

DİZ İÇ YAN BAĞ (MEDİAL KOLLATERAL LİGAMENT) ZEDELENMESİ

Dizde görülen en sık bağ yaralanması diz iç yan bağ zedelenmesidir. 1. derece yaralanmalar genellikle gözden kaçabilir. İç yan bağ yaralanmaları en sık ön çapraz bağ yaralanmaları ile birlikte olur.

En sık dizin dış kısmına alınan darbe sonucu olur. Dizin iç kısmında (dizlerinizin birbirine bakan tarafında) ağrı, şişlik, yürüme güçlüğü, bazı 3. derece yaralanmalarda dizde kilitleme gibi ciddi belirtiler iç yan bağ yaralanmalarında görülen belirtilerdir.

Diz iç yan bağ yaralanması fiziki muayene ve MR görüntüleme sonucu teşhis edilir. Diz iç yan bağ yaralanmaları şayet izole yaralanma ise yani dizde başka yaralanma yok ise çoğu zaman istirahat, dizlik kullanımı, fizyoterapi ve ultrason altında PRP iğnesi gibi ameliyat dışı yöntemler ile tedavi edilir.

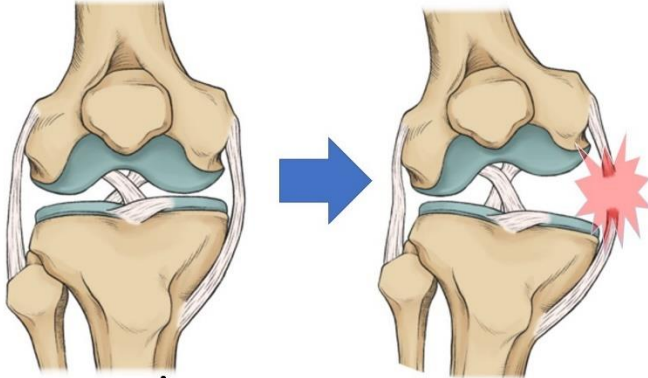
Bazı izole 3. derece iç yan bağ yaralanmaları ameliyat gerektirebilir. Ön çapraz bağ ile birlikte olan iç yan bağ yaralanmaları çoğu zaman ameliyat ile tedavi edilir.

Diz İç Yan Bağı (Medial Kollateral Ligament- MCL) Nedir?

Dizin iç yan bağı diz ekleminin 4 ana bağından biridir.

Diz iç yan bağı, tıbbi adıyla medial kollateral ligament (MCL), diz ekleminin iç kısmında yer alan güçlü ve esnek bir bağ dokusudur. Bu bağ, uyluk kemiği (femur) ile kaval kemiği (tibia) arasında uzanır ve diz ekleminin stabilitesini sağlamada kritik bir rol oynar.

Diz iç yan bağ, dizin içe doğru aşırı hareketini engeller ve eklemi korur. Bu bağ, özellikle sporcularda sıkça görülen yaralanmalara karşı savunmasızdır, çünkü ani dönüşler, çarpışmalar veya diz üzerine alınan darbeler sırasında kolayca gerilebilir veya yırtılabilmektedir.



İç Yan Bağ Yaralanması

Diz İç Yan Bağ Yaralanması Nasıl Olur?

Çoğu diz iç yan bağ yaralanması spor yaralanmalarından kaynaklanmaktadır. İç yan bağ yaralanması, dizin iç tarafındaki yapılarını geren veya yırtan dizin dış tarafından gelen bir kuvvetle oluşur. Bu bazen bir temas ya da darbe sonucu olabileceği gibi çoğunlukla temas olmadan yani indirekt travma sonucu olur.

Diz İç Yan Bağ Yaralanması Belirtileri Nelerdir?

Diz iç yan bağı zedelenmesi, yaralanmanın derecesine bağlı olarak çeşitli belirtilerle kendini gösterebilir. Özellikle Diz iç yan bağ yaralanmasının sık görülen belirtileri şunlardır:

Ağrı: Zedelenme sonrasında dizin iç kısmında anında hissedilen keskin bir ağrı oluşur. Ağrı, özellikle diz hareket ettirildiğinde veya baskı uygulandığında artabilmektedir.

Şişlik: Yaralanmayı takiben, dizin iç kısmında şişlik meydana gelir. Bu şişlik genellikle yaralanmadan hemen sonra gelişir ve birkaç saat içinde artar.

Hassasiyet: Dizde, özellikle iç yan kısımda dokunmaya karşı hassasiyet oluşur. Bu hassasiyet, günlük aktiviteleri zorlaştırabilir.

Morarma: Cilt altında kan birikmesi sonucu dizde morarma görülebilir. Bu morluklar yaralanmanın ciddiyetine bağlı olarak geniş bir alana yayılabilir.

Dizde Stabilite Kaybı: Diz iç yan bağ yaralanmaları, dizin stabilitesinde bozulmaya neden olabilir. Bu, kişinin dizi bükmeye çalıştığında dizin "boşalma" hissi yaşamasına yol açabilir.

Hareket Kısıtlılığı: Zedelenme sonrası dizin hareket aralığı azalabilir. Dizi tamamen bükmek veya düzleştirmek zorlaşabilir. **Diz Eklemi Kilitlenmesi:** Daha ciddi diz iç yan bağ yaralanmalarında, dizde kilitlenme veya takılma hissi yaşanabilir. Bunun nedeni kopan iç yan bağı eklem içine girmesinden kaynaklanır.

Diz İç Yan Bağ Yaralanması Teşhisi Nasıl Koyulur?

Yaralanmanın oluş mekanizması ayrıntılı olarak hastadan dinledikten sonra, iç yan bağ yaralanmasından şüphelenilip fiziki muayenede valgus stres testi uygulanır. Bu test pozitif ise diz röntgeni ve diz MR görüntüleme yöntemi ile diz iç yan bağ yaralanması teşhisi konulur.

Diz İç Yan Bağ Yaralanma Derecelendirmesi

1.Derece Yaralanma: En hafif yaralanma derecesidir. Bağda hafif bir gerilme veya yırtılma meydana gelir, ancak bağ hala sağlam olup fonksiyonları bozulmamıştır. Hafif ağrı, çok az şişlik ve hafif hassasiyet görülmektedir.

2.Derece Yaralanma: Orta dereceli bir yaralanmadır. Bağda kısmi yırtılma meydana gelir ve bağın stabilitesi azalır. Hastalarda orta derecede dizin iç kısmında ağrı, belirgin şişlik ve dizin iç kısmında belirgin hassasiyet vardır. Hareket kısıtlılığı ve dizin stabilitesinde belirgin bir kayıpta oluşur. 2. derece iç yan bağ yaralanmalarında dizde zaman zaman "boşalma" hissi yaşanabilir.

3.Derece Yaralanma: Diz iç yan bağının tam yırtılmasıdır. En ciddi yaralanma derecesidir. Bağ tamamen yırtılmıştır, bu da dizin iç kısmında ciddi stabilite kaybına neden olur. Şiddetli ağrı (yaralanma anında hissedilebilir, ancak bazen ağrı azalabilir), yoğun şişlik, morarma ve dizde belirgin bir stabilite kaybı olur. Diz hareket ettirildiğinde ciddi bir "boşalma" hissi yaşanır.

Diz İç Yan Bağ Yaralanmasında İyileşme Süreleri

1.Derece İç Yan Bağ Yaralanması: 5-10 gün

2.Derece İç Yan Bağ Yaralanması: 2-4 hafta

4.Derece İç Yan Bağ Yaralanması: 4-8 hafta

Bu süreler ortalama süreler olup, hastadan hastaya yapılan spora göre değişkenlik gösterebilmektedir.

Diz İç Yan Bağ Yaralanması Tedavisi

Genel olarak, çoğu 1. ve 2. derece iç yan bağ yaralanmaları, iyi uygulanan fizyoterapi programı, ultrason altında PRP enjeksiyonları (2 doz) ve dizlik kullanımı ile ameliyata gerek kalmadan iyileşir. 3. derece iç yan bağ yaralanmaları dizde başka yaralanma yok ise ameliyata gerek olmayabilir.

Şayet iç yan bağ yaralanmasına ön çapraz bağ yaralanması da eşlik ediyorsa her iki bağ yaralanması ameliyat edilir.

Şunu çok iyi biliyoruz ki iç yan bağdaki bir "gevşeklik" Ön Çapraz Bağ Ameliyatı'nın başarısız olmasına neden olacaktır. Bu nedenle, kombine iç yan bağ ve ön çapraz bağ yaralanmalarında; iki yaralanma da aynı anda ameliyat edilmelidir.

Çoklu diz bağ yaralanmaları durumunda, özellikle eş zamanlı arka çapraz bağ yaralanması durumunda da aynı ön çapraz bağ yaralanmasında olduğu gibi ameliyat esnasında iç yan bağ onarımı şarttır.

Ayrıca uyluk ve kaval kemiğine yapıştığı yerden tamamen yırtılan iç yan bağ yırtıkları cerrahi müdahale olmadan iyileşmeyecekleri için bu tür iç yan bağ yaralanmaları da ameliyat ile tamir gerektirir.

Diz İç Yan Bağ Yaralanması Ameliyatsız Tedavisi

Genel olarak, çoğu diz iç yan bağ yaralanmaları, özellikle başka bir bağ yaralanması olmadan izole olarak meydana geldiklerinde ameliyata gerek olmadan ameliyat dışı yöntemler ile iyileşir.

Dinlenme, Buz ve Bandaj Uygulaması: İç yan bağ yaralanmasının ilk adımlardan biri, yırtık bölgedeki şişlik ve kanamayı azaltmaya çalışmaktır, böylece diz hareketi üzerinde egzersiz yapılabilir.

Fizyoterapi ve egzersiz: iç yan bağ yaralanmalarında, dizin hareket kabiliyetini ve gücünü yeniden kazandırmak için fizik tedavi önerilir. Fizik tedavi programı, dizin esnekliğini ve stabilitesini artırmayı hedefleyen egzersizleri içerir.

Ultrason altında PRP Enjeksiyonu

Dizlik kullanımı:

Diz İç Yan Bağ Yaralanmasında Dizlik Kullanımı

İç yan bağ yaralanmasında şişmeyi en aza indirmek için buz ve bandaj uygulamak faydalıdır. Dizin yana doğru açılmasını engellemek ve iç yan bağın gergin bir pozisyonda iyileşmesine neden olmamak için menteşeli bir dizlik kullanımı gerekebilmektedir.

Genellikle 1. derece yaralanmalarda dizlik kullanımına gerek yoktur. 2. derece ve ameliyat gerekmeyen 3. derece yaralanmalarda dizlik kullanımı gerekir.

Ek olarak rehabilitasyonda kondisyon bisikleti kullanımı dizin iç yan bağdaki kollajen liflerinin iyileşmesini sağladığı bilimsel çalışmalarda gösterilmiştir. İyi planlanmış rehabilitasyon programı, iç yan bağ iyileşmesinde oldukça etkilidir.

Hangi Durumlarda Diz İç Yan Bağ Ameliyatı Yapılır?

- Diz ekleminin çoklu bağ yaralanmalarında meydana gelen 3. derece iç yan bağ yaralanmaları.
- Uyluk ya da kaval kemiğinden tamamen ayrılmış 3. derece iç yan bağ yaralanmaları.
- İç yan bağ yırtığının arasına girip iyileşmesine engel olan durumlar

Diğer İç Yan Bağ yırtık tipleri genellikle iyileşir, ancak az sayıda iç yan bağ yaralanmaları ameliyat dışı yöntemler ile iyileşmeyebilir. Bu nedenle 3. derece yaralanma olup ameliyat edilmemiş iç yan bağ yaralanması olan hastalar yakından takip edilmelidir.

Takip esnasında yeterli zamana ve uygun tedaviye rağmen instabilite bulguları göstermeye devam eden hastalar ameliyat edilmelidir.

Sağ - Sol Diz kapağının İç Yan Tarafı Ağrıyor?

Eğer sağ veya sol diz kapağınızın iç yan tarafında ağrı hissediyorsanız, bu durum diz iç yan bağ zedelenmesi belirtisi olabilir. Spor yaralanmaları, ani dönme hareketleri veya yanlış basmalar, bu bağı zedeleyebilir ve dizde ağrıya yol açabilmektedir.

Diz iç yan bağ zedelenmeleri genellikle şişlik, hassasiyet ve hareket kısıtlılığı ile kendini gösterir. Bu durumda, uzman bir doktor tarafından değerlendirilmek ve uygun tedavi planını belirlemek önemlidir. Eğer bu tür bir ağrı yaşıyorsanız, daha fazla zarar görmemesi için hemen harekete geçmelisiniz. Tedavi ve detaylı değerlendirme için kliniğimizle iletişime geçebilirsiniz, uzman ekibimizden destek alabilirsiniz.

Sonuç

Diz iç yan bağ zedelenmesi, dizde en sık görülen bağ yaralanmalarından biridir. Genellikle dizin dış kısmına alınan darbeler sonucu meydana gelir.

Bu yaralanmalar, dizin iç kısmında ağrı, şişlik, yürüme güçlüğü ve bazı ciddi vakalarda dizde kilitleme gibi belirtilerle kendini gösterir.

Fiziki muayene ve MR görüntüleme ile teşhis edilir. Çoğu zaman ameliyat dışı yöntemlerle, örneğin dizlik kullanımı, fizyoterapi ve PRP enjeksiyonları ile tedavi edilmektedir. Ancak, 3. derece yaralanmalar veya ön çapraz bağ yaralanması gibi başka bağ hasarları ile birlikte olan vakalar genellikle ameliyat gerektirir.

Diz iç yan bağ yaralanmalarında erken teşhis ve uygun tedavi, kalıcı hasarın önlenmesi açısından kritiktir.