



# İSKELET SİSTEMİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER

Prof. Dr. Selçuk BÖLÜKBAŞI

13



Yaşlanma ile birlikte deri ve saçlarda görülen değişiklikler gibi vücut duruşunda ve yürüyüşünde de değişiklikler meydana gelir.

Kas-iskelet sistemi vücudun destek ve temelidir. Vücut; kemik, kas ve eklemlerin beyin tarafından sağlanan koordinasyonu ile hareket eder.

## **YAŞLA OLUŞAN DEĞİŞİKLİKLER**

Yaşlanma ile birlikte

Kemiklerde kalsiyum ve diğer minerallerin kaybıyla beraber kemik kütlesinde azalma olur (Osteoporoz) (Bkz. “Kemik Sağlığı” Bölümü)

Omurgada omurlar arasındaki diskler zamanla su kaybeder ve inceler, boy kısalır.

Omurlar osteoporozla bağlı olarak inceler, çöker ve çökme kırıkları oluşur. Buna bağlı olarak sırtta kamburluk gelişir.

Kol ve bacaklardaki uzun kemikler yaşla daha kırılabilir hale gelir.

Eklemler sertleşir ve esnekliklerini kaybeder.

Kalça ve diz gibi yük taşıyan eklemlerde dejeneratif değişiklikler (osteoartroz, kireçlenme) gelişebilir.

Kaslarda belirgin zayıflama olur.

## **DEĞİŞİKLİKLERİN ETKİLERİ**

Kemikler daha kırılabilir hale gelir ve kolaylıkla kırılırlar (osteoporoz).

Boy kısalır.

Hareketler yavaşlar ve kısıtlanır.

Yürüyüş yavaşlar ve adımlar kısalır.

Yürüyüş şekli değişir ve kişi daha çabuk yorulmaya başlar.

Eklemler deforme olur (osteoartroz)

## **YAŞLILARDA EVDE DÜŞMELER SONUCU OLUŞAN OSTEOPOROTİK KIRIKLAR**

Altmışbeş yaş ve yukarısında olanların 1/3'ünden fazlası her yıl evde düşmeler sonucu travmaya uğramaktadır.

Osteoporotik kırıkların %'ü evde düşmeler sonucu oluşur. Oluşan bu kırıklar sırasıyla en fazla omurga, kalça, el bilek, ön kol, ayak bileği ve kolda görülür.

Özellikle böyle bir travmadan sonra bir hastanenin acil servisine veya bir ortopedi uzmanına başvurulmalıdır.

### **EVDE DÜŞME RİSKLERİ**

I- Yaşlıya bağlı faktörler

Vücut zayıflığına bağlı kuvvetsizlik

Yürüme ve denge problemleri

Alınan 4 ve üzerinde ilaç veya psikoaktif ilaçlar

Yukardaki risk faktörleri nasıl düzeltilebilir ?

1. Düzenli fiziksel aktivite yapılmalıdır.

2. Alınan ilaçlar yeniden düzenlenerek özellikle uyku ilaçları ve sakinleştiriciler azaltılmalıdır.

II. Eve ait riskler ve önlemleri

Banyodaki tüm kaygan zeminler kaymaz hale getirilmelidir.

Banyo ve tuvaletlere tutunup kalkma kolları yapılmalıdır.

Merdivenlerin her iki tarafına tutunma korkulukları yapılmalıdır.

Evdeki ışıklandırmalar artırılmalıdır.

(Bkz. "Ev Güvenliği" Bölümü)

### **OSTEOARTROZ**

Eklemlerde ağrı, katılık ve hareket kısıtlılığına neden olan bir hastalıktır.

Halk arasında "kireçlenme" olarak bilinen bu durum; aslında eklemi oluşturan kemikler arasındaki kıkırdağın mat, pürüzlü ve sarımsı bir hal alması, yani dejenerasyonudur.

### **OSTEOARTROZUN BELİRTİLERİ**

Eklemdede ağrı ve katılık hissi  
Hareket sırasında eklemden ses gelmesi  
Eklemin genişlemesi  
Şişlik (Bazı durumlarda)  
Şikayetlerin istirahatle azalır, eklem kullanılırken artması

### **OSTEOARTROZUN EN SIK GÖRÜLDÜĞÜ YERLER:**

**BOYUN** - Omurga kemikleri arasındaki eklemler tahrib olur.  
Ağrı; başa, omuza yayılabilir.

**BEL** - Omurlar arasındaki eklemler, diskler zedelenir. Ağrı; bel, sırt ve bacağı etkileyebilir.

**KALÇA** - Kalça ekleminin osteoartrozunda ağrı kasiğe, dize yayılabilir.

**DİZ** - Diz eklem kırırdağındaki osteoartroz eklemdede deforme yapar, dize bağlanan adaleler zayıf ise yürüme zorlaşır. Merdiven inip çıkma ağrılıdır.

**EL PARMAKLARI** - Parmaklarda özellikle uç eklemler genişler. Başparmak kökündeki eklem tutulmuşsa cisimleri kavramada zorluk yaşanır.

**AYAK PARMAKLARI** - Ayak baş parmağında tutulma olursa yürüme ağırlı hale gelir.

### **OSTEOARTROZUN NEDENLERİ:**

Kalıtsal faktörler

Eklemlerin zorlanması

Ekleme komşu kemikte kırık

İltihabi eklem hastalıkları sonrasında

Bazı ameliyatlar sonrasında

Eklem bağlarında kopma gibi nedenler osteoartroza zemin hazırlar.

### **TEDAVİ:**

Hekimin önerisi ile ağızdan veya eklem içine enjekte edilen

ilaçlar kullanılır.

Fizik Tedavi uygulamalarından yararlanır.

Ekleme bağlanan adalelerin güçlendirilmesi için uygun egzersizler yapılmalıdır.

Eklemleri korumaya yönelik önlemler alınmalıdır (Bkz: “Artritli Eklemlerin Korunması” Bölümü)

Ekleme yönelik cerrahi uygulamalar gerekebilir.