.

Magnetik rezonans görüntüleme (MR) ile eklem ait yumuşak dokular ayrıntılı olarak değerlendirilebilir.

Kemik dokuların ayrıntılı değerlendirmesi bilgisayarlı tomografi (BT) ile gerçekleştirilebilir.

OA NASIL TEDAVİ EDİLİR?

OA'ın kesin tedavisi bugün için mümkün değildir. Mevcut tedavi yaklaşımları hastaların ağrılarının en düşük seviyelere inmesini ve eklem hareketlerinin korunmasını sağlamaya yöneliktir.

Hastalığın erken evrelerinde eklem zarlarında ortaya çıkan inflamasyonu baskılamak için ilaç tedavilerinden faydalanılabilir. Bu amaçla, tablet ve lokal kremler olarak bulunan antiinflamatuvar ilaçlar kullanılabilir.

İlaç tedavisine ek olarak, kıkırdak dokunun yeniden yapılanmasını sağlamaya yönelik eklem içine hyaluronik asit içeren sıvıların enjeksiyonu ya da ağız yoluyla glukozamin-