

AŞIL TENDON HASTALIKLARI

Aşil Tendonu Nedir?

Aşil tendonu, bir kası bir kemiğe bağlayan doku grubudur. Alt bacağın arkasından aşağı doğru uzanır ve baldır kasını topuk kemiğine bağlar. Topuk kordonu olarak da adlandırılan Aşil tendonu topuğu yerden kaldırmaya yardımcı ederek yürümeyi kolaylaştırır.

Aşil Tendiniti ve Aşil Tendonozu

Topuk kordonunda ortaya çıkan iki yaygın hastalık Aşil tendoniti ve Aşil tendonozudur.

Aşil tendoniti, Aşil tendonunun iltihaplanmasıdır. Bu iltihaplanma tipik olarak kısa sürelidir. Zaman içerisinde giderilmezse, durum tendonun organize yapısını kaybettiği ve mikroskopik yırtıklar geliştirmesi muhtemel olan tendonun dejenerasyonuna (Aşil tendonozu) doğru ilerleyebilir. Bazen dejenerasyon, Aşil tendonunun topuk kemiğine bağlandığı bölgeyi kapsar. Nadir durumlarda ağrılı veya ağrısız kronik dejenerasyon tendonun yırtılmasına neden olabilir.



Nedenleri

“Aşırı kullanım” bozuklukları olarak, Aşil tendoniti ve tendonozu genellikle Aşil tendonunu içeren tekrarlayan aktivitenin ani bir şekilde artmasından kaynaklanır. Bu tür bir aktivite, tendonun üzerine çok hızlı bir şekilde baskı uygular ve bu, tendon liflerinin mikro-yaralanmasına yol açar. Tendon üzerindeki devam eden bu baskı nedeniyle, vücut yaralı dokuyu tamir edemez. Tendonun yapısı daha sonra değiştirilir, bu da devam eden ağrı ile sonuçlanır.

Tendon yaralanmalarında sporcular yüksek risk altındadır. Aşil tendoniti ve tendonozu, işçiler gibi ayak bileklerine ve ayaklarına baskı yapan işlere sahip bireylerde olduğu gibi, “hafta sonu savaşıları” arasında da sık görülür. Bunlar kondisyonu daha düşük ve sadece hafta sonları ya da seyrek olarak sporla uğraşan kişilerdir.

Ek olarak, aşırı pronasyonu olan (taban çukurunun düzleşmesi) insanlar yürürken tendonun üzerine binen yük nedeniyle Aşil tendoniti ve tendonozu geliştirme eğilimindedir. Bu kişiler yeterli stabiliteye sahip olmayan ayakkabılar giyerlerse aşırı pronasyonları tendonu daha da kötüleştirebilir.

Belirtiler

Aşil tendoniti ve tendonozu ile ilişkili belirtiler şunlardır:

Tendonun içinde ağrı, acı, sertlik, hassasiyet. Bu, tendon yolu boyunca tendonun doğrudan topuğun üst kısmındaki bağlantısından hemen baldır kasının altındaki bölgeden yukarı doğru herhangi bir yerde olabilir. Ağrı sıklıkla sabah veya dinlenme dönemlerinden sonra ortaya çıkar, daha sonra hareketle biraz iyileşir, ancak daha sonra artan aktivite ile kötüleşir.

Tendon yanlarından sıkıldığında hassasiyet veya bazen yoğun ağrı. Bununla birlikte, doğrudan tendonun arkasına bastırırken daha az hassasiyet mevcuttur.

Bozukluk dejenerasyona ilerlediğinde, tendon genişleyebilir ve dokunun hasar görmüş olduğu bölgede nodüller gelişebilir.

Teşhis

Teşhis için, cerrah hastanın ayağını ve bileğini inceler ve tendonun hareket aralığını ve durumunu değerlendirir. Hastalığın boyutu, röntgen veya diğer görüntüleme yöntemleri ile daha detaylı incelenebilir.

Tedavi Yöntemleri

Bu rahatsızlıklar için tedavi yaklaşımları, yaralanmanın ne zamandır süregeldiğine ve tendonun hasar derecesine göre belirlenir.

Erken aşamada, ani (akut) iltihaplanma olduğunda, aşağıdaki seçeneklerden bir veya daha fazlası önerilebilir:

İmmobilizasyon (hareket yeteneği yitimi). İmmobilizasyon, tendon boyunca zorlanmayı azaltmak ve iyileşmeyi teşvik etmek için alçı veya çıkarılabilir bir yürüyüş botunun kullanılmasını içerebilir.

Buz. İltihaplanmadan kaynaklanan şişkinliği azaltmak için, etkilenen bölgeye her saat başı 20 dakika boyunca ince bir havlu üzerinden bir buz torbası uygulayın. Doğrudan cilde buz koymayın.

Oral yoldan alınan ilaçlar. İbuprofen gibi nonsteroidal anti-enflamatuar ilaçlar (NSAID'ler), rahatsızlığın erken aşamasında ağrı ve iltihabı azaltmada yardımcı olabilir.

Ortotik. Aşırı pronasyon veya yürüme anormallikleri olanlar için, özel ortez cihazları reçetelenebilir.

Gece atelleri. Gece atelleri uyku esnasında tendonun esnekliğin korunmasına yardımcı olur.

Fizik Tedavi. Fiziksel tedavi, güçlendirme egzersizleri, yumuşak doku masajı / mobilizasyonu, yürüyüş ve koşu eğitimi, esneme ve ultrason tedavisini içerebilir.

TOPAZ tedavisi: Son zamanlarda geliştirilen radyofrekans enerjisi ile ameliyatsız bir mikrodebridman yöntemidir. Özel radyofrekans probaları ile tendonda cilt üstünden delikler açılarak debridman uygulanır ve iyileşme uyarılır.

Ameliyat Ne Zaman Gereklidir?

Cerrahi olmayan yaklaşımlar tendonu normal durumuna geri getiremezse cerrahi müdahale gerekebilir. Ayak ve ayak bileği cerrahi, yaralanmanın derecesine, hastanın yaşına ve aktivite seviyesine ve diğer faktörlere bağlı olarak tendonu onarmak için en iyi prosedürü seçecektir.

Önlenmesi

Rahatsızlıkların cerrahi veya cerrahi dışı tedaviden sonra tekrar etmesini önlemek için, ayak ve ayak bileği cerrahi baldır kaslarının günlük egzersizlerle güçlendirilmesini ve esnetilmesini önerebilir. Ayak

tipine ve aktiviteye uygun ayakkabuların giyilmesi de rahatsızlığın tekrarlanmasının önlenmesinde önemlidir.