

MERDİVEN ÇIKARKEN DİZİNİZ AĞRIYORSA DİKKAT

thi – Sadece sporcular değil artık neredeyse herkesin dizleri ağrıyor. Vücudun en büyük ve en fazla yük taşıyan eklemlerinden biri olan diz, hareketsizliğin ve fazla kiloların bedelini ödüyor. Liv Hospital Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Doç. Dr. Erdem Ertürer hiçbir sebebi yok gibi görünen ve hafif başlayan diz ağrılarının nedenini ve çözümünü anlattı.

Liv Hospital İstanbul Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Hilal Yıldız ise diz sağlığını korumak için tavsiyelerde bulundu.

Diz önü ağrısı sık görülüyor

Belirgin bir travma yaşamadığı halde diz ağrısından şikayet eden hastalarda akla gelen ilk teşhis “patella-femoral ağrı sendromu” diğer adıyla diz önü ağrısı oluyor. Bu hastalıkta ana rolü diz kapağı kemiği yani patella oynuyor. Genellikle nedeni bazı kaslardaki dengesizliklerin patella kemiği ile diz eklemine oluşturan diğer kemikler arasında bir uyumsuzluk meydana getirmesidir. Zamanla bu durum eklemin ön kısmındaki kıkırdaklarda ödeme ve hatta zedelenmelere yol açarak artan bir ağrıya neden olur. Hastada oluşan şikayetlerin nedeni sıklıkla spor ya da egzersiz yapmamalarıdır.

Gündelik hayatı kısıtlamaya başlar

Bu tür rahatsızlıkların en önemli belirtisi yokuş ve merdivende artan diz ağrısıdır. Zira bu ağrı zamanla normal

yürüyüşlerde de görülmeye başlar ve gündelik hayatı kısıtlar duruma gelir. Bu şikayetlerle başvuran hastalarda doğru tanı çok önemlidir. Muayene ile diz ağrısı oluşturabilecek menüsküs zedelenmeleri, bağ yırtıkları ya da kireçlenme olarak bilinen kıkırdak sorunları birbirinden ayrılır. Eklem uyumu değerlendirilir. Gerekirse MR çekilerek özellikle diz içi yapıların durumu ile ilgili detaylı bilgi sahibi olunur.

Öncelikle kaslar güçlendirilmeli

Uzmanlara göre patello-femoral ağrı sendromunda öncelikli tedavi şekli fizyoterapi olmalı. Fizyoterapide diz çevresindeki kas yapıları güçlendirilerek dizin doğru bir mekanikte çalışması sağlanır ve böylece aşınma ve ağrı engellenir. Akut ağrıyı geçirmek için veya kıkırdak yapısını güçlendirmek için çeşitli ilaçlar kullanılabilir. Bu önlemlerle ağrının geçmediği durumlarda diz içi enjeksiyonlara da başvurulur. Ancak tedavinin başarılı olması için önce hastanın egzersiz ve spor faaliyetlerini gündelik yaşantısının bir parçası haline getirmesi gerekir.

DİZ SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN KİLOYA DİKKAT EDİN, SPOR YAPIN

- Aşırı kilo dize çok yük bindirir, diz sağlığı için fazla kilolardan kurtulmak gerekir.
- Özellikle ağrısız dönemlerde yürüyüş yapılmalıdır.
- Düzenli spor yaparak genel kondisyonu artırmak, kas kuvvetini, kasların ve eklemlerin esnekliğini artırmak gerekir. Denge ve proprioepsiyon egzersizleri de çok önemlidir.
- Sporun dizleri çok zorlamaması gereklidir. Sıçramalı, zıplamalı sporlar diz sorunu olan kişiler için uygun olmayabilir.
- Spor öncesinde ve sonrasında mutlaka germe egzersizleri yapılmalıdır.
- Ayakkabı seçimi çok önemlidir. Çok yüksek topuklu ayakkabı önerilmez. Ayakkabının arka desteği iyi olmalıdır.

- Eđer dizde belirgin bir artroz (kireęlenme) varsa ve yűrűrken diz aęrısına yol aęıyorsa baston kullanmak dize binen baskıyı azaltacaktır.