

DİZDE PLİKA SENDROMU

Plika sendromu, diz ekleminin içerisinde bulunan plika adı verilen zarların iltihaplanması veya tahriş olması sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Genellikle sporcular ve fiziksel olarak aktif bireylerde görülen bu rahatsızlık dizde, özellikle dizin önünde ve orta hattın iç tarafında ağrı ve rahatsızlık hissine neden olur.

Plika sendromu, yürüme, koşma, merdiven inip çıkma gibi faaliyetleri yaparken dizin hareketi sırasında sürtünme veya sıkışma ile tetiklenir ve zamanla günlük aktiviteleri kısıtlayıcı bir hale gelebilir.

Plika sendromu çoğu zaman fizyoterapi uygulamaları ve ultrason altında plikanın içine yapılan kortizon iğne tedavisi ile iyileştirilebilir.

Ayrıca Plika ameliyatı ameliyat dışı yöntemler ile tedavi edilemeyen hastalarda oldukça etkin bir yöntem olup kapalı ameliyat, diz artroskopi ile yapılır.

Plika nedir?

Plika, diz eklemi içerisinde bulunan ince, elastik zarımsı yapılardır. Bu yapılar, anne karnında iken embriyonik gelişim sırasında diz eklem kapsülünün bölünmesiyle ortaya çıkar. Normalde plikalar, diz eklemi içerisinde herhangi bir rahatsızlık veya sorun yaratmadan bulunurlar. Ancak, bazı durumlarda bu zarlar iltihaplanabilir, kalınlaşabilir veya tahriş olabilir ve bu durum plika sendromuna yol açabilir.

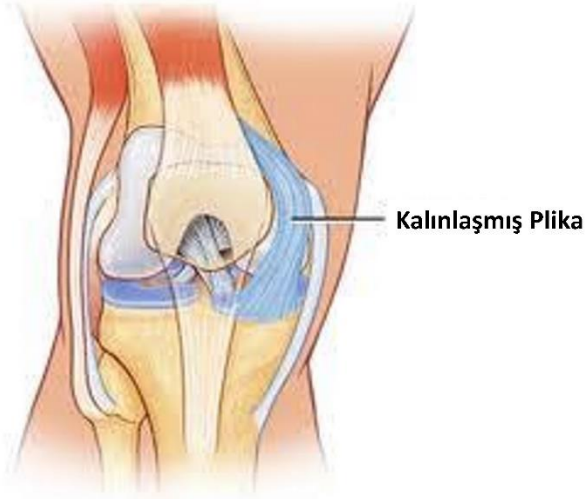
Dizde dört farklı plika vardır: süperomedial, lateral, mediopatellar ve infrapatellar plikalar.

Bu tiplerin her biri diz ekleminin farklı bölgelerinde bulunur ve en sık sorunyaratan plika tipi medial patellar plikadır. Plika sendromu, bu yapıların diz hareketleri sırasında sıkışması veya sürtünmesi sonucunda ağrı verahatsızlık hissi oluşturur.

Plika Sendromu Nedir?

Plika sendromu, dizinizin iç tarafında normalde bulunan bir dokunun yaranma veya aşırı kullanım nedeniyle kalınlaşması sonucu diz ağrısı oluşturan bir durumdur.

Teşhis bazen zor olabilir, ancak diz ağrınızın kaynağı bu ise kolayca tedavi edilebilir.



Plika Sendromu Neden Olur?

Plika sendromu diz eklemi içindeki plika adlı zarımsı yapının tahriş olması sonucu olur.

Bununla birlikte Plika sendromuna neden olabilecek çeşitli faktörler aşağıda listelenmiştir.

Aşırı Kullanım ve Tekrarlayan Hareketler: Plika sendromu genellikle sporcularda ve fiziksel olarak aktif bireylerde görülür. Tekrarlayan diz hareketleri, özellikle koşma, bisiklete binme veya sıçrama gibi aktiviteler plikaların tahriş olmasına neden olabilir.

Travma veya Yaralanmalar: Dize alınan darbeler veya düşme gibi travmatik olaylar, plikaların iltihaplanmasına yol açabilir. Bu tür yaralanmalar plikaların sıkışmasına veya tahriş olmasına sebep olabilir.

Diz Eklemi Anormallikleri: Diz ekleminde yapısal anormallikler veya dizin doğal hareketini etkileyen problemler de plika sendromuna katkıda bulunabilir. Bu durum, plikaların daha kolay sıkışmasına veya sürtünmesine neden olabilir.

Diz Ameliyatları: Geçirilmiş diz cerrahileri sonrasında plikaların tahriş olması veya iltihaplanması mümkündür. Cerrahi işlemler sonrası plika dokusunda enflamasyon gelişip plika sendromu gelişebilir.

Diz Eklemi Kireçlenmesi: Artrit gibi diz ekleminde iltihaba yol açan durumlar, plikaların da iltihaplanmasına neden olabilir. Bu durum, plika sendromunun ortaya çıkmasını tetikleyebilir.

Plika Sendromu Belirtileri Nelerdir?

Ağrı: Plika sendromu olan kişilerin en belirgin özelliği dizin ön ve iç tarafındaki ağrıdır. Ağrı Kondromalazi patelladan farklı olarak diz kapağının altında değil, diz kapağının iç yan tarafındadır. Merdiven çıkarken, dizinizi bükerken, çömelirken ağrı artar. Uzun süre oturma pozisyonunda dizin bükülü kalıp, plikanın eklem kıkırdağı ile temas etmesi sonucu ağrı artar.

Şişlik: Plika eklemden enflamasyon yapıp, eklemden şişliğe sebep olabilir.

Dizden ses gelmesi: Dizinizi bükerken veya uzatırken tıklama sesi gelebilir.

Diz kapağının iç yan tarafında elinizle hissedebileceğiniz sert bantsı yapı.

Plika Sendromu Nasıl Teşhis Edilir?

Detaylı fizik muayene sonrası plika sendromundan şüphe edilir. Genellikle ayırıcı tanı için MR görüntülemeye gerek duyulur. Ayrıca Plika sendromunun MR görüntüleme ile teşhisi zor olabilir.

Plika Sendromu Nasıl Tedavi Edilir?

Plika sendromu tedavisi, hastanın semptomlarına ve plika dokusunun durumuna bağlı olarak değişmektedir. İlk adım, cerrahi olmayan tedavi yöntemlerini denemektir. Daha sonra ameliyat tedavisi değerlendirilir.

Plika Sendromu Ameliyatsız Tedavi Yöntemleri

Çoğu durumda, plika sendromu ameliyatsız yöntemler ile tedavi edilir.

Dinlenme: Aktivitelere ara vermek ya da azaltmak ile tedaviye başlanır

Buz veya soğuk kompres uygulamak: Dizinize buz uygulamak ağrı ve enflamasyonu azaltmaya yardımcı olur. Günde 3 defa 20 dakika buz 1 saat ara şeklinde uygulayabilirsiniz. Soğuk uygulamak ağrı kesici kullanma ihtiyacınızı önemli miktarda azaltır.

İlaç tedavisi: Doktorunuzun önereceği ağrı kesicileri kullanarak hem plikadaki enflamasyonu baskılamış olursunuz hem de ağrınız azalır.

Fizyoterapi: Fizyoterapide amaç kuadriiceps kaslarını güçlendirip, hamstring kas grubunun esnetilmesidir.

Hamstring esnetmeleri: Hamstring kaslarınız çok sıkıysa, diz ekleminiz siz farkında olmadan katlı pozisyonda durur, bu da dizin önündeki baskıyı artırır. Hamstringlerinizi gevşeten esneme hareketlerinin plika sendromunun tedavisinde faydası vardır.

Kuadriiceps kasını güçlendirmek için egzersizler: Kuadriicepsleri zayıf olan kişilerin plika sendromu geliştirmesi daha olasıdır. Kuadriicepsinizi hedef alan egzersizler riskinizi azaltmanıza yardımcı olabilir.

Plika Sendromu Kortizon İğne ile Tedavisi

Kendi pratiğimde ultrason altında yaptığım plika enjeksiyonlarından oldukça iyi sonuçlar alıyorum. Burada amaç kalınlaşmış plikanın içine kortizon enjeksiyonu yaparak plikayı inceltip ağrı ve takılmayı engellemektir.

Plika Sendromu Ameliyatı

Cerrahi olmayan tedaviler yardımcı olmazsa, kapalı ameliyat ile plika çıkarılır. Bu işlem kapalı olarak artroskopik teknik ile dizinize küçük iki kesi yapılır, bir kesiden kamera yerleştirilerek görüntü ekrana yansıtılır. Öteki kesiden ise küçük cerrahi aletler yerleştirilir. Plika tama yakın çıkarılır.

Sonuç

Plika sendromu, diz eklemindeki plika adı verilen zarların iltihaplanması veya tahriş olması sonucu ortaya çıkar. Genellikle sporcular ve fiziksel olarak aktif bireylerde görülür ve dizin ön ve orta hattın iç tarafında ağrıya neden olur. Plika sendromu, yürüme, koşma ve merdiven inip çıkma gibi faaliyetler sırasında tetiklenir.

Özellikle Plika, diz ekleminde bulunan ince, elastik zarları ifade eder. Plika sendromu, dizdeki bu zarların aşırı kullanım, travma veya yapısal anormallikler sonucu tahriş olmasıyla meydana gelir. Belirtileri arasında dizin ön ve iç tarafında ağrı, şişlik, dizden ses gelmesi ve sert bantsı yapı hissedilmesi bulunur.

Teşhis, fizik muayene ve bazen MR görüntüleme ile konur. Tedavi dinlenme, buz uygulaması, ilaç tedavisi ve fizyoterapi ile yapılır. Fizyoterapi, kuadriseps kaslarını güçlendirmek ve hamstring kas grubunu esnetmek için egzersizleri içerir.

Ameliyatsız tedavi yöntemleri etkili olmazsa, kapalı ameliyat ile plika çıkarılır. Bu işlem artroskopik teknikle yapılır ve genellikle başarılı sonuçlar verir.