



İlker KUMRAL "her ilimle genç kalmak"

# ARTRİTLİ EKLEMLERİN KORUNMASI

Prof. Dr. Mehmet BEYAZOVA





Artrit, eklem ağrısına, hareket kısıtlılığına ve işlev zorluğuna sebep olabilir. Sık karşılaşılan bir sorundur ve 65 yaş üstü nüfusun yarısından çoğunda bulunmaktadır, çoğunlukla süregendir. 100 den fazla çeşidi bilinmektedir. Ağır şekillerinde eklem şişliği, sıcaklık artışı, kızarıklık ve ağrı ön plandadır. Birçoğunun nedeni bilinmemektedir. Artrit çeşitlerinden en çok görülen üçü osteoartrit, romatoid artrit ve gut olarak sıralanabilir.

Osteoartrit yaşlılarda en çok görülen artrit tipidir. Başlıca etkisini eklemi oluşturan kemiklerin uçlarını kaplayarak koruyan kıkırdak dokusunda gösterir. Bu dokuda yıpranma, aşınma meydana gelir. Ellerde, omurga eklemlerinde, dizlerde ve kalça eklemlerinde daha sık görülebilir. Ellerde ve kalçalarda yerleşen şekilleri ailesel özellik gösterebilir. Dizlerdeki şekli aşırı kilo ile ilişkili olabilir. Yaralanmalar, aşırı kullanım bu hastalığa yol açabilir. Gelip geçen ağrılar, eklem tutukluğu, hareket kısıtlılığı, bazan günlük işlerin yapılmasında güçlük olabilir.

Tedavi: İstirahat, egzersiz, sağlıklı ve dengeli diyet, eklemleri uygun bir şekilde kullanmayı öğrenmek tedavinin önemli öğeleridir. Şu anda osteoartritli eklemi iyileştirecek bir tedavi yoktur. Dinlendirme ve egzersizler, eklemlerin daha uygun kullanılması, kilo verme, ağrıyı azaltabilen yaklaşımlardır. İleri durumlarda ortopedik cerrahi ile hasta eklemine yerine protez konulması yararlı sonuçlar vermektedir. Doktor önerisi ile kullanılan ilaçlar şişliği ve ağrıyı hafifletebilir.

Romatoid Artrit, ağrı, şişlik, katılık ve işlev kaybına yol açan yangılı bir hastalıktır. Ayrıca yorgunluk hissi, ateşlenme, kendini kötü hissetme gibi çeşitli belirtiler olabilir. Romatoid artrit eklemleri karşılıklı olarak etkileyebilir. Bir diz hasta ise, öteki de hasta olabilir. Bu hastalıkta, el bileği ve elin kök eklemleri sık tutulur.

Tedavi. Romatoid artrit için verilen tedaviler ağrıyı, şişliği azaltır, eklem hasarını yavaşlatır hatta bazan durdurur, hastanın kendini daha iyi hissetmesini sağlar, verimli bir yaşam sürdürebilmesini kolaylaştırır.

Gut en ağrılı romatizmal hastalıklardan biridir. Baę dokularında, eklem boşluklarında iğne biçimindeki ürat kristallerinin çökmesine bağlıdır. Bu çöküntüler yangılı bir artrit ile sonuçlanır. 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. Çok duyarlıdır. İlaçlar ile gut krizleri durdurulabilir, yeni krizler ve eklem yıkımı önlenir.

Tedavi. 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 anti-inflamatuvar ilaçlar kullanılır. Şişliği azaltmak için hasta eklemlere kortizon ilaçları verilebilir. Tedavi başladıktan sonra birkaç saat içinde rahatlama başlar. Kriz birkaç gün içinde tamamen giderilir.

Artrit şüphesi uyandıran belirtiler

Bir veya birden çok eklemlerde şişlik

Eklemlerde sıcaklık artışı ve kızarıklık

Sabah kalkınca eklemler çevresinde en az bir saat süren katılık hissi

Eklemlerde sürekli veya tekrarlayıcı ağrı ya da duyarlılık artışı

Eklemleri 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 planlamadan önce röntgen ve diğer laboratuvar incelemelerine başvurabilir.

Diğer yapılabilecek şeyler:

Belirtileri azaltmak amacıyla uygun ilaç tedavisi ile birlikte egzersizlere başlanmalıdır. Yürüme ve yüzme gibi günlük

egzersizler eklemlerin hareketli kalmasına, ağrıyı azaltmaya, eklem etrafındaki kasların kuvvetlendirilmesine yardım 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 destekler 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 yüzme, kilo verme yararlıdır. Kilonun kontrol altına alınması 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 yaygındır.

Yararlılığı ispatlanmamış tedaviler:

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

Bir tedavinin yararlılığının ispatlanmamış olduğunu gösteren bazı ipuçları şunlardır.

Bir losyon veya krem formundaki ilacın bütün artritler için ve diğer hastalıklar için etkin olduğu iddia ediliyorsa,

Bilimsel desteğini tek bir araştırmadan alıyorsa,

Tanıttıcı bilgiler içinde ilacın kullanım şekli ve yan etkilerden uyarı yer almıyorsa, bu tedavinin yararlılığı kesin değildir.

### 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 bedenin 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 çalışın. Avucunuzla bastırarak açın veya bir kavanoz açacağı kullanın.

Cisimleri üst taraflarından tutmaktan kaçının (parmakların kök eklemlerini bükerek, uç eklemlerini düz tutarak tutmayın). Cisimleri elinizi açarak tutun.

En güçlü ekleminizi işe koyun:

Cisimleri avucunuz açık, yükü önkol ile paylaştırarak taşıyın.

Cisimleri kaldırmak yerine tezgah üzerinde kaydırarak yerleştirin.

Dolap kapaklarını parmaklarınızı kullanarak açmak yerine bileğe veya önkola bağlı bir ilmik kullanarak açmayı tercih edin

Kaldırma ve taşıma için en büyük ve en güçlü eklemlerinizi, kaslarınızı kullanın. Böylece küçük eklemler zorlanmaktan, hasarlanmaktan korunur.

Eklemlerinizi hareket ettirin:

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

Yazı yazarken, elinizi kullanmanızı gerektiren başka işler yaparken, her 10-15 dakikada bir cismi elinizden bırakıp elinizi dinlendirin.

Televizyon seyrederken, her 30 dakikada bir kalkıp biraz yürüyün.

Uzun otomobil yolculuklarında en az saatte bir arabadan inip eklemlerinizi gerin.

Uzun uçak yolculuklarında arada sırada kalkıp kabin içinde dolaşın

Tren yolculuklarında bir vagonun ötekine yürüyüşler yaparak bacaklarınızı gerin.

En az günde bir kez her eklemi ağrısız olan hareket açıklığında hareket ettirin. Hareket yavaş ve nazik olmalıdır, ani ve sıçrayıcı hareket ağrı yapabilir. Her eklemin ağrısız hareket

açıklığı günden güne değişebilir, eklemi aşırı zorlamamaya özen gösterin. Bu gibi germe egzersizleri eklemleri esnek tutar. Hareketsizlik ise eklem katılığı ve ağrıyı artırır

Eklemelerinizi aşırı yormayın

Eklemelere uzun süreler uygulanan tekrarlayıcı stresler 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, ağırlar başlamadan önce geçin

Gün boyunca aktivitelerinizin şiddetini hafif ve orta dereceler arasında değiştirerek sürdürün.

Ağrıya duyarlı olun

Artritin genel rahatsızlığı ile eklem aşırı kullanımından dolayı ortaya çıkan ağrıyı birbirinden ayırt etmeyi öğrenin. Eklem aşırı stres 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 eklemeler hasarlanmaya daha da yatkındırlar.

Diğer öneriler:

İdeal vücut ağırlığınızı koruyunuz. Kilonuz fazla ise, eklemelerinize, özellikle kalçalara, dizlere, bele, ayaklara daha çok stres yüklenir.

Egzersizler ile güçlenen eklem çevresi kasları eklemi korur ve stabilize eder.

Size göre ağır olan bir işi yapmaya yeltenmeyin. Başkasından yardım isteyin.