



## UÜ-SK ATATÜRK REHABİLİTASYON UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİNE ÖZGÜ ARTRİT VE ROMATİZMA BİLGİLENDİRME FORMU

FR-HYE-04-104-02

Artrit eklemlerin hasarı ya da hastalığıdır. Romatizma eklem, kas, kemik ve çevre dokularda ağrıyı kapsayan genel bir deyimdir. "Romatizmal hastalık" terimi ise artrit ve romatizmanın tüm tiplerini kapsar.

### **OSTEOARTRİT (Dejeneratif Artrit)**

En sık görülen romatizmal hastalıktır. Günümüzde ortalama yaşam süresinin uzaması ile birlikte toplum sağlığı açısından önemi daha da artmıştır.

#### **Osteoartrit nedir?**

Osteoartrit eklem kıkırdağının zedelenmesi ve eklemden yeni düzensiz kemiksi çıkıntılarının oluşumu ile karakterizedir. Bu tabloya osteoartroz veya dejeneratif eklem hastalığı da denilmektedir. Halk arasında ise doğru bir tanımlama olmamakla beraber "kireçlenme" olarak bilinmektedir.

Osteoartrit eklem kıkırdağının yapısının bozulmasına, aşınmasına, incelmeye ve hatta kaybına neden olur. Ayrıca, eklem kıkırdağının altındaki kemik dokusunda da değişiklikler sonucu kemikte büyümeler ve eklem kenarında çıkıntılar gelişir. Sonuçta osteoartrit eklemlerin normal yapısını bozarak, **hareketlerde kısıtlanmaya** ve **ağrıya** neden olan bir hastalıktır.

#### **Osteoartrit kimlerde olur?**

Erişkinlerin üçte birinde, 65 yaşın üzerindekiilerin ise %90'ında osteoartrit geliştiği bilinmektedir.

#### **Osteoartrit neden olur?**

İki önemli faktör osteoartrit gelişmesinde önemli rol oynamaktadır:

1. Eklemlerin üzerlerine binen yükü dengeli bir şekilde emip dağıtan, eklem kıkırdağı, kemik, bağlar gibi yapılarda doğumsal ya da sonradan gelişen bozukluklar
2. Eklemlerin üzerindeki yüklerin fazla olması

#### **Riski neler artırır?**

**Yaş:** Osteoartrit orta-ileri yaşların hastalığıdır. Yaş ilerledikçe hastalık görülme sıklığı artar.

**Kalıtım:** Bazı ailelerde çok daha sık olarak ve daha erken yaşlarda osteoartrit geliştiği bilinmektedir.

**Cinsiyet:** Diz ve ellerde görülen osteoartrit kadınlarda daha sık görülür. Kalça eklemi osteoartriti ise kadın ve erkeklerde eşit oranda görülmektedir.

**Kilo:** Fazla kilo ve **şişmanlık** eklem üzerine binen yükü artırarak özellikle diz osteoartriti gelişme olasılığını yükseltmektedir. Ayrıca, osteoartriti olan kimselerde kilo artışı şikayetlerin ortaya çıkmasına ya da artmasına neden olabilmektedir.

**Eklemlerde yapısal bozukluklar:** Eklemlerde doğuştan görülen ya da sonradan kaza, travma, hastalık gibi nedenlerle gelişen yapısal bozukluklar, eklemün işleyişini aksatarak osteoartrit gelişme riskini artırmaktadır.

### **Eklem hastalıkları**

**Eklemlerin aşırı kullanılması:**

#### **Osteoartrit hangi eklemlerde görülür?**

OA tüm eklemleri tutabilir ancak en sık diz, kalça, el parmak eklemleri, ayak başparmağı ve omurgada görülür.

#### **Osteoartritin belirtileri nelerdir?**

Hastalar en sık olarak osteoartrit gelişen eklemlerin hareketlerinde kısıtlanma ve ağrıdan yakınır. Kemik çıkıntılara bağlı olarak eklem şiş görünebilir. Hareket sırasında eklemlerde çıtırtılar duyulabilir. Belirtilerin arttığı alevlenme dönemleri olabildiği gibi, uzun süren şikayetsiz dönemler de görülebilir.

Eklem kıkırdağındaki bozukluklar ve aşınma ilerledikçe, istirahat sırasında da ağrı görülebilir ve hareketler günlük yaşam işlevlerini aksatacak düzeyde kısıtlanabilir. Osteoartrit olan eklemde komşu kaslarda zayıflama ve güçsüzlük dikkati çeker. Kaslarda kramplar da görülebilir.

#### **Osteoartrit tanısı nasıl konur?**

Belirli eklemlerde gelişen kemik çıkıntılara bağlı şişler, hareket sırasında kısıtlanma ve kaba çıtırtıların (krepitasyon) hissedilmesi hekimin osteoartrit tanısını koymasında oldukça yararlı bulgulardır. Eklemlerin röntgen filmlerinin çekilmesi de, osteoartrit tanısını koyarken çok yardımcı olur. Bununla beraber, röntgen filmlerinde osteoartrit bulgularının olması, mutlaka o eklemde çeşitli yakınmaların olacağı anlamını da taşımaz ya da yakınmaların hangi şiddette olduğunu tahmin ettirmez.

Osteoartrit tanısını koyduran bir kan testi yoktur. Fakat, bazı kan testleri, osteoartriti diğer romatizmal hastalıklardan ayırt etmede yardımcı olurlar.

### **Osteoartrit nasıl tedavi edilir?**

Osteoartrit tedavisinin ana amaçları: ağrıyı gidermek, hareketteki kısıtlanmayı düzeltmek ve günlük yaşam aktivitelerinin sorunsuz yapılmasına yardımcı olmak ve hastalığın ilerlemesini engellemektir.

Osteoartritin tamamen düzelmesini sağlayan bir tedavi yoktur. Aşınmış olan kıkırdak dokusunu yenilemek mümkün değildir.

Vücut ağırlığının ideal kiloya inmesi, düzenli egzersizlerle eklem binen yükün azaltılması ve kas gücünün artırılması oldukça yararlı olmaktadır. Günlük işlerin ve önerilen egzersizlerin gün içerisinde dengeli bir şekilde dağıtılması-7 çok önemlidir.

Eklem ağrısı için ağrı kesici ve iltihap giderici romatizma ilaçları kullanılmaktadır. Ancak bu ilaçların gereksiz yere fazla tüketilmesi başta midede olmak üzere çeşitli yan etkilere yol açabilmektedir.

Eklem içinde sıvının arttığı alevlenme dönemlerinde, eklem içi enjeksiyonlar denenebilmektedir. Eklem içine eklem sıvısına benzer özelliklerde sıvıların verilmesinin ya da ağız yoluyla alınan ve kıkırdak içeriğinde bulunan bazı gıda maddelerini içeren ilaçların yararı ise tartışmalıdır. Uygun durumlarda sıcak ve/veya soğuk uygulamaları da ağrı kesici etki sağlamaktadır

Osteoartrit, eklemde ileri derecede tahribat yaparak kişinin günlük ihtiyaçlarını bile yapamaz hale gelmesine neden olduğunda, bu eklem cerrahi yöntemler kullanılarak bir protez ile değiştirilmesi gerekebilir. Eklem protezleri (yapay eklemler) hem ağrının ortadan kalkmasını, hem de eklem hareketlerinin belirgin şekilde düzelmesini sağlayabilmektedir.

### **Korunmak mümkün müdür?**

Osteoartrit yaşla birlikte sıklığı artan bir hastalıktır. Kesin korunma yöntemi olmamakla birlikte kilo kontrolü, günlük yaşam aktivitelerinin düzenlenmesi, düzenli egzersiz, aşırı zorlamalardan kaçınılması hastalık sürecini geciktirebilir.

### **Hatırlayın !**

Osteoartrit iyi huylu bir eklem hastalığıdır, çoğunlukla sakatlığa neden olmaz, ancak ilaç tedavisinden çok günlük yaşam aktivitelerinin hastalığa göre ayarlanması ve egzersiz tedavinin en önemli unsurudur.

#### **Kaynak:**

1. Beyazova M, Kutsal YG. Fiziksel Tıp ve rehabilitasyon.Güneş Kitapevi 2000.
2. Romatizma araştırma ve savaş derneği web sayfası [www.tlar.net](http://www.tlar.net)