

OSTEOARTRİT (EKLEM KİREÇLENMESİ)

Osteoartrit Nedir?



- Eklem kıkırdığının aşınması, incilmesi ve tahribatıyla ortaya çıkan yaygın bir eklem hastalığıdır.
- İlerlediğinde kemik yüzeyler birbirine sürtünerek ağrıya neden olur.
- Sık Görüldüğü Eklemler: Diz, kalça, omurga, el parmakları, ayak bileği.

Risk Faktörleri:

- 50 yaş üstü olmak,
- Şişmanlık,
- Eklem yaralanmaları,
- Genetik yatkınlık,
- Kas zayıflığı veya eklem deformiteleri.

Belirtiler:

- Hareketle artan eklem ağrısı,
- Sabah tutukluğu veya şişlik,
- Eklemde sertlik ve hareket kısıtlılığı,
- İlerleyen dönemlerde kemik çıkıntılar (osteofit).

Tanı Yöntemleri:

- Röntgen: Eklem aralığında daralma, kemik çıkıntılar.
- MR/BT: Yumuşak doku ve kemik detayı için.
- Kan testleri (diğer hastalıkları ekarte etmek için).

Tedavi Seçenekleri



- Yaşam Tarzı Değişiklikleri:
- Düzenli egzersiz (kas güçlendirme),
- Kilo kontrolü,
- Sıcak/soğuk uygulamalar (ağrı kesici etki).
- İlaç Tedavisi:
- Ağrı kesici ve antiinflamatuvar kremler/tabletler,
- Eklem içi hyaluronik asit enjeksiyonları.
- Cerrahi Tedavi (İleri Evrelerde):
- Artroskopi (kıkırdak temizliği),
- Eklem protezi (diz, kalça vb.),
- Kemik düzeltme ameliyatları.

"OA'NİN KESİN TEDAVİSİ YOKTUR, ANCAK DOĞRU YAKLAŞIMLA AGRI KONTROL ALTINA ALINABİLİR!"



Öneriler:

- Doktorun önerdiği egzersizleri yapın.
- Ortopedik ayakkabı kullanın.
- Ağrılı hareketlerden kaçının.
- Destek araçlar (yürüteç, koltuk değneği) kullanmaktan çekinmeyin.



OP.DR.MERİÇ ÇIRPAR
ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ UZMANI