

Diz ağrıları ihmal edilmemeli



thi - Eklemdeki rahatsızlıklar ihmale geldiğinde, dizdeki hasar artabiliyor. Bu nedenle diz rahatsızlıklarını bilmek ve

doktora başvurmayı ertelememek, sağlığımız açısından büyük önem taşıyor. Menisküs ya da bağ dokusu sorunları başta olmak üzere diz rahatsızlıkları yaşayanların sportif aktiviteleri hafifletmeleri gerektiğini belirten Anadolu Sağlık Merkezi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Taner Özdemir “Yoğun fiziksel aktivite gerektiren bir meslek söz konusuysa, işyeri hekimiyle görüşülerek gerekli önlemler alınmalı” diyerek diz rahatsızlıklarına ilişkin önemli açıklamalarda bulundu.

Diz ağrıları, yaş gruplarına göre farklı nedenlerle ortaya çıkıyor. Meslek ve sportif aktivite durumu da etkili faktörler arasında. Bazı diz rahatsızlıkları acil cerrahi müdahaleye gereksinim duyarken, bazı rahatsızlıklar uzun süreye yayılan ve rehabilitasyon gerektiren bir tedavi süreci gerektiriyor. En çok bilinen rahatsızlığı menisküs olsa da dizde oluşabilecek sorunlar bununla sınırlı kalmıyor. Anadolu Sağlık Merkezi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Taner Özdemir diz ağrılarının ihmal edilmemesi gerektiğini belirtti. Özdemir “Eğer dizinizde bir darbe sonucunda şişlik, hareket kısıtlanması oluşmuşsa, yürürken dizinizde anormal bir durum hissediyorsanız, dizde kilitlenme ya da ‘boşa gitme’ durumu varsa mutlaka doktora başvurmalısınız. Dizdeki şişliğe, şişen bölgede ısınma ve yüksek ateş eşlik ediyorsa, acil cerrahi müdahale gerektiren bir durum söz konusu olabilir ve hemen doktora gitmek gerekir” dedi.

Sportif aktivite diz ağrısına neden olabilir

Diz ağrılarının nedenlerinin öncelikle yaş, meslek grupları ve sportif aktivite yoğunluğuna göre farklılık gösterdiğine dikkat çeken Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Taner

Özdemir “Ağrılar; dizin aktiviteler sonucunda yaralanması, çeşitli nedenlerle oluşan mekanik problemler ya da artrit hastalıklardan kaynaklanıyor olabilir. Bunların dışında, nadir olarak görülen bazı anormallikler de diz ağrılarına sebep olabiliyor” dedi.

Diz kapağının tam ortada olmaması da ağrıya sebep olabiliyor

Op. Dr. Taner Özdemir diz kapağının, anatomik olarak olması gereken yerin dizin tam ortası olduğunu belirterek “Bazı nedenlerle diz kapağı tam ortada olmayabiliyor. İlk bakışta pek önemli bir sorun olarak görülme de bu anomaliye sahip olanların çeşitli diz rahatsızlıkları yaşama riski daha yüksek. Diz kapağındaki ağrıların bir kısmının nedeni genellikle bu anomalidir. Diz kapağınız dizinizin tam ortasında değilse, bir yüklenme anında diz kapağının yana kayması, kayarken kıkırdakta zedelenme oluşması gibi riskler oluşur. Diz kapağının hemen altında bulunan kıkırdakla anormal şekilde sürtünmeler olur. Bu anormal sürtünme osteoartrit, halk arasında bilinen ismiyle kireçlenmeye neden olur” açıklamasında bulundu.

Spor yaparken dize aşırı yüklenilmemeli

Spor yapmanın sağlığımız için son derece gerekli olduğunu aktaran Op.Dr. Taner Özdemir ancak yoğun sportif faaliyet ve aşırı yüklenmenin çeşitli rahatsızlıklara, hatta bazen geriye dönüşü olmayan hasarlara neden olabileceğini vurguladı. Özdemir “Diz bağlarındaki yaralanmalar ve menisküs yırtıklarının halk arasında “sporcu hastalığı” olarak bilinmesinin nedeni de bu. Diz bağlarının yaralanması, genel söylemiyle ‘ön çapraz bağ yaralanması’ oldukça sık rastlanan bir durum. Genellikle sportif aktiviteler sırasında ya da ağır iş sonucunda meydana geliyor. Menisküs de yoğun spor yapanlarda ve çalışırken sürekli diz çökenlerde daha çok görülüyor. Sporcular bunların dışında, dizin açılması fonksiyonunu sağlayan patella tendonunda zedelenme riskine karşı da dikkatli olmalı. Özellikle çocuklar söz konusu

olduğunda, dikkat ve hassasiyetin dozajını artırmakta fayda var. Spor yaparken aşırı yüklenmenin özellikle çocuklar açısından tehlikesi var. Çocuklar spor yaparken fazla yüklenme nedeniyle dizde çeşitli rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. Çocuklarda kemikler ve epifiz kıkırdaklar çok yumuşaktır. Aşırı yüklenme, dizin ön kısmındaki yumuşak kıkırdak parçasının zedelenmesine, çeşitli rahatsızlıklar oluşmasına neden olabilir” uyarısında bulundu.

Dizde enfeksiyona dikkat

Diz ağrısı nedenlerinden birinin de enfeksiyonlar olduğuna değinen Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Taner Özdemir sözlerini şöyle tamamladı: “Dizin iç kısmında ‘sinovya’ adı verilen bir zar bulunuyor. Bu zar, eklemin daha rahat hareket etmesini sağlayan bir sıvı salgılar. Sinovyada mikrobik nedenlerle enfeksiyon oluşabilir ve bu durum çok tehlikeli bir diz rahatsızlığıdır. Septik artrit adı verilen bu hastalık, acil cerrahi müdahale gerektiriyor. Peki, septik artritin belirtileri neler? Herhangi bir darbe olmamasına rağmen, dizde aşırı şişlik ve şişen bölgede ısı artışıyla birlikte, hastada yüksek ateş gözleniyorsa acil olarak doktora başvurmak gerekir. Septik artrit, acil müdahale edilmemesi durumunda, kıkırdakta zedelenmeye ve sonrasında kireçlenmeye neden oluyor. Sinovya zarında romatoid artrit rahatsızlığının oluşması durumunda ise zar kalınlaşarak daha fazla sıvı üretiyor. Bu rahatsızlığın tedavisini romatoloji uzmanları gerçekleştiriyor.”

Kısa Kısa

Diz kilitlemesi: Diz ekleminin çalışamaz hale gelmesi ve sabit bir konumda kalması. Menisküs yırtığı, kıkırdak zedelenmesi başta olmak üzere birçok sebebi olabilir.

Dizin boşa gitmesi: Yürürken ya da koşarken dizde anormal hareket hali hissedilmesidir. Bağ yaralanması belirtisidir.

Bursit: Dizdeki “bursa” adı verilen küçük yastıkcıkların

iritasyon nedeniyle şişmesi ve ağrıya neden olması. Bu küçük yastıklar dizimizi darbelere karşı koruyor. Genellikle, işi gereği sürekli diz çökmek zorunda olan kişilerde görülüyor.

KUTU

Diz ağrılarında ilkyardım

Eğer dizinizde bir şişlik ve ağrı varsa;

- Buz uygulayın, böylece ağrıyı ve ödemi azaltırsınız.
- Uzanın ve ayağınızın altına bir destek yerleştirin.
- Çok sıkı olmamak kaydıyla, bandajla sarın.

KUTU

Dizde sıklıkla...

Çocuklarda:

Çocuklarda sıklıkla; aşırı zorlanmadan, spor yüklenmesinden kaynaklı sorunlar yaşanıyor. Diz bölgesindeki kas iskelet sistemi tümörlerine de daha çok çocuklarda rastlanıyor.

Gençlerde:

Gençlerde sıklıkla; sportif aktivite ya da iş gereği zorlanmadan kaynaklanan ağrılar görülüyor.

Yaşlılarda:

Yaşlılarda sıklıkla; osteoartrit ya da romatoid artrit gibi romatizmal hastalıklardan kaynaklanan sorunlar oluşuyor.

KUTU

Bir doğru, bir yanlış

Doğru

Sportif aktivite seçiminde mümkünse yüzmeyi tercih etmek. Değilse, hafif tempolu koşu. Koşular için; eğimsiz, engebesiz

tartan zeminleri seçmek ve mutlaka koşu ayakkabıları giymek.

Yanlış

Asfalt ya da beton zeminde, çok engebeli arazilerde koşu ve benzeri sporlar yapmak. Spor öncesi ısınma ve germe egzersizleri yapmamak. Ani ve aşırı yüklenme yapmak.