

KONDROMALAZİ PATELLA (DİZ KAPAĞI KIKIRDAK YUMUŞAMASI)

Kondromalazi Patella Ne Demektir?

Kondromalazi Patella, diz kapağı (patella) altındaki kıkırdağın yumuşaması ve bozulması anlamına gelir. Kondromalazi kıkırdakta bozulma, patella diz kapağı demektir.

Kondromalazi Patella Nedir?

Kondromalazi patella, diz kapağı eklemindeki kıkırdak hasarından kaynaklanan dizin ön tarafında ağrı ile karakterize bir durumdur. Diz kapağı eklemi, diz kapağı (patella) ve uyluk kemiğinin olduğu olan troklea arasında bir eklemdir.

Patellafemoral eklem de denir. Her iki kemiğin eklem yüzeyleri kıkırdak ile kaplıdır. Kondromalazi patellada kıkırdak hasarı diz kapağının ve diz kapağının uyluk kemiği ile eklemleştirdiği troklea adlı yapıda olabileceği gibi çoğu zaman diz kapağının (patella) kıkırdak yüzeyinde olur.

Kondromalazi veya kıkırdakta hasarın anlamı erken diz eklemi kireçlenmesi oluşumudur. Kıkırdak yüzeyindeki herhangi bir hasar türü, eklem kireçlenmesinin erken başlamasına neden olabilir.

Kondromalazi patella, genellikle quadriceps kası zayıflığı, yanlış egzersiz teknikleri ya da aşırı yüklenme sonucu oluşur. Merdiven inip çıkarken ağrı ya da uzun süre oturma sonrası ağrı bu durumun tipik belirtileridir.



Tanı koymak için genellikle ortopedik muayene, MR görüntüleme veya röntgen kullanılır. Tedavi, genellikle konservatif yöntemlerle yapılır; ancak ileri vakalarda artroskopi gerekebilir.

Kondromalazi patella, diz kapağı altındaki kıkırdak yumuşamasıdır. Patellofemoral ağrı sendromu olarak da bilinir ve diz önü ağrısı yapar. MR görüntüleme ve ortopedik muayene ile tanı konur.

Kondromalazi Patella Belirtileri Nelerdir?

Ön Diz Ağrısı: Dizin önünde diz kapağının altında özellikle merdiven inip çıkma gibi diz ekleminin bükülmesini gerektiren hareketler sonrası diz ön ağrısı, ya da uçak, otobüs yolculuğu esnasında uzun süre oturma sonrası ayağa kalkınca dizin önünde ağrı hissedilir.

Dizde Şişlik: Kıkırdakta hasar olursa eklemden inflamasyona bağlı şişlik olur.

Dizde Kilitlenme: Diz ekleminde takılma, kilitlenme hissi. Bu gerçek bir kilitlenme değildir. Diz kilitlenmesi için ayrıntılı bilgi edinmek için bu yazıyı okuyabilirsiniz.

Kondromalazi Patella Neden Olur?

Diz kapağını yerinde tutan birkaç tendon ve bağ vardır. Bu yapıların herhangi biri düzgün çalışmadığında, diz kapağının altındaki uyluk kemiğindeki troklea adlı oluğumsu yapıdaki hareketi bozulabilir. Bu anormal hareket zamanla diz kapağının altındaki kıkırdağın bozulmasına yol açabilir.

Bu anormal hareket, birçok farklı durum veya koşulun sonucu olabilir.

Bunlar arasında şunlar bulunur:

Kötü Yapısal Hizalama: Örneğin, bir kişinin dizleri kalıtsal bir sağlık durumundan dolayı farklı şekilde oluşabilir. Troklear displazi hakkında ayrıntılı bilgi edinmek için burayı tıklayabilirsiniz.

Kas Güçsüzlüğü: Kondromalazi patellanın en sık sebebidir. En sık kuadriceps kas güçsüzlüğü sonucu kondromalazi patella oluşur. Ayrıca hamstring kaslarının kısa olması, hamstring-kuadriceps arasındaki dengesizlikte kondromalazi patella oluşumuna sebep olur. Zayıf karın kasları, yapısal düzensizliğe neden olarak diz ekleminin işlevini etkileyerek kondromalazi patellaya sebep olabilir.

Sporlarda Aşırı Kullanım: Koşma veya kayak gibi tekrarlayan eklem stresi, kondromalazi patellaya neden olabilir. Bundan dolayı her branş sporcularına fonksiyonel kuvvet antrenmanları yapmaları tavsiye edilir.

Travmatik yaralanma: Diz kapağı yaralanması, diz kapağı çıkığı-instabilitesi, diz eklemi etrafındaki tendon veya bağ yaralanması veya kemik kırığı, diz kapağı ekleminin anormal şekilde hareket etmesine ve kondromalazi patellaya neden olabilir.

Kondromalazi Patella için Kim Risk Altındadır?

Kondromalazi patella, özellikle genç ve aktif bireylerde yaygın olarak görülür. Spor yaralanmaları, dizde aşırı baskı ve tekrarlayan hareketler bu durumu tetikleyebilir.

Quadriceps kası zayıflığı veya diz eklemi üzerindeki dengesizlikler, diz kapağının düzgün bir şekilde hareket etmesini engelleyerek kıkırdağın zarar görmesine yol açar. Aynı zamanda, uzun süreli oturma, yanlış egzersiz teknikleri ya da uygun olmayan ayakkabı kullanımı gibi faktörler de bu durumu artırabilir.

Kondromalazi patella riski, özellikle koşucular, bisikletçiler ve futbolcular gibi dizine sürekli baskı uygulayan sporcular için yüksektir. Ayrıca, krepitasyon (eklemde sürtünme sesi) ve dizde hareket kısıtlılığı gibi belirtiler de görülebilir.

Bu durum, kişinin günlük yaşamını olumsuz etkileyebilir ve uzun süre tedavi edilmezse dizde kalıcı hasarlara neden olabilir.

Kondromalazi Patella Nasıl Teşhis Edilir?

Kondromalazi patella teşhisi çoğunlukla klinik olarak, hastanın şikayetleri ve hikayesi dinlenip fizik muayene ile konulur. Bazı durumlarda diz röntgeni ve MR görüntüleme ye ihtiyaç duyulabilir. Kıkırdağın hasarının derecelendirilmesi MR görüntüleme ile yapılır.



Kondromalazi Patella

Kondromalazi Patella Tedavisi

Günlük yaşam aktivitelerinin düzenlenmesi: Dizinizi ne ağrıtıyorsa onu yapmayın. Merdiven inip çıkmayın. Bulduğunuz yerde asansör kullanın. Yere çölmeyin.

İlaç kullanımı: Ağrıyı kontrol altına almak ve egzersiz yapabilmek için doktorunuza danışarak ağrı kesici kullanabilirsiniz.

Fizyoterapi:

Güçlendirme: Tedavide ilk yapılacak olan kalça ile dizin arasında, uyluğun ön tarafında bulunan kuadriceps kasının güçlendirilmesidir.

Daha sonra hamstring kas grubu, kalçada G. maksimus ve kalça abduktor kas grubunun da güçlendirilmesi oldukça önemlidir.

Kas Aktivasyonu: Fizyoterapi de ikinci adım hastaya kuadriceps kasının aktivasyonunun öğretilmesidir. Kuadriceps kasının aktivasyonu ile hastaların günlük hayattaki ağrılarının büyük kısmı kontrol altına alınır.

Germe: Kondromalazi patella çoğu hastada kuadriceps kası kısalmıştır. Kısa kas diz kapağını, patellafemoral eklemün yukarısına çekip konumlandırarak, diz kapağının oluşunda anormal hareketine sebep olur. Fizyoterapist eşliğinde kuadriceps kasının güçlendirilerek kasın esnekliği ile boyu uzatılır. Bu hem patellafemoral eklemdeki basıncı azaltır hem de diz kapağının konumunu normal pozisyonlar.

Eklem İçi İğne Tedavileri:

Kondromalazi patella tedavisinde yaygın olarak kullanılan tedavi yöntemlerinden biri de eklem içi iğne tedavileridir. Kondromalazi patellada eklem içine uygulanan iğne tedavileri:

- **Hyaluronik asit enjeksiyonu:** Kayganlaştırıcı iğne olarak da bilinirler. Diz eklem sıvısının doğal maddesi olan hyaluronik asit içeren bu iğneler uzun yıllardır kondromalazi patella hastalığında tedavi yöntemi olarak uygulanmaktadır.

- PRP tedavisi ve PRP çeşitleri
- CGF
- PRGF
- Sanakin
- Kök hücre tedavisi: yağ kaynaklı, kemik iliği kaynaklı
- Eksozom iğne tedavisi.

Kondromalazi Patella Dizlik Kullanımı:

Akut ağrılı vakalarda dizlik kullanımı uygun olabilir. Dizlik kullanımını bunun dışında kendi pratiğimde hastalarımaya tavsiye etmiyorum. Nedeni ise özellikle uzun kullanım sonrası kuadriceps kasında tembellik yapıp kasta küçülme yapması(atrofi). Kondromalazi patella hastaların çoğu dizlik kullanalım mı diye sorar. Dizlik kullanmak yerine hastalara her zaman kendi dizliğinizi kendiniz yapın yani kasınızı güçlendirin derim.

Kondromalazi Patella Ameliyat ile Tedavi

Eğer kıkırdak hasarı diz kapağı eklemde lokal ise ve yırtılmış zarar görmüş kıkırdak kanat şeklinde (flap) kalkıp takılma yapıyorsa ameliyat gereklidir. Yapılacak ameliyat kapalı (artroskopik) olarak kıkırdak parçalarının temizlenmesidir. Eğer bu işlem yapılmazsa kıkırdak hasarı daha büyük ve derin bir alana yayılarak kireçlenmeye sebep olur.

Kapalı ameliyatla hasarlı kıkırdak temizliği çoğu hastada yeterli olur. Ancak hasar eklemde tamamını içermeyip büyük ise kıkırdak nakli gibi ek ameliyatlara gerekebilir. Ayrıca eklem diziliminde problemler varsa dizilimi düzeltici ek ameliyatlara gerekli olabilir.

Patellar Kondromalazi Ameliyatı Sonrası İyileşme Süreci

Hasarlı kıkırdakların kapalı ameliyat ile temizlik ameliyatı olan hastaların rehabilitasyonuna ameliyattan sonraki gün hemen başlanır.

Rehabilitasyonda Aşağıdaki Maddeler Hedeflenir:

- Kuadriceps kasını aktive etmeyi öğretmek
- Diz eklemde hareket açıklığını sağlamak

Diz kapağının yapışıklığına izin vermemek için diz kapağının hareketliliğini artırmak. Bu önemlidir çünkü temizlenmiş kıkırdak dokularının iyileşebilmesi için yapışıklıkların olmaması gerekir.

Hareketlerin düzenlenmesi. Derin çömelme gibi hareketler diz kapağı eklemde aşırı stres bindirdiğinden, hastaların bu hareketleri yapmaması şiddetle tavsiye edilir.

Yürüyüş, yüzme gibi egzersizler ise diz kapağı eklemine düşük stres bindirdiğinden oldukça faydalıdır.

Ameliyat sonrası hasta yakından takip edilip, eklemde şişme varsa bu ultrason altında boşaltılmalıdır. Eklem içi sıvı artışı daha fazla kuadriceps kasının kaybı demektir.

Kondromalazi Patella Egzersizleri

Kondromalazi patella tedavisinde egzersizler önemli bir etkidir. Bu egzersizler, diz çevresindeki kasları güçlendirerek diz kapağı üzerindeki basıncı azaltır. Düzenli yapılan egzersizler, ağrının azalmasına ve hareket kabiliyetinin artmasına yardımcı olmayı amaçlar.

Önerdiğimiz egzersizler şunlardır:

- Güçlendirme Egzersizleri:
- Kuadriseps kası güçlendirme
- Diz kapağı stabilizasyonu
- Germe Egzersizleri:
- Hamstring germe
- Baldır kası germe

Ancak unutmayınız ki bu tarz egzersizleri bir fizik tedavi uzmanı gözetiminde yapmanızı öneriyoruz.

Diz Kapağı Çıkığı ile Birlikte Kondromalazi Patella Tedavisi:

Eğer kondromalazi patella diz kapağı çıkığı ile birlikteyse, diz kapağı çıkığının ameliyat ile tedavisi ile birlikte patellar kondromalazi tedavisi yapılmalıdır.

Kondromalazi Patella Gelişmesini Önlemek için Ne Yapılmalı?

Kondromalazi patella gelişimini önlemek için en önemli adımlardan biri, quadriceps kası ve diğer diz çevresindeki kasları güçlendirmektir. Kas güçlendirme egzersizleri, diz kapağının düzgün bir şekilde hareket etmesine yardımcı olur ve diz üzerindeki baskıyı azaltır.

Bunun yanı sıra, esneme egzersizleri ile kasların esnekliği artırılmalı ve dizdeki dengesizlikler giderilmelidir. Egzersizler sırasında uygun teknikler kullanmak ve aşırı zorlamadan kaçınmak da büyük önem taşır.

Ağrı ve enflamasyon durumlarında ise dinlenme ve buz uygulaması yapılmalıdır. Ayrıca, nonsteroid anti-enflamatuar ilaçlar kullanarak ağrı ve iltihap azaltılabilir. Uygun ayakkabı seçimi ve egzersiz modifikasyonu da diz üzerindeki baskıyı azaltarak kondromalazi patella gelişimini önlemeye yardımcı olabilir.

Erken dönemde önlem almak, bu rahatsızlığın ilerlemesini ve ciddi kıkırdak hasarlarını önlemek açısından oldukça önemlidir.

Quadriceps kası ve diz çevresindeki kasları güçlendirmek önemlidir.

Dinlenme, buz uygulaması ve uygun ilaçlar ile ağrı azaltılabilir.

Uygun egzersiz teknikleri ve ayakkabı seçimi baskıyı azaltır.

Kondromalazi patella iyileşir mi?

Evet, kondromalazi patella erken tanı ve doğru tedavi ile iyileştirilebilen bir hastalıktır. Düzenli egzersiz, uygun ilaç tedavisi ve gerekirse cerrahi müdahale ile semptomlar kontrol altına alınması sağlanmaktadır.

Kondromalazi patella kaç evredir?

Toplam 5 evreden oluşmaktadır. Evre 1: Normal kıkırdak. Evre 2: Kıkırdak yüzeyi korunmuş, yüksek sinyal yoğunluğu. Evre 3: Eklem yüzeyine kadar çatlak ve parçalanma. Evre 4: Bölgesel kıkırdak hasarı, kısmi kalınlıkta defekt. Evre 5: Tam kıkırdak kaybı, kıkırdak altı kemik açığa çıkmış.

Patella nasıl güçlendirilir?

Patella, kuadriseps kaslarını güçlendiren egzersizlerle güçlendirilmektedir. Kuadriseps kası güçlendirme egzersizleri, diz kapağı stabilitesini artırır ve aşırı basıncı önlemeyi sağlar.

Dizdeki kıkırdak yumuşamasına ne iyi gelir?

Dizdeki kıkırdak yumuşamasına egzersiz, fizyoterapi ve anti-enflamatuar ilaçlar iyi gelmektedir. Ayrıca, doktor kontrolünde yapılan eksozom tedavisi de iyileşme sürecine katkı sağlar.

Sonuç

Kondromalazi patella, diz kapağı altındaki kıkırdak yumuşaması nedeniyle oluşan bir rahatsızlıktır. Doğru tedavi yöntemleri, fizik tedavi, kas güçlendirme egzersizleri ve uygun yaşam tarzı değişiklikleri ile bu durumun ilerlemesi önlenir.

Erken dönemde önlem almak ve tedaviye başlamak, dizde kalıcı hasarların oluşmasını engellemek açısından büyük önem taşır. Bu süreçte, nonsteroid anti-enflamatuar ilaçlar, buz uygulaması ve dinlenme ile ağrı ve iltihap kontrol altına alınabilir.