

MENİSKÜS YIRTIKLARI VE TEDAVİSİ

Menisküs Nedir?

Menisküsler diz eklemine oluşturan kemiklerin arasındaki hilal şeklinde kıkırdak benzeri yapılardır. İç ve dış menisküs olarak iki parça halinde bulunurlar. Eklem gelen ağırlığın taşınmasını, yükün uyluktan bacağa iletilmesini sağlarken aynı zamanda aşırı yükün eklem kıkırdaklarına zarar vermesini engellerler. Kaval kemiği ve uyluk kemiği arasında yer alır.

Anatomik olarak kapsüle bağlıdırlar. Kapsül tarafında kanlanma daha çoktur. Bu yüzden bu bölgeye kırmızı zon denir ve iyileşme potansiyeli daha yüksektir. Eklem yakın taraf olan bölümü ise beyaz zondur. Beyaz zon kanlanması daha azdır ve eklem sıvısından beslenir.

Kanlanması az olan bu bölümün iyileşme potansiyeli daha azdır. Bu yüzden ameliyat esnasında kapsüle yakın bölgedeki hasarlar onarılmaya çalışılır. Kanlanması ve beslenmesi bozulmuş beyaz zondaki dejeneratif hasarlar debridman yöntemi uygulanır ve tamir uygulanmaz. Menisküs yırtıklarının tedavisinde ilaçlar, fizik tedavi, rejeneratif ortopedi yöntemler ve diz artroskopisi gibi yöntemler kullanılır.

Menisküs Yırtığı Nedir?

Menisküs yırtığı en sık nedeni spor esnasındaki yaralanmalardır. Günlük hayatta dizi zorlayıcı hareketler, mesleki deformasyon ve ilerleyen yaşlarda gelişen eklem harabiyeti de menisküs yırtıklarının nedenleri arasında sayılabilir.

Bu hasarlar bir travma esnasında meydana gelip ani kilitlenme takılma ve dize gelen şiddetli diz ağrısı yapabilir. Tekrarlayan mikrotravmaların birikmesi sonucu yavaş yavaş gelişen hasarlarda oluşabilir. Bu farklı mekanizma ile oluşan hasarların tedavileri de farklıdır. Travmatik zeminde oluşan taze yırtıklar tamir edildiğinde iyileşme potansiyeli yüksektir.

Travmatik yırtıklar genellikle genç yaşlarda spor aktiviteleri esnasında oluşur. Bu mekanizma ile oluşan ani yırtıklarda şiddetli ağrı oluşur. Diz içi kanama ve şişlik oluşabilir. Muayenede eklem çizgisi hassasiyeti belirgindir. Bu hasarlarda buz uygulaması medikal tedaviler hızlıca başlanır. Kısa süre içerisinde ortopedi muayenesi ve tedavi planlaması yapılmalıdır.

Tekrarlayan mikrotravmalara ve dizi yoğun kullanıma bağlı gelişen dejeneratif yırtıklarda yaklaşım daha farklıdır. Bu yırtıklarda hastanın yaşı, kilosu, şikayetlerin süresi, dejenerasyonun süresi, hastanın ek medikal hastalıkları, kıkırdak durumu ve kemik yapısı bütün olarak değerlendirilmelidir. Kilitlenme ve takılma gibi mekanik semptomların olduğu durumlarda artroskopi planlanmalıdır.

Şiddetli ağrı da mekanik semptom gibi ameliyat planlanan hasta grubunu oluşturur. Mekanik semptom dediğimiz takılma kilitlenme esnasında hasarlı yırtık parçası eklem kıkırdağı arasında sürtünme yapar. Bu süreç eklem kıkırdağı harabiyetini tetikler. Eklem kıkırdağını korumak için ve kireçlenmeyi engellemek için takılma veya kilitlenmeye yol açılan hasarlar hızlıca tedavi edilmelidir.

Menisküs Yırtığı Bulguları Nelerdir?

Menisküs yırtığının bulunduğu yere ve yırtığın tipine göre şikayetler değişmektedir. En sık görülen şikayetler arasında ağrı, şişlik, hareket kısıtlılığı, eklemde takılma ve kilitlenme semptomları izlenmektedir. Eklem çizgisi hassasiyeti en önemli fizik muayene bulgusudur. İç taraf ve dış taraf eklem

çizgileri parmak ekleme paralel olacak şekilde bastırılarak hassasiyet değerlendirmesi yapılır. Her iki eklem çizgisi ve diğer bacak eklem çizgilerini ayrı ayrı muayene etmek gereklidir.

Bu muayeneyi yaparken dizin diğer önemli anatomik yapılarında dikkatlice gözden geçirilmelidir. Menisküs yırtığı belirtileri tek başına olabileceği gibi beraberinde eşlik eden diğer hasarlarda görülebilir.

Menisküs Yırtıkları Neden Olur?

Menisküs yaralanmaları genellikle spor travmaları ile oluşur. Beraberinde kıkırdak yaralanmaları veya ön çapraz bağ hasarı görülebilir. Mekanik semptomu sebep olan menisküs yaralanmaları ameliyat gerektirir.

Menisküs yırtıklarının en sık nedeni spor yaralanmaları olması nedeniyle genelde genç popülasyonda görülmesine rağmen ileri yaş grubunda da diz içeriğinin harabiyetine bağlı olarak menisküs yırtıkları görülebilir. Bu harabiyet dizin iç ve dış tarafında da olabilir. Parantez bacak gibi kemik eğrilikleri olan hastalarda iç taraf hasar görülürken X bacak şeklinde kemik eğrilikleri olan hastalarda dış taraf daha erken hasar görür. Özellikle dizde yük dağılım farklılıkları ve aks bozukluğu gibi durumlar dizin erken yıpranmasına yol açabilir.

Bazen de tamamen normal dizilim çizgisi olan ve yüklenme asimetrisi olmayan popülasyonda dizin hor kullanılmasına bağlı olarak erken yırtıklar görülebilir. Bu gibi diz içi yapıları korumak için kuadriseps kasının kuvvetlendirilmesi oldukça önemlidir. Kuadriseps kasının kuvvetli olması diz içi yapılara binen yükü azaltır. Bu sayede diz içi anatomik yapıları koruma altına alabiliriz.

Menisküs Yırtığı Tedavisi

Menisküs yırtığı tedavisi için ameliyatlı ve ameliyatsız yöntemler olmak üzere iki yöntem kullanılır. Ameliyatsız yöntemler arasında ilaçlar, egzersiz tedavileri, fizik tedavi ve rejeneratif tıp uygulamaları vardır. Ameliyat yöntemi olarak diz artroskopisi kullanılır.

Bu tedavilerin hangisi tercih edileceği yırtığın evresine boyutuna ve hastanın yaşına göre değişkenlik gösterir. Takılma kilitlenme gibi mekanik semptom yaratmayan yırtıklarda ameliyatsız tedavi seçenekleri uygulanabilir. Mekanik semptom yaratan ve ciddi ağrı yapan yırtıklarda cerrahi seçenek tercih edilir.

Menisküs Yırtığı Ameliyatsız Tedavisi

Fizik muayene ile diz eklemin hareketleri ve yürüyüşü kontrol edilir. Eklem yüzeyine ulaşmayan, 1. ve 2. evre olarak tiplendirdiğimiz küçük yırtıklarda; egzersiz, fizik tedavi, ilaç ve rejeneratif tıp enjeksiyon tedavi yöntemleri uygulanmaktadır.

Menisküs Yırtığı Ameliyatı Nedir?

Menisküs Yırtığı Ameliyatı dizde şikayetlere yol açan 3. ve 4. evre ilerlemiş menisküs yırtıklarında ise kapalı artroskopi ameliyatları ile tedavi edilir. Evre 1 ve 2 yırtıklar kilitlenme ve takılmaya sebep olmuyorsa takip edilir. Ameliyat gerektirmez. Bu ameliyata kapalı denmesinin sebebi dizde açılan büyük bir ameliyat kesisi yoktur. Ekleme açılan tırnak kadar küçük deliklerken kamera yardımı ile yapılır. Dize genellikle ön tarafa ön iç yan ve ön dış yan olmak üzere patella tendonu yanından iki adet delik açılır.



Menisküs yırtığının görüntüsü

Bu küçük portal dediğimiz yollardan birisinden kamera yerleştirilir. Bu kamera yardımı ile diz içi anatomik yapılar muayene edilir. Eklem içi bağlar, kıkırdaklar ve yumuşak dokular değerlendirilir. İkinci portal yani ikinci delik çalışma portalıdır. Bu delikten diğer el aletleri eklem içine girilir ve yapılması planlanan müdahaleler gerçekleştirilir.



Artroskopik Diz Cerrahisi

Bu ameliyat esnasında diz ekleminde rahat çalışabilmek için eklem sıvı ile doldurulur. Ameliyat boyunca pompa yardımı ile eklem içine su basılır ve ihtiyaç halinde aspiratör yardımı ile boşaltılır. Gelişen teknoloji ve görüntüleme yöntemleri sayesinde bu ameliyatlar artık günümüzde en az kesi ile kapalı olarak yapılmaktadır. Menisküs yırtığı ameliyatı kapalı ve artroskopik olarak spor cerrahisi doktoru tarafından gerçekleştirilir.

Menisküsler normalde C şeklinde bir yapılardır. Bazı durumlarda doğuştan D şeklinde olabilir ve bu bir anatomik bozukluktur ve diskoid menisküs adı verilir. Bu durum yırtığa yatkınlık oluşturur. Eğer yırtık dizin kilitlenmesine sebep oluyorsa mutlaka acil ameliyat edilmelidir. Ameliyatta tamir edilmesi veya C şekline getirilmesi planlanır.

Menisküs yırtığı ameliyatında kova sapı yırtıklar tamir edilirken diskoid menisküs zemininde ise yırtık tamir edilmez ve C şekline getirilir. Menisküs ameliyatı kaç saat süreceği yırtığın tipine göre değişir. Parsiyel menisektomi ve kova sapı yırtık tamirinin süresi ve takibi farklıdır. Menisküs tamirleri sonrasında koltuk değneği kullanımı, rehabilitasyon ve iyileşme süreci yırtığın tipine göre farklılık gösterir

Menisküs Yırtığı Ameliyatı Sonrası Süreç Nasıldır?

Menisküs ameliyatı (diz artroskopisi) sonrasında hastalar bir gün sonra yürümeye başlayabilir. Diz artroskopisi ameliyatı ortalama 1 gece hastane yatışı gerektiren bir operasyondur. Ameliyat sonrasında hastalar sıkı bir egzersiz ve rehabilitasyon programına tabi tutulurlar. Hastaların ameliyat sonrası yaklaşık 4-6 hafta süresince koltuk değnekleri kullanması önerilir.

Menisküs Ameliyatı Sonrası Rehabilitasyon

Uygun bir cerrahi tedavi ve rehabilitasyon programı sonrasında yaklaşık 1 ay içerisinde ağrısız ve fonksiyonel bir diz eklemine kavuşmaktadırlar. Rehabilitasyon süresinin tamamlanmasının ardından hastalar; ameliyatlı dizleri ile tüm diz hareketlerini yapabilmekte, eski günlük hayat ve spor performanslarına yüzde yüz olarak dönebilmektedir. Ameliyat sonrası rehabilitasyonu tamamlanan hastalarda olan diz hareket kısıtlılığı ortadan kalkmaktadır.

Menisküs Yırtığı Tedavi Edilmezse Ne Olur?

Menisküsler diz üzerine gelen yükün aktarımında ve şokun absorbe edilmesinde rol oynayan, bu sayede diz eklemine korunmasını sağlayan önemli anatomik yapılardır. Tanı konulduktan sonra uygun şekilde, uzman hekimler tarafından tedavi edilmeleri gerekmektedir.

Tanı konulamamış, uygun tedavi edilmemiş veya ihmal edilmiş menisküs yırtıklarında; diz kıkırdaklarında hızlı bir aşınma süreci ve sonrasında eklem kireçlenmesi(gonartroz) hastalığı izlenmektedir.

Menisküs ameliyatı sonrası ağrı olur mu?

Menisküs ameliyatı sonrasında ilk hafta cerrahi alan ağrıları olabilir. İlaç Tedavisi ve egzersizler ile ağrı azaltmak mümkündür. Hastaların operasyon sonrası ortalama 1. ayda ağrılarının tama yakın geçmesi beklenmektedir.

Menisküs ameliyatı sonrası iyileşme süreci nasıldır?

Menisküs yırtık olan bölgesinin dikilmesi sonra ortalama 6 hafta, yırtık olan bölgenin çıkarılması durumunda ilse ortalama 3 haftada iyileşme görülür. Rehabilitasyon sürecine ve hastaya göre süre değişebilir.

Menisküs ameliyatı olanların yorumları nasıl?

Menisküs yırtıkları; ağrı takılma kilitlenme gibi mekanik şikayetler oluşturur. Artroskopi işlemi ile yırtık tedavi edildikten sonra şikayetlerin sonlandığı görülmektedir. Hasta memnuniyeti yüksek bir operasyondur.

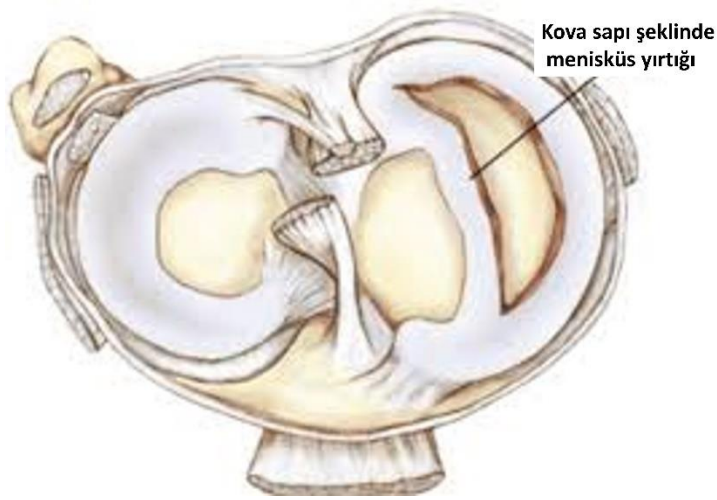
Menisküs ameliyatı riskli midir?

Her ameliyatta olduğu kadar bazı cerrahi riskleri olsa da genel olarak komplikasyon oranı düşük ve güvenli bir operasyondur.

Kova Sapı Menisküs Yırtığı Nedir ve Neden Önemlidir?

Menisküs yırtıkları; sıklıkla spor yaralanması şeklinde görülmekle birlikte, yaşın ilerlemesi ile beraber menisküslerin aşınması sonucu da görülebilmektedir. Menisküs yırtıklarında, yırtığın şekline göre farklı isimler verilir.

Radyal, flep, horizontal, vertikal, oblik ve kova sapı yırtıkları; bu yırtık tiplerinden bazılarıdır. Kova sapı yırtık tipi; oldukça büyük ve ileri derecede bir menisküs yaralanmasıdır.



Kova Sapı Menisküs Yırtığı Belirtileri

Kilitli diz gelişmesi durumunda kişi dizini bükemez veya düzleştiremez. Ayrıca dizde ağrı şikayeti de ön plandadır.

Kilitli diz gelişmesi, ortopedik acil durumlardan bir tanesidir ve en kısa zamanda ortopedik cerrahlar tarafından müdahale edilmesi gerekir.

Kova Sapı Menisküs Yırtığı Nedenleri

Kova sapı menisküs yırtıkları genelde spor travmaları veya günlük hayatta ani diz hareketleri esnasında bir anda gelişen büyük yaralanmalardır. Bazen de altta yatan küçük bir menisküs yırtığı zaman içerisinde büyüyerek kova sapı yırtığına dönüşebilmektedir.

Kova Sapı Menisküs Yırtığı Tanısı

Diz travması sonrası ani başlayan diz ağrısı, dizde şişlik, takılma ve kilitlenme şikayetleri ile hasta ortopedi hekimine başvurur. Ortopedi hekimi tarafından detaylıca yapılan fizik muayene sonrası hastaya menisküs yırtığı ön tanısı konulur. Hastadan istenen MR tetkiki neticesinde kova sapı menisküs yırtığının kesin tanısı konulur.

Kova Sapı Menisküs Yırtığı Tedavisi

Kova sapı menisküs yırtığında kilitli diz tablosu gelişmesi durumu, ortopedinin acil konularından bir tanesidir.

Mutlaka cerrahi olarak tedavisi yapılmalıdır. Kilitli olan diz eklemi bir an önce açılmalıdır. Kilitli diz halinin devamı esnasında eklem aralığına sıkışan menisküs dokusu ezilir ve hem kendisi hasar görür hem de sıkıştığı diz kıkırdağına hasar verir.

Kilitli diz tanısı sonrası hastanın diz eklemine lokal anestezi verilerek çeşitli manevralar ile yırtılan menisküs yerine oturtulmaya çalışır. Bu işlem başarısız olur ise artroskopik (Kapalı diz ameliyatı) teknikler ile yırtık tamir edilmelidir.

Kova Sapı Menisküs Yırtığı Ameliyatı

Kova sapı menisküs yırtığı mümkün olan en kısa zamanda tamir edilmelidir. Çünkü eklemde yırtık ve serbest olarak hareket eden menisküs dokusu, zamanla ezilerek zarar görür ve tamiri imkansız hale gelebilir.

Tedavide artroskopik (kapalı diz ameliyatı) yöntem kullanılır. Kova sapı menisküs yırtığının tamirinde, artroskopik ameliyat ile yırtık menisküs dokusuna dikişler atılır ve rehabilitasyon programı başlatılır.

Kova Sapı Menisküs Yırtığı Ameliyatı Sonrası Fizik Tedavi

Gerek operasyon sonrası eklemde gelişen sertliğin tedavisi, gerekse de dize gelen kaslarının güçlenmesi için fizik tedavi şarttır. Fizik tedavi operasyondan hemen sonra yatak içerisinde başlanır. İkinci haftada yaraların iyileşmesi sonrasında ise fizyoterapist eşliğinde çalışmalar başlatılır.