

**Menisküs Nedir?**

Menisküs diz ekleminin ortasındaki kıkırdak parçadır. Bu yapı sert, düz ve lastiksi bir dokudur. Eklem yüzeyini kaplar ve onu yastık gibi destekler.

Dizde bir adet iç kısımda (iç menisküs) ve bir adet de dış kısımda (dış menisküs) olmak üzere iki adet menisküs bulunur. Menisküsler kaval kemiğinin (tibia) ortasına bağlanır ve uyluk kemiği (femur) ile teması sağlarlar. Ağırılık taşıma ya da spor sırasında diz eklemine yük binmesi durumunda şok emici bir görev üstlenmişlerdir.

Menisküs Yırtığı Nasıl Meydana Gelir?

Antrenman ya da genellikle müsabaka sırasında dizleriniz hafif bükülü ve üzerine yük binmiş durumda iken dizleriniz üzerinde vücudunuzu kuvvetlice döndürdüğünüzde menisküs yırtığı meydana gelebilir (futbolda vücut çalımını atmak, basketbolda ayak yerde sabitken feyk atma gibi).

Şikayetler Nelerdir?

Diz ekleminde ağrınız olur. Yırtığın olduğu menisküs bölgesine göre diz ekleminde hemen ya da birkaç saat sonra şişlik oluşabilir. Dizinizi tam olarak bükemeyebilirsiniz veya doğrultamayabilirsiniz.

Diziniz kilitlenebilir ya da bir noktada takılabilir.

Yaralanma anında bir kopma ya da "pop" sesi duyabilirsiniz.

Kronik (eski) bir menisküs yırtığı aktivite esnasında şişlik olarak ya da şişlik olmaksızın ağrı yapabilir. Dizinizde boşalma olabilir.

Nasıl Tanı Konulur?

Doktorunuz dizinizi muayene edecek ve eklem çizginiz boyunca hassasiyeti saptayacaktır, dizinize yaralanmış menisküs yüzeyinde ağrı oluşturacak birkaç hareket yaptıracaktır.

Doktorunuz diz kemiklerinizde hasar varsa röntgen isteyebilir. Ama menisküs yırtığı röntgende görülmez. MR menisküs yırtığı tanısı için ideal bir yöntemdir..

Menisküs Yırtığı Tedavisi Nasıldır?

İlk dönemdeki tedavi şunları içerir:

- 2–3 gün ya da ağrı ve şişlik kaybolana kadar dizinize 2–3 saatte bir 15–20 dakika soğuk uygulayın.
- Bacak altına yastık yerleştirerek dizi yüksekte tutun.
- Şişliğin ilerlemesini engellemek için diz çevresine elastik bandaj sarın.
- Diz eklemine daha az yük binmesi açısından koltuk değneği kullanın.
- Doktorunuzun verdiği antiinflamatuvar ya da ağrı kesici ilaçları kullanın.
- Şişliğin ilerlemesini ve kas kuvvet kaybını engellemek için doktorunuzun tarif ettiği egzersizleri yapın.

Ağrı ve şişlik azaldıktan ve diz eklemine rahat bir şekilde hareket ettirir duruma geldikten sonra doktorunuzun tarif ettiği diz eklemine destekleyen uyluk ön ve arka grup kaslarınıza yönelik kuvvetlendirme egzersizlerini yapın.

İlerleyen dönemlerde doktorunuzun tarif edeceği spora özgü fonksiyonel egzersizleri uygulayın.

Bazı durumlarda menisküs kırıkdağının büyük yırtık parçalarını onarmak veya temizlemek için ameliyat gerekli olabilir.

Ne Zaman Spor ya da Aktiviteme Dönebilirim?

Sportif rehabilitasyonun amacı sizi spor ya da aktivitenize mümkün olduğunca güvenli şekilde döndürmektir.

Eğer erken dönerseniz sakatlığınız kalıcı hasar bırakacak kadar kötüleşebilir.

Herkes farklı iyileşme hızına sahiptir. Aktivitenize dönüşünüzü dizinizin iyileşmesi belirler, yaralanmanın ne kadar uzun zamandır sürdüğü değil.

Genelde tedaviden önceki şikayetleriniz ne kadar uzun süredir mevcutsa iyileşme süresi o kadar uzun olur. Sporunuza veya aktivitenize aşağıda belirtilenler gerçekleşince güvenli olarak dönebilirsiniz.

- Yaralanmış dizinizi ağrı olmadan tam olarak büküp açabiliyorsanız.
- Diz ve bacağınız sağlam diz ve bacakta karşılaştırılınca normal gücünü kazandıysa.
- Dizinizde şişlik yoksa.
- Topallama olmadan yavaş koşu yapabiliyorsunuz.
- Topallama olmadan hızlı koşu yapabiliyorsunuz.
- 45° yana makaslama hareketlerini yapabiliyorsunuz.
- 90° yana makaslama hareketlerini yapabiliyorsunuz.
- İki bacağınızla ağrısız olarak sıçrama yapabiliyor ve yaralanmış dizinizle ağrı olmadan sıçrama yapabiliyorsunuz.

Bir Menisküs Yırtığı Nasıl Korunabilir?

- Antrenman döneminde, diz ekleminizi destekleyen kaslarınızı güçlendirir, esnekliğini artırır ve spora özgü teknik becerinizi geliştirirseniz menisküs yaralanmasını en aza indirebilirsiniz.