

KALÇA SIKIŞMA SENDROMU (FEMOROASETABULER İMPİNGMENT)

Kalça Sıkışma Sendromu Nedir?

Kalça eklemi leğen kemiğindeki (pelvis) çukur yapı (asetabulum) ile uyluk kemiğinin (femur) üst ucundaki küre şeklindeki baştan (femoral baş) oluşur. Bu iki yapının yüzeyleri kıkırdak kaplama ile kaplıdır. Kalça eklemi hareketi esnasında pürüzsüz ve düşük sürtünmeli bu kıkırdak yüzeyler birbirleri üzerinden kolayca kayma hareketini yapmalarına yardımcı olur.

Asetabulum, labrum adı verilen güçlü fibrokartilaj yapı ile çevrilidir. Labrum, asetabulum etrafında conta gibi fonksiyon görerek eklem içi basıncın sabit kalmasına, eklemi yerinde durmasında önemli bir görevi vardır. Kalça sıkışma sendromunda femur boynunda, asetabulum kenarında ya da her ikisinde birden kemikte fazla büyüme, yeni kemik oluşumu vardır. Bunlara kemik çıkıntıları da denir.

Oluşan fazla kemik çıkıntıları, kalça eklemi oluşturan asetabulum ile femur başının eklem yüzeyleri arasındaki normal teması bozar. Femur başı asetabulum üzerinde rahatça kayamaz. Bunun sonucunda zamanla kalça eklemi contası (Labrum) da yırtılır. Kaçınılmaz son ise eklem kıkırdığının da bozulması, kireçlenmesidir.

Kalça Sıkışma Sendromunun Çeşitleri

Pincer Tip: Bu sıkışma tipinde, kalça eklemi yuvasının yani asetabulumun kenarında fazla kemik büyümesi vardır. Tedavi edilmediğin de zaman içinde labrum yapısında bu kemik çıkıntısı kaynaklı yırtık oluşmaya başlar.

Cam Tip: Bu sıkışma tipinde kemik çıkıntıları femur başının hemen altında femur boynunda olur. Femur başının küresel şekli bozulur. Bu kemik çıkıntısı zamanında tedavi edilmezse hem yuvasının yani asetabulumun kıkırdığını çizmeye başlar hem de labrum yapısına zarar vererek labrum yapısının yırtılmasına sebep olur.

Kombine TİP: Her iki tip sıkışmanın yani Pincer ve Cam tipi sıkışmanın aynı anda olduğu durumdur.



Kalça Sıkışma Sendromu Neden Olur?

Kalça eklemi sıkışma sendromu, çocukluk çağındaki büyüme yıllarında normal oluşmadığı için oluştuğu düşünülmektedir. Kalça eklemi sıkışması bir çok insanda vardır ancak ağrıya, aktiviteleri kısıtlayacak kadar fonksiyonel bozukluğa daha az kişide sebep olur.

Sporcularda daha sık görülmesinin sebebi, kalça eklemlerinin açılarını daha çok zorladıklarından, var olan sıkışmanın belirti göstermesiyle ilgilidir. Yoksa egzersizin kalça sıkışmasına sebep olduğunu gösteren bilimsel kanıt yoktur.

Kalça Sıkışma Sendromu Belirtileri Nelerdir?

Ağrı: Genellikle kasık bölgesinde olmakla birlikte kasığın yan tarafında, hatta kalça eklemine arka tarafında da olabilir. Şiddeti genellikle uzun yürüme gibi aktiviteler veya egzersizden sonra veya iş yerinde masa başında çalışanlarda olduğu gibi ya da araba veya uçak yolculuğu sonucunda uzun süre oturduktan sonra artar.

Takılma hissi: Kalça eklemine ön tarafında, kasıkta hissedilir.

Hareket Kısıtlılığı: Ayakkabı, çorap giyerken zorlanma gibi kalça eklemine belirli hareketlerinde kısıtlanma olur.

Kalça Sıkışma Sendromunun Tanısı Nasıl Konulur?

Hastanın hikayesi, yakınmaları ayrıntılı olarak dinlendikten sonra, fizik muayenede özel testler yapılır. Sıkışma sendromu düşünülen hastalarda bir takım özel kalça röntgenleri çekilir.

Sıkışmaya sebep olan kemik çıkıntılarının boyutunu, yerini ve şeklini Bilgisayarlı Tomografi (BT) görüntüleme yöntemi daha ayrıntılı anlaşılır.

MR görüntüleme yöntemi ile eklem kıkırdak dokusunun hasarlı olup olmadığı, eklem contasında yani labrum yapısında sıkışmaya eşlik eden yırtık olup olmadığına bakılır.

Kalça Sıkışma Sendromunun Tedavisi Nasıldır?

Ameliyat Dışı Yöntemler:

Tedaviye aktivitelerin düzenlenmesi ile başlanır. Ağrıya sebep olan aktivitelerden kaçınılır. Ayrıca fizyoterapi ile kalça eklemine hareket açıklığı artırılarak, kalça çevresi Gluteus medius-minimus, Gluteus maximus kasları ve core bölgesi güçlendirilir.

Kalça Sıkışma Sendromunun Ameliyat ile Tedavisi

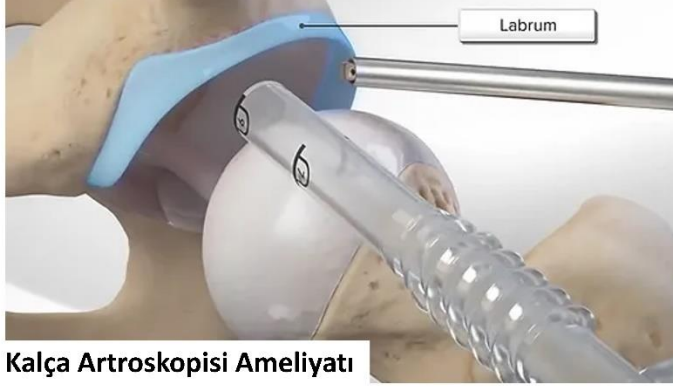
Eğer ameliyat dışı yöntemler ile hastanın ağrıları ortadan kalkmaz ise ve profesyonel sporcularda olduğu gibi antrenman ya da spor esnasında ağrı hissedip aktivitelerine engel oluyorsa, kalça sıkışma sendromu ameliyat ile çözümlenmelidir.

Kalça Sıkışma Sendromunun Ameliyatı Nasıl Yapılır?

Çoğu kalça sıkışma sendromunun tedavisi kapalı yani artroskopik yöntem ile yapılır. Omuz, diz ayak bileği eklemlerinin artroskopisinden daha farklı cihazlar gerekir. Kalça eklemi doğal olarak dar bir eklemdir, artroskopi esnasında görüntü elde etmek için kullanılan kameranın eklem içine yerleştirilebilmesi için kalça eklemine özel bir ameliyat masasında aralanması gerekir. Ayrıca kullanılan kameranın eğiminin de farklı olması gerekir. Kalça artroskopisinde bunun dışında öteki eklemlerin artroskopisinden daha birçok farklılık vardır.

3-4 adet 1,5 cm lik kesiler ile kalça artroskopisini yapmak mümkündür. Bu kesilerden birine kamera yerleştirilerek görüntü sağlanır. Öteki kesilerden özel aletler sokularak fazla olan kemik çıkıntıları, ameliyathanede hazır olarak bulunan seygar röntgen cihazı (skopi) ile kontrol edilerek traşlanır. Eğer

labrum yapısında da onarılabilir bir yırtık varsa tamir edilir. Eğer yırtık onarılamayacak kadar yıpranmışsa, labrum çıkarılarak, yeni bir labrum yapılır (rekonstrüksiyon).



Kalça Sıkışma Sendromunun Ameliyatından Sonraki Süreç Nasıldır?

Kesi yerleri ortalama 1 haftada iyileşir. Ameliyattan hemen sonra başlanılacak fizyoterapi, iyileşmeyi hızlandıracaktır. Eğer labrum yapısı dikilmemişse hastanın ameliyattan hemen sonra koltuk değneği ile basmasına kontrollü olarak izin verilir. Birkaç haftada koltuk değnekleri bırakılır. Ortalama 1 ayda hasta eski aktivite düzeyine geri döner. Sportif aktivitelere geri dönüş ise 3-4 ayı bulur.