

# KALÇA LABRUM YIRTIĞI

## Labrum Nedir?

Labrum, eklemin yerinde durmasını-stabilitesini ve hareketini destekleyen özel bir kıkırdak yapısıdır. İnsan vücudunda kalça ve omuz eklemlerinde olmak üzere iki ana bölgede bulunur.

## Kalça Labrumu:

Kalça labrumu, pelvis kemiğinde bulunan asetabulum adı verilen kalça yuvasının kenarını kaplayan hilal şeklindeki bir kıkırdak yapısıdır. Kalça ekleminin stabilitesini artırır, hareket sırasında şok emilimi sağlar ve eklem içindeki basıncı dağıtarak kalça ekleminin düzgün çalışmasına yardımcı olur. Kalça labrumu, kalçanın top-yuva yapısını destekler ve femur başının asetabulumda düzgün bir şekilde hareket etmesini sağlar.

## Omuz Labrumu:

Omuz labrumu, omuz ekleminde bulunan glenoid adı verilen yuva kısmını çevreleyen kıkırdak yapısıdır. Glenoid labrum, humerus başının (kol kemiği başı) omuz yuvasında sabitlenmesine ve omuz ekleminin stabilitesinin korunmasına yardımcı olur. Omuz labrumu, omuzun geniş hareket açıklığına sahip olmasını sağlar ve eklem içindeki sürtünmeyi azaltır. Omuz labrum yırtıkları ile ilgili ayrıntılı bilgi edinmek için bağlantıya tıklayabilirsiniz.

Her iki labrum da eklem sağlığı ve işlevselliği için kritik öneme sahiptir. Labrum yırtıkları, eklem ağrısına, hareket kısıtlılığına ve eklemde kararsızlığa neden olabilir. Bu nedenle, labrum yaralanmalarının tanı ve tedavisi, eklem sağlığının korunması için önemlidir.

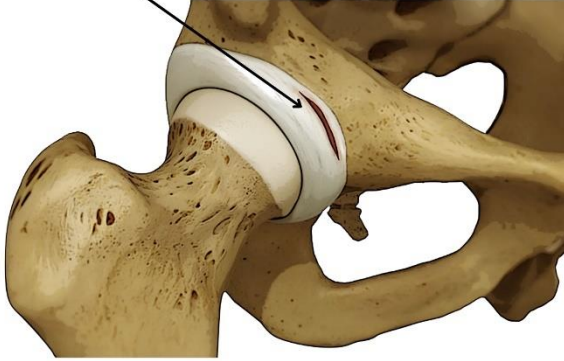
## Kalça Labrum Yırtığı Nedir?

Kalça labrum yırtığı, kalça ekleminin önemli bir yapısı olan kalça labrumunun bir yaralanmasıdır. Bu sağlam, hilal şeklindeki kıkırdağımsı yapı, leğen kemiğinde bulunan kalça yuvasının (asetabulum) kenarını kaplar. Asetabular labrum olarak da bilinen bu yapı, omuzdaki glenoid labrum adı verilen benzer yapıyla karıştırılmamalıdır.

Kalça, femur başının (uyluk kemiği) "top" şeklini aldığı ve pelviste bulunan asetabulum adı verilen yuvaya yerleştiği bir top-yuva eklemdir. Top ve yuva, her biri pürüzsüz eklem kıkırdağı ile kaplıdır. Labrum, yuva kenarı boyunca uzanan ve kalça eklemine yerinde durmasını-stabilitesini sağlayan, şok emici ve kalça hareketi sırasında basıncı dağıtan ek bir kıkırdağımsı parçasıdır. Çeşitli nedenlerle kalça labrumu yırtılabilir hatta asetabular yuvasından ayrılabilir.

Kalça eklemindeki labrum yapısı, diz eklemindeki menisküs dokusu ve omuz eklemindeki labrum dokusu ile fonksiyonel olarak da benzerlik gösterir.

## Labrum Yırtığı



### Kalça Labrumu Nasıl Yırtılır?

Kalça eklemindeki labrum yapısı, en sık tekrarlayan küçük travmalar sonrası, ya da trafik kazaları gibi yüksek enerjili travmalara sonrası oluşur. Bazı hastalarda ise travma ya da sportif aktivite öyküsü yoktur. Bu grup hastalardaki yırtık yıpranmaya bağlı (dejeneratif yırtık) olur.

Labrum yırtığının en sık sebebi kalça eklemi sıkışma sendromudur; FAI'dir. (Femoroasetabular impingment) Kalça eklemi sıkışma sendromu ile ilgili ayrıntılı bilgi edinmek için bağlantıya tıklayınız.

### Kalça Labrum Yırtığı En Sık Kimlerde Olur?

Özellikle ani duruş, dönme hareketinin çokça yapıldığı, futbol, basketbol kayak sporu yapan sporcularda.

Kalça eklemının hareket açıklığının fazla olması gereken, Karete, taekwondo ve yoga sporcularında.

Trafik kazaları gibi yüksek enerjili travma sonrası olabildiği gibi, evin içinde paspasa takılma sonrası kalça eklemını incitme sonucu da olabilir.

### Kalça Labrum Yırtığının Belirtileri Nelerdir?

Genellikle uzun süre ayakta durma, oturma veya yürümele daha da kötüleşen kasık ağrısı.

Kalça eklemında kilitlenme, tıklama hissi.

Kalça eklemında hareket kısıtlılığı.

### Kalça Labrum Yırtığının Tanısı Nasıl Konulur?

Ayrıntılı hikaye ve muayene sonucunda labrum yırtığından şüphelenilir, özel olarak labrum yapısına yönelik MR görüntüleme yöntemi ile yırtık tanısı konulur.

Bazen hastaların açıklanmayan kasık ağrısının altında labrum yırtıkları olduğunu biliyoruz. Bu hastaların standart kalça MR görüntüleri normal olabilir. Labrum yapısına yönelik çekilen MR görüntüleme ile labrum yırtığı tanısı konulur.

Ayrıca ultrason altında kalça eklemine yapılacak lokal anestezi uygulaması sonucunda hastanın ağrısının geçip geçmediği değerlendirilir. Ağrı geçiyorsa labrum yırtığı gibi eklem içi sorunlara odaklanılır.

### **Kalça Labrum Yırtığı Tedavisi Nasıldır?**

Kalça labrum yırtığı tedavisi belirtilerin ne şiddette olduğuna bağlıdır. Bazı hastalar ameliyat dışı çözümlerden fayda görürken bazı hastalar ise sadece ameliyattan; kalça artroskopisi ile labrum tamirinden fayda görürler.

### **Kalça Labrum Yırtığının Ameliyatsız Tedavisi**

Aktivitelerin düzenlenmesi, core ve kalça bölgesi kaslarının güçlendirilmesi, pelvik tilti düzelterek egzersiz programları amaçlanarak fizyoterapiye başlanır.

### **Kalça Labrum Yırtığı İğne ile Tedavisi**

PRP tedavisi, Sanakin, CGF, PRFG, yağ dokusundan veya kemik iliğinden elde edilen kök hücre ve eksozom tedavisi kapsamında uygulamalarının ultrason altında hem yırtığa hem de kalça eklemine

### **Kalça Labrum Yırtığı Ameliyatı Nasıl Yapılır?**

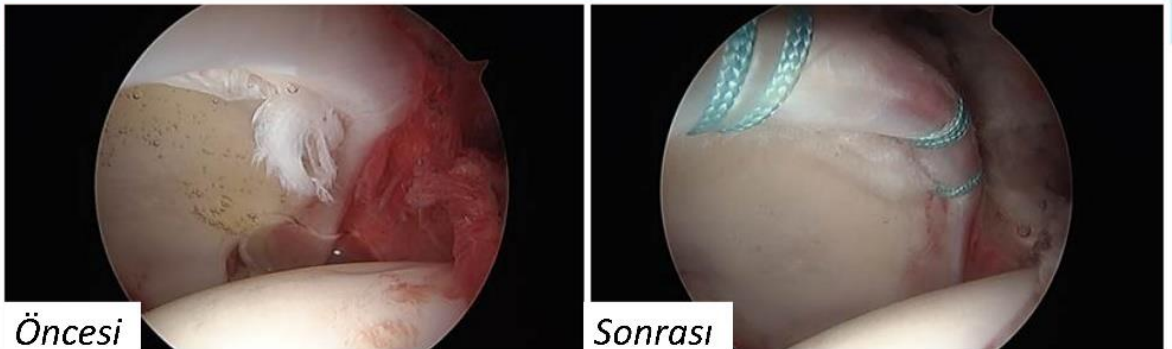
Kalça labrum yırtığı ameliyat ile tedavisi kapalı ameliyat tekniği ile yapılır. Kalça artroskopisi olarak adlandırılan bu işlemin yapılabilmesi için uygun aletler, kalça eklemine doğal hali dar olduğundan ameliyat esnasında bacağın gerilerek açılması için traksiyon masası gerekir.

Kamera ile eklem içine girilerek eklem içi bir sorun olup olmadığına bakılır. Bazı yırtıklar eklem içinden görülür.

Ayrıca uyluk kemiğinin boyun kısmında bir sıkışma (cam tipi sıkışma) olup olmadığı da anlaşılır.

Yırtık tespit edilince, yırtığın arkasındaki kemik yapı kontrol edilerek fazladan bir çıkıntıya (pincer tipi femoraasetabuler sıkışma) sebep olup olmadığı kontrol edilir. Özel dikiş aletleri ile yırtık ayrıldığı kemiğe dikilir. Sıkışmaya sebep olan kemik çıkıntıları aynı anda törpülenir.

## **Artroskopi ile Labrum Tamiri, Öncesi ve Sonrası**



Labrum bazı hastalarda dikiş tutmayacak kadar yıpranmış olur, böyle bir durumda karşılığınca yıpranmış olan labrum temizlenip yerine, labrumun hemen üzerindeki bir tendondan ya da bacağın dış kısmından alınan bir zardan (iliotibial bant) yeniden labrum dokusu yapılır (rekonstrüksiyon ameliyatı).

## **Kalça Labrum Yırtığı Ameliyatı Sonrası İyileşme Süreci Nasıldır?**

Labruma dikiş atılmış ise ameliyat sonrası hastaya yaklaşık 4-6 hafta koltuk değneği kullanılarak o bölgeye yük verdirilmez. Dikiş atılan labrum dokusunun kemik ile bütünleşip doğal olarak iyileşmesi bu süre zarfında olur.

## **Kalça Labrum Yırtığı Egzersizleri**

Kalça labrum yırtığı sonrası egzersizler, iyileşme sürecinin kritik bir parçasıdır. Bu egzersizler, kan akışını artırarak dokuların daha hızlı iyileşmesini sağlar ve eklem hareketliliğini koruyarak esnekliği artırır. Kas gücünü ve dayanıklılığını artıran egzersizler, kalça eklemine destekleyerek eklem stabilitesini sağlar.

## **Kalça Labrum Yırtığının Ağrısı Nerde Olur?**

Kalça labrum yırtığının ağrısı kalça eklemine ön tarafında- kasıkta ve kalçanın dış yanında kısmında hissedilir.

## **Kalça Labrum Yırtığı Ameliyatı Ne Kadar Sürer?**

Kalça labrum yırtığının kalça artroskopisi ile tamir ameliyatı ortalama 1 saat sürer. Ancak labrum yırtığına kalça sıkışma sendromu-FAI gibi başka sorunlar da eşlik ediyorsa bu süre bir buçuk iki saate kadar uzayabilir.