



## Eklem hastalıkları

# Artroz (kireçlenme) – eklemler gıcırdadığında

En yaygın eklem hastalıklarından biri artrozdur (kireçlenme). Bu hastalıktaki merkezi sorun kıkırdak aşınmasıdır. En çok etkilenen eklemler genellikle en fazla hareket ettirdiğimiz el eklemleri ve gün be gün ağırlığımızı taşıyan diz ve kalça eklemleridir. Eklemleri içten saran kıkırdak doku sürekli olarak küçük yaralanmalara maruz kalır. Böylece, eğer çabuk iyileşmezlerse, kıkırdaklara zarar veren iltihaplanmalar meydana gelir.

### Eklem aşınmasına karşı ne yapılabilir?

Artroz, bir şekilde, giderek uzayan hayat süremizin bir bedelidir. Yaşlanan eklemlerin kendini yenileme kapasitesi zamanla azalır ve ortaya çıkan küçük hasarların tamamen iyileşmesi oldukça güçleşir. Küçük iltihapların süreklilik haline dönüşmesi durumunda, aşınma daha da hızlı ilerleyip sonunda yanındaki kemiklere de zarar verir. Sıklıkla geriye kalan tek şey, eklem yapay bir kalça ya da diz eklemiyle değiştirilmesidir.

Bu aşamaya gelmemek için bir kaç öneri:

- Düzenli yapılan spor eklemlerinize, aktif bir metabolizma için destek olur ve eklemlerinizin zinde kalmasını sağlar.
- Bilinçli bir kas antrenmanı, hatta belki de vücut geliştirme önemlidir. Güçlü bir kas sistemi eklemleri rahatlatıp destekler.
- Parolamız eklemleri zorlamadan hareket etmek olmalıdır! Bisiklete binme ve yüzme en uygun sporlardır. Sarsıntı ve yaralama tehdidi yüksek olan, futbol gibi sporlardan kaçınmak gerekir.
- Eklem sorunlarına eğilimliyseniz mutlaka normal kilonuzda kalmaya ya da buna erişmeye çalışın. Zira eklemler her gereksiz kiloyu taşımak zorundadır.
- Aynı şekilde, ağır yükler taşımaktan ister işte, ister boş zamanınızda kaçının.
- Yanlış zorlamalara neden olmamak için ayak ve bacakların duruş bozukluklarının düzeltilmesi gerekir. Doktorunuz size tabanlık ve benzeri bir yardımcı yazdıysa bunları mutlaka kullanın.
- Genel olarak iyi, sağlam ve yüksek topuklu olmayan ayakkabılar tercih edin. Darbe emici tabanlıklar eklemlere iyi gelir.

### Bir ameliyattan sonra nelere dikkat etmeli ?

- Kıkırdakta lif yırtılmaları ve aşınma oluştuktan sonra artroz kipi yapılarak eklem içten düzeltilebilir. Lifli kıkırdak ameliyatla düzeltilir, eklem yeniden hareket kazanır ve rahatsızlıklar zamanla azalır. Aşınma kemikler için ciddi bir risk oluşturacak şekilde ilerlemiş durumdaysa, yıpranmış eklem yapay bir eklemle (endoprotez) değiştirilmesi gerekir. Hem artroz kipi den hem de yapay eklem takılmasından sonra, gerçekleşen bu ameliyatın başarı sağlaması için bazı kuralların dikkate alınması gerekir:
- Cerrahi müdahalenin sonuçlarıyla başa çıkabilmek için ameliyat edilmiş dokulara karşı hassas olmak gerekir. Eklem yükünün ne kadar bir süreyle hafifletilmesi gerektiği (mesela yürüteç kullanarak) yapılan ameliyatın niteliğine bağlıdır. Ağrılarınız olmasa dahi yine de doktorunuzun talimatlarına kesinlikle uyun: yoksa iyileşme süreci uzar, eklem ek zararlar görebilir.
- Ameliyattan sonra, doktorunuz size fizik tedavi ve/veya rehabilitasyon talimatı verecektir. İyileşme sürecini desteklemek için bu fırsatı kullanın.
- Çoğunlukla ameliyattan sonra ağrı kesici ve inflamasyon baskılı (iltihap engelleyen) ilaçlar verilir. Akut ağrılarınız olmasa da, yeni iltihapları engellemek için, doktorun talimatlarına göre bu ilaçları kullanın.

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2014.

Für Hinweise von Arzt und Praxisteam