

Eklem Sağlığı-Artrit ile yaşamak

Prof. Dr. Mehmet Beyazova

Gazi Üniversitesi Tıp Fakóltesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı

Artrit ağrı, hareket kısıtlılığı ve işlev zorluğu yapan eklem hastalığına denir. .Sık gör¼lmektedir, öyle ki 65 yaş üst¼ nüfusun yarısından çoğunda bulunmaktadır, çoğunlukla süregendir. En sık osteoartrit, romatoid artrit ve gut tanısı konulmakla birlikte artritlerin 100 den fazla çeşidi bilinmektedir ve birçoğunun nedeni belli değildir. Ağır şekillerinde eklem şişliği, sıcaklık artışı, kızarıklık ve ağrı belirgindir..

Osteoartrit yaşlılarda en çok gör¼len eklem hastalığıdır. Başlıca hasarını kemiklerin uçlarını kaplayarak koruyan eklem kıkırdadığında yapar. Bu dokuda yıpranma, aşınma meydana gelir. Ellerde, omurga eklemlerinde, dizlerde ve kalça eklemlerinde daha sık rastlanır. Ellerde ve kalçalarda yerleşen şekilleri ailesel nitelik gösterebilir. Dizlerde yerleşmesi aşırı kilo ile ilişkili olabilir. Yaralanmalar, çok aşırı kullanım bu hastalığa yol açabilir. Gelip geçen ağrılar, eklem tutukluğu, hareket kısıtlılığı, bazan günlük işlerin yapılmasında güçlük olabilir. Tedavisinde istirahat, eklemleri uygun bir şekilde kullanmayı öğrenmek, egzersiz, sağlıklı ve dengeli diyet önemli ögeleridir. řu anda osteoartritli eklemi tamamen iyileştirecek bir çare yoktur. Doktor önerisi ile kullanılan ilaçlar şişliği ve ağrıyı hafifletebilir. Eklem durumuna uygun olarak dinlendirme veya egzersizler, sıcak uygulama, çeşitli fizik tedaviler, kaphıca tedavileri, eklemlerin daha uygun kullanılması, kilo verme, ağrıyı azaltabilen yaklaşımlardır. İleri durumlarda ortopedik cerrahi ile hasta eklemine yerine protez konulması yararlı sonuçlar vermektedir.

Yangılı bir hastalık olan **Romatoid Artrit**, ağrı, şişlik, katılık ve işlev kaybı yapabilir. Ayrıca yorgunluk hissi, ateşlenme, kendini kötü hissetme gibi çeşitli belirtiler olabilir. Romatoid artrit eklemleri vücudun her iki tarafında karşılıklı olarak etkileyebilir. Bir diz hasta ise, öteki de hasta olabilir. Bu hastalıkta, el bileği ve elin kök eklemleri sık tutulur. Romatoid artrit için doktor tarafından verilen tedaviler ağrıyı, şişliği azaltır, eklem hasarını yavaşlatır hatta bazan durdurur, hastanın kendini daha iyi hissetmesini sağlar, verimli bir yaşam sürdürebilmesini kolaylaştırır.

En ağrılı romatizmal hastalıklardan biri olan **Gut** bağ dokularında, eklem boşluklarında iğne biçimindeki ürat kristallerinin çökmesine bağlıdır. Bu çöküntüler yangılı bir artrit sonuculanır. Eklemlerde şişlik, kızarıklık, sıcaklık, ağrı ve katılık oluşur. Bu hastalık ayak parmaklarını, ayak bileklerini, dirsekleri, el bileklerini ve el eklemlerini tutabilir. şişlik nedeniyle eklem etrafındaki deri gergin ve kırmızı veya mor bir renk alır ve çok duyarlıdır. İlaçlar ile gut krizleri durdurulabilir, yeni krizler ve eklem yıkımı önlenir. Uygun tedavi ile gutlu hastaların çoğu rahatlar. Akut krizdeki ağrı hafifletilebilir. Başka krizlerin gelmesi önlenir, yeni ürat kristallerinin çökmesi ve böbrek taşlarının oluşması engellenebilir. Bunun için yüksek dozda steroid olmayan antiinflamatuvar ilaçlar kullanılır. şişliği azaltmak için hasta eklemlere kortizon ilaçları verilebilir. Tedavi başladıktan sonra birkaç saat içinde rahatlama başlar. Kriz birkaç gün içinde tamamen giderilir.

Aşağıdaki belirtiler artrit şüphesi uyandırır:

- Bir veya birden çok eklemdede şişlik
- Eklemdede sıcaklık artışı ve kızarıklık

- Sabah kalkınca eklemler çevresinde en az bir saat süren katılık hissi
- Eklemde sürekli veya tekrarlayıcı ağrı ya da duyarlılık artışı
- Eklemi kullanmada, hareket ettirmede zorluk

Bu belirtilerden herhangi biri iki haftadan daha uzun süre devam ederse, artrit konusunda uzman olan bir doktora başvurulmalıdır. Doktor hastalığın öyküsünü aldıktan ve muayene yaptıktan sonra tedavi planlayabilir veya daha önce röntgen ve diğer laboratuvar incelemelerine başvurabilir.

İlaç tedavileri dışında yapılabilecek diğer şeyler:

Belirtileri azaltmak amacıyla uygun ilaç tedavisi ile birlikte egzersizlere başlanmalıdır. Yürüme ve yüzmeye gibi günlük egzersizler eklemlerin hareketli kalmasına, ağrıyı azaltmaya, eklem etrafındaki kasların kuvvetlendirilmesine yardım eder. Egzersizler ile güçlenen eklem çevresindeki kaslar eklemi korur ve stabilize eder. Artritli eklemlerin dinlendirilmesi de çok önemlidir. Artritli hastalar için üç tip egzersiz çok önemlidir:

- **Eklem hareket açıklığı** egzersizleri (örneğin dans) normal eklem hareketlerinin korunmasına ve katılığın azaltılmasına yardım eder. Esnekliğin devam ettirilebilmesine katkı yapar.
- **Güçlendirme** egzersizleri (örneğin ağırlık çalışmaları) kas gücünün korunmasına, arttırılmasına yardım eder. Kaslar kuvvet kazanınca artritli eklemi daha iyi desteklerler ve korurlar.
- **Aerobik ya da endurans** egzersizleri (örneğin bisiklete binme) kardiovasküler uygunluğu geliştirir, vücut ağırlığını düzenlemeye yardım eder, genel işlevleri arttırır.

Egzersizler ile birlikte soğuk ya da sıcak uygulamalar, ılık su banyosu, ısıtılmış bir havuzda yüzmeye, fazla kiloların verilmesi yararlıdır. Kilonun kontrol altında tutulması çok önemlidir, çünkü fazla kilo artritli hastalarda eklemlere daha fazla baskı demektir. Kilo vererek eklemlerdeki baskı azaltılabilir ve daha fazla hasar görmesi engellenebilir.

Bu gibi tedaviler yetersiz kaldığında, eklem hasarı sakatlayıcı bir nitelik kazandığında doktor cerrahi tedavi önerebilir. Ortopedik cerrahlar hasarlanmış eklemleri tamir edebilir veya yapay eklem takabilir. Diz ve kalça eklemleri için yapay eklem uygulaması çok başarılı ve yaygındır.

Yararlılığı ispatlanmamış tedaviler:

Artriti olan hastaların birçoğu etkinliği gösterilmemiş çarelere başvururlar. Bu çarelerden kimisi, örneğin yılan zehiri yararlıdır. Kimi başka çareler, örneğin bakır bilezikler hem zararsız, hem de yararsızdırlar. Yararlılığı ispatlanmamış tedavilerden birçoğunun emniyetli olup olmadığı bilinmemektedir.

Artritli Eklemler İçin Öneriler

Artritiniz varsa, eklemlerinizi korumanız, eklem hasarının daha fazla ilerlemesini engellemek, ağrıdan kaçınmak veya ağrıyı azaltmak için etkili bir yöntemdir.

Beden mekaniğine özen gösterin

Günlük yaşamda yapılan beden hareketleri eklemlere ne kadar zorlama yapıldığını belirler. Aşağıda önerilen özenli davranışlar bedeninin daha etkili kullanılmasına ve enerji tasarrufuna katkı yapacaktır.

- Dik durunuz. İyi bir duruş boyun, bel, kalça ve diz eklemlerinizi korur.
- Ayakta çalışırken tezgah yüksekliği öne eğilmenizi gerektirmeyecek yükseklikte olmalıdır.
- Oturarak iş yaparken çalışma yüzeyinin yüksekliği dirsek bükümünden 5 cm alçak olmalıdır.

- Sandalye yüksek seçilmelidir. Yüksek sandalye otururken ve kalkarken kalça ve diz eklemlerinin yükünü azaltır.
- Yerden birşey alırken dizleri ve kalçaları bükerek alınız. Mümkünse bir sandalyeye oturarak eğiliniz.
- Ağır şeyleri önkollar üzerinde ve bedene yakın tutarak taşıyınız.

Ellerinizi dikkatli ve özenle kullanın

- Parmaklarınızı küçük parmak yönünde zorlayan pozisyonlardan kaçınınız. Parmak hareketlerini başparmak yönünde yapmaya çalışınız. Örneğin masa üstündeki kırıntıları avucunuzu masa üzerinde düz koyarak ve kendinize doğru çekerek süpürmeyiniz. Avuç içi size bakacak şekilde elinizi döndürüp, küçük parmağınızı masa üzerine yerleştirerek süpürünüz.
- Yumruğunuzu sıkmayınız, cisimleri fazla sıkarak tutmayınız. Sapları büyütülmüş aletler kullanınız. Omuzdan asılan çanta kullanmayı tercih ediniz.
- Eklemlerinizi çevirerek bükmeyiniz, zorlayarak kullanmayınız. Kavanoz kapağını açmak için zorlamak yerine önce sıcak su ile kapağı gevşetmeye çalışınız. Avucunuzla bastırarak açınız veya bir kavanoz açacağı kullanınız.
- Cisimleri üst taraflarından tutarak kaldırmaktan kaçınınız (parmakların kök eklemleri bükülü, uç eklemler düz olarak tutmayınız). Cisimleri açık el ile tutunuz.

En güçlü eklemınızı işe koyunuz:

- Cisimleri avucunuz açık, yükü önkol ile paylaştırarak taşıyınız.
- Cisimleri kaldırmak yerine tezgah üzerinde kaydırarak yerleştiriniz.
- Dolap kapaklarını parmaklarınızı kullanarak açmak yerine bileğe veya önkola bağlı bir ilmik kullanarak açmayı tercih ediniz.
- Kaldırma ve taşıma için en büyük ve en güçlü eklemlerinizi, kaslarınızı kullanınız. Böylece küçük eklemler zorlanmaktan, hasarlanmaktan korunur.

Eklemlerinizi hareket ettiriniz:

Eklemlerinizi uzun süreler aynı pozisyonda tutmayınız. Aşağıdaki öneriler eklem katılığını azaltmada yararlıdır:

- Yazı yazarken, elinizi kullanmanızı gerektiren başka işler yaparken, her 10 – 15 dakikada bir cismi elinizden bırakıp elinizi dinlendiriniz.
- Televizyon seyrederken, her 30 dakikada bir kalkıp biraz yürüyünüz.
- Uzun otomobil yolculuklarında en az saatte bir arabadan inip eklemlerinizi geriniz.
- Uzun uçak yolculuklarında arada sırada kalkıp kabin içinde geziniz.
- Tren yolculuklarında bir vagonun ötekine yürüyüşler yaparak bacaklarınızı geriniz.

Her eklemınızı en az günde bir kez olmak üzere ağrısız olan hareket açıklığında hareket ettiriniz. Hareket yavaş ve nazik olmalıdır, ani ve sıçrayıcı hareketler ağrı yapabilir. Her eklem ağrısız hareket açıklığı günden güne değişebilir, eklemi aşırı zorlamamaya özen gösteriniz. Bu gibi germe egzersizleri eklemeleri esnek tutar. Hareketsizlik ise eklem katılığını ve ağrıyı arttırır.

Eklemlerinizi aşırı yormayın

Eklemlere uzun süreler uygulanan tekrarlayıcı baskı aşınma ve yıpranma yaratarak osteoartrite yol açar. Bu nedenle gün boyu iş yükünüzü etkili bir şekilde düzenleyin. Çalışma hızınızı dinlenme ve aktivite sürelerini dengeleyerek ayarlayın.

- Hızlı ve aralıksız bir şekilde çalışmayın
- İstirahate yorulmadan, ağrılar başlamadan önce geçin
- Gün boyunca aktivitelerinizin şiddetini hafif ve orta dereceler arasında değiştirerek sürdürün.

Ağrıya duyarlı olun

Artritin genel rahatsızlığı ile eklemin aşırı kullanımından dolayı ortaya çıkan ağrıyı birbirinden ayırt etmeyi öğrenin. Ekleme aşırı baskı yükleyen aktiviteyi bilerseniz bir daha tekrarlamazsınız. Aktiviteden sonra ağrı bir saatten fazla sürüyorsa, o aktivite aşırı stres yaratmış demektir. O aktiviteyi bir dahaki sefer daha kısa süre ya da daha az yorucu bir şekilde yapmayı denemelisiniz. Ağrılı ve şiş eklemler hasarlanmaya daha da yatkındırlar.

Diğer öneriler:

- İdeal vücut ağırlığınızı koruyunuz. Kilonuz fazla ise, eklemlerinize, özellikle kalçalara, dizlere, bele, ayaklara daha çok yük biner.
- Size göre ağır olan bir işi yapmaya yeltenmeyin. Başkasından yardım isteyin.