

AYAK BİLEĞİ KIKIRDAK ZEDELLENMESİ

Ayak Bileği Kıkırdak Zedelenmesi Nedir?

Ayak bileği eklemi kaval kemiği (tibia) ve talus kemiği tarafından oluşturulur. Bu eklem tibiotalar eklem denir. Ayak bileği burkulması ya da sporcularda olduğu gibi tekrarlayan mikro travmalar sonucu ayak bileği kıkırdak zedelenmesinde hasar gören taraf hemen hemen her zaman talus kemiğinin ayak bileği eklemine oluşturan talar dome adlı yapısıdır. Çoğu zaman talustaki eklem kıkırdağı hasarına eklem kıkırdağının altındaki kemikte hasar ve kist oluşumu da eşlik eder.

Ayak Bileği Kıkırdak Zedelenmesinin Belirtileri Nelerdir?

- Ayak bileğinin ön tarafında ağrı.
- Ayak bileğinde şişlik.
- Yürürken ayak bileğinde takılma hissi.
- Ayak bileği eklem hareket açıklığında azalma.

Belirtiler genellikle yürüme, ayakta durma gibi ayağa ağırlık verildiğinde daha kötüleşir. Dinlenme halindeyken bu belirtiler şiddetli değildir. Bu durum ilerledikçe, özellikle ayak bileği eklemine içine kopup düşmüş kıkırdak veya kemik parçaları varsa, belirtiler kötüleşir.



Ayak Bileği Eklem Kıkırdak Hasarı Neden Olur?

Ayak bileği burkulması: Ayak bileği kıkırdak zedelenmesi vakalarının yaklaşık %85'inde ayak bileği burkulması gibi bir travmatik olay vardır.

Tekrarlayan mikro travmalar sonrası: Özellikle futbol, basketbol gibi ani durma ve yön değiştirmenin sık yapıldığı, ayak bileği eklemine sınırlarının zorlandığı sporlar ile uğraşan sporcularda daha sık görülür.

Düz tabanlığın tersi olan kubbe ayak (Pes Kavus) şekline sahip olan hastalarda daha sık görülür.

Ayak Bileği Kıkırdak Hasarının Derecelendirilmesi:

- 1.Evre: Eklem kıkırdağı sağlamdır, kıkırdak altı kemikte küçük bir alanda ezilme vardır.
- 2.Evre: Eklem kıkırdağında kısmi hasar ve ana kıkırdak yapıdan tam olmayan ayrılma mevcuttur.

- 3.Evre: Hasarlı kıkırdak ana kıkırdak yapıdan tamamen ayrılmıştır ama yerindedir
- 4.Evre: Hasarlı kıkırdak parça yerinden ayrılmıştır.

Ayak Bileği Kıkırdak Zedelenmesinin Tedavisi Nasıl Yapılır?

Ayak bileği kıkırdak zedelenmesi tedavi edilmediğinde, osteokondral lezyonlar kronik ağrı ve şişmeye neden olabilir ve sonunda eklem hareketini kısıtlayabilir. Bu yüzden ayak bileği kıkırdak zedelenmelerinin tedavisi uygun şekilde yapıp, spora dönüş tam iyileşme elde edildikten sonra yapılmalıdır.

Ayak Bileği Kıkırdak Zedelenmesinin Ameliyatsız Tedavisi

Alçı: Özellikle ayak bileği kıkırdak zedelenmesinin akut tedavisinde hazır kırık botu veya alçı ile çift koltuk değneği kullanılarak ayak bileği eklemine 6 hafta süre ile yük verdirilmez. Amaç hasarlı kıkırdağa yük vermeyerek kendi kendine iyileşmesine fırsat tanımaktır. Bu sürede ayak bileği eklem hareket açıklığını kaybetmemek için egzersizler, ayak bileği çevresindeki tendonların kuvvet egzersizleri deneyimli bir fizyoterapist eşliğinde yapılması iyi olur.

Ayak Bileği Kıkırdak Zedelenmesi PRP veya ortobiyolojik İğne Uygulamaları: Ultrason altında ayak bileği eklemine PRP veya diğer ortobiyolojik iğne uygulamaları yapılabilir.

Ayak Bileği Kıkırdak Zedelenmesi Ameliyatı

Ayak bileği kıkırdak zedelenmeleri ameliyat dışı yöntem ile tedavi edilip başarı sağlanamazsa ameliyata gündeme gelmelidir. Ayak bileğindeki kıkırdak zedelenmesinin boyutuna göre birkaç farklı ameliyat tekniği vardır.

Kıkırdak Parçalarının Artroskopik Temizliği ve Mikrokırık Ameliyatı: 1 santimetre kareden küçük kıkırdak yaralanması olan hastalara uygulanır.

Retrograde Drilleme: Kıkırdağın sağlam olup kıkırdak altı kemikte sorun olan durumlarda uygulanır. Eğer kıkırdak altı kemikte kist oluşumu var ise kist leğen kemiğinden alınan kemik grefti ile doldurulur.

Osteokondral Greftleme: 1 santimetre kareden büyük alanda kıkırdak hasarı var ise uygulanan ameliyat yöntemidir.

Ayak Bileği Kıkırdak Zedelenmesi Kaç Günde İyileşir?

İyileşme süresi, zedelenmenin ciddiyetine ve uygulanan tedaviye alınan yanıtı bakılmaktadır. Hafif zedelenmeler 1-2 hafta içinde düzelebilir. Ancak, ciddi vakalar aylarca sürebilir. Dinlenme, doğru tedavi ve egzersizlerle iyileşme süresinin kısaltıldığını hatırlatmakta fayda vardır.

Eğer dizinizde bir problem olduğunuzu düşünüyorsanız dizde kıkırdak zedelenmesi yazımızı incelemenizi öneriyoruz.

Sonuç

Ayak Bileği Kıkırdak Zedelenmesi en sık, talus kemiğinin kıkırdak yüzeyinde oluşur. Bu duruma talusun osteokondral lezyonu denir ve genellikle büyük travmalar veya tekrarlayan mikro travmalar sonrası görülür.

Teşhis fizik muayene ve röntgen ile konulabilir, bazen MR ve BT görüntüleme gerekebilir. Tedavi hastanın yaşı, aktivite seviyesi ve lezyonun boyutuna bağlı olarak değişir. Alçı, PRP gibi iğne tedavileri ve gerektiğinde cerrahi yöntemler tedavi seçenekleri arasındadır.

Ameliyatsız tedavilerle başarı sağlanamazsa cerrahi müdahale gündeme gelir. Fizik tedavi, ağrıyı azaltmak, şişliği kontrol altına almak ve eklem hareketini geri kazandırmak için kullanılır.

Egzersizler ise iyileşme sürecinin vazgeçilmez bir parçasıdır. Dinlenme ve doğru tedavi ile iyileşme süresi kısaltılabilir. Hafif zedelenmeler 1-2 haftada düzelebilirken, ciddi vakalar aylarca sürebilmektedir.