

ÖN ÇAPRAZ BAĞ YARALANMALARI

Ön Çapraz Bağ Nedir?

Ön çapraz bağ diz ekleminin (tibiopatellofemoral eklem) içinde, uyluk kemiği ve kaval kemiği arasında bulunur. Diz eklemi içerisinde kaval kemiğimizin ön kısmından uyluk kemiği ortasına doğru oblik (çapraz) seyirle uzanır. Ön çapraz bağ, anteromedial (AM) ve posterolateral (PL) demet olarak 2 parçadan oluşur. Temel olarak tip 1 kollajen olmak üzere bir miktar da tip 3 kollajen içerir.

Bu bağ dizin stabilitesinde önemli rol oynar. Kaval kemiğinin uyluk kemiği altında öne kaymasını engeller. Bu yüzden bu bağ yaralandığı zaman hastalar klinik olarak dizim öne kayıyor gibi hissediyorum şeklinde yakınmalar olur. Bu bağ yaralanması sonucunda dizde boşluğa basma ve güvensizlik hissi oluşur. Bu klinik şikayetlerin düzelmesi için de bu yaralanmanın tedavi edilmesi gereklidir.

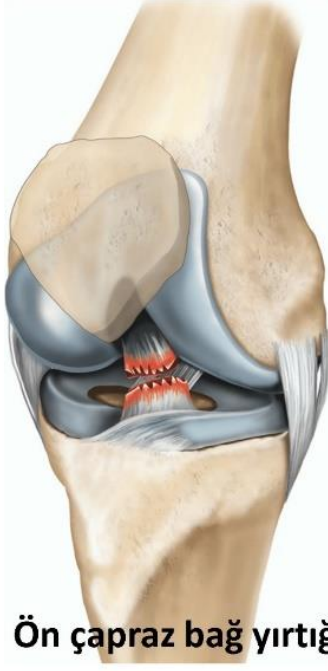
Bu klinik şikayetlerin az hissedilmesi ve dizi korumak için kuadriseps kasının kuvvetlendirilmesi gereklidir. Bu bağ yaralanma sırasında beraberinde menisküs yırtıkları ve kıkırdak hasarında görülebilir. Travma esnasında bu yapılar hasar görmemişse bile orta uzun vadede dizin stabilitesi bozulduğu için eklem içi yıpranmalar başlar. Ön çapraz bağ kopması ile ilgili klinik şikayetlerin düzelmesi için ve uzun vadede eklemi korumak için bu bağın rekonstrüksiyonu gereklidir. Ameliyatta dizin iç tarafında bulunan tendonlar yapılan küçük bir kesi ile alınarak eklem içerisine normal anatomik pozisyonuna yerleştirilir.

Ön Çapraz Bağın Görevleri

Ön çapraz bağ; yürüme, koşma, zıplama gibi performans hareketleri esnasında dizin sabitlenmesini (diz stabilitesi) sağlayan temel bağdır. Esas olarak kaval kemiğinin, uyluk kemiğinin önüne doğru kaymasını engeller. Buna ek olarak diz ekleminin rotasyonel ve yana doğru stabilitelere de katkı sağlayan önemli bir yapıdır. Son yıllarda ön çapraz bağın; diz ekleminin derin duyusuna (propriosepsiyon duyusu) da katkı sağlayan bir duyu organı olduğunu gösteren pek çok yazı yayınlanmıştır.

Ön Çapraz Bağ Yaralanması

Ön çapraz bağ yaralanması dizde travma sonucu hasar görmesidir. Ön çapraz bağ uyluk kemiğinden kopması, kaval kemiğinden kemikle birlikte kopması, parsiyel hasar görmesi gibi şekillerde yaralanabilir. Ön çapraz bağın gerilmesi, içerisine kanama olması ancak bütünlüğünün korunduğu durumlarda bu yaralanmaların bir parçasıdır. Travmanın şiddeti ve şekline göre ön çapraz bağ yaralanmaları farklı şekilde karşımıza çıkabilir.



Ön çapraz bağ yırtığı

Ön Çapraz Bağ Yaralanması Bulguları Nelerdir?

Genel olarak spor yaralanması sonucu görülen ön çapraz bağ yırtıklarında erken dönemde; dizde şiddetli ağrı, şişlik (diz içi kanama) ve hareket kısıtlılığı görülmektedir. Akut dönem sona erdikten sonra; diz çevresindeki kasların değişen derecelerde ağrı, instabilite hissi (dizde boşa basma, dönme, güvensizlik hissi) ve yük vermekte zorlanma devam etmektedir.

Bağ yaralandığı zaman dizde klinik olarak güvensizlik hissi, boşluğa basma, dizde kayma hissi gibi şikayetler oluşur. Bu semptomlara genel olarak instabilite şikayetleri denir. Hasta örneğin merdiven inerken dizim boşa kayıyor gibi hissediyorum diye yakınabilir.

Bu şikayetler öyküde sorgulandığı zaman hemen travma zamanı ve şekli de detaylandırılır. Daha sonra fizik muayene kısmına geçilir. Fizik muayenede ön çekmece ve lachman testleri yapılır. Lachman testinde diz 30 derece iken uyluk sabitlenir. Kaval kemiği öne çekilerek bağın gevşekliği test edilir. Ön çekmece testinde ise diz 90 derece iken kaval kemiği öne doğru çekilir. Bu testler sağlam bacak ile karşılaştırılır. Fizik muayenede bu bağın yaralanmasından şüphe edilmişse MR tetkik istenir. MR görüntülerinde bağ yaralanması tespit edilirse tanı koyulmuş olur ve tedavi planlamasına geçilir.

Ön Çapraz Bağ Yaralanması Tanısı

Diz travması sonucu ağrı şikayeti olan kişilere ön çapraz bağa spesifik olan bazı tanı testleri uygulanır. Ortopedi hekimi tarafından uygulanan ön çekmece testi, Lachmann testi ve pivot shift testi sonrası ön çapraz bağ yaralanması şüphesi olan hastalara, MR tetkiki yapılarak kesin tanı konulmaktadır.

Ön Çapraz Bağ Yaralanması Tedavisi

Ön çapraz bağ diz yaralanmaları ve arka çapraz bağ yaralanması sonrası tedavi seçenekleri hastanın yaşına, aktivite durumuna ve tedavi beklentisine göre değişmektedir. Hastaların hemen hepsinde cerrahi müdahale gereklidir.

Ancak yaşlı, eklem laksitesi azalmış ve düşük beklentili hasta grubunda cerrahi dışı tedavi seçenekleri değerlendirilebilir. Bu grupta fizik tedavi ve güçlendirme egzersizleri ile yaşam tarzı önerileri verilerek tedavi amaçlanır.

Cerrahi tedavi edilmeyen hasta grubunda zaman içinde bağ ve menisküs yaralanmalarının da görüldüğü, ek olarak kıkırdak hasarı ve diz kireçlenmesinin de geliştiği gösterilmiştir. Bu nedenlerle dizdeki ön çapraz bağ yırtıklarında altın standart tedavi artroskopik rekonstrüksiyon cerrahisidir.

Çapraz bağ kopması nasıl tedavi edileceğine hastanın yaşı, fizyolojik durumu, ek hastalıkları, hasta muayenesi ve görüşmesinden sonra karar verilir. Genç aktif yaş hastada ön çapraz bağ rekonstrüksiyonu önerilirken yaşlı ve eklemi kireçlenmiş bir hastada bu cerrahi uygulanmaz.

Artroskopik Ön Çapraz Bağ Ameliyatı

Ön çapraz bağ ameliyatı ortalama 1 gün hastane yatış süresi gerektirir. Cerrahi tedavi sonrasında ertesi gün hastanın ameliyatlı tarafın üzerine basarak yürüyebilir. Hastalar erken dönemde ciddi bir fizik tedavi ve rehabilitasyon sürecine tabi tutulurlar. Çapraz bağ ameliyatı sonrasında ortalama 3. haftada tam olarak günlük hayata dönebilir, ortalama 6 ay içerisinde tam performans ile profesyonel spor faaliyetlerine dönebilirler.

Bu bağ yenileme ameliyatının iki aşaması vardır. Ameliyatı açık bölümünde olan kısmında greft alma işlemi dediğimiz diz iç tarafında olan tendonların çıkarılması işlemi yapılır. Diz iç tarafında yapılan 3 cm kesi ile hamstring tendonlarına ulaşılır. Bu işlem sonucunda çıkarılan tendonlar katlanarak yeni ön çapraz bağ haline getirilir ve eklem içerisine yerleştirilmek üzere hazırlanır.

Kapalı ameliyat dediğimiz Artroskopik bölümde ise diz kapağı, kıkırdaklar ve menisküsler muayene edilir. Bu yapılara bir müdahale gerekirse bu aşamada yapılır. Örneğin menisküs yırtığı eşlik ediyorsa tamir edilir. Kıkırdak hasarı mevcutsa mikrokirik ve canlandırma yapılır. Daha sonra tünel hazırlama aşamalarına geçilir. Öncelikle femoral tünel yeri hazırlanır.

Tünel yeri belirlendikten sonra yeni bağın yolu açılır. Femoral tünel hazırlandıktan sonra tibial tünele geçilir. Tibial tünel rehber kullanılarak açılır. Daha sonra hamstring tendonlarından oluşturulan yeni bağ eklem içerisine yerleştirilir. Bu bağ femoral ve tibial tünelden geçirilir.

Femura düğme yardımıyla tibiaya biyovida yardımı ile sabitlenir. Daha sonra bağ stabilitesi kontrol edilir. Kontroller yapıldıktan sonra ameliyat sonlandırılır. Katlar anatomik kapatılır. Cilt dikişi pansuman ve bandajlama yapılır. Ön çapraz bağ için alınan greftin bir ucu kaval kemiği tibiaya sabitlenir bir ucu uyluk kemiğine sabitlenir.

Ön çapraz bağ ameliyatı sonrası iyileşme süreci beraberinde menisküs ya da kıkırdak yaralanması olup olmasına göre ve hastanın alacağı fizik tedavi yöntemlerine göre değişkenlik gösterebilir.

Ön Çapraz Bağ Yaralanmaları Tedavi Edilmezse Ne Olur?

Cerrahi tedavi edilmeyen hasta grubunda zaman içerisinde çapraz bağ yaralanmalarının nasıl geliştiği, ek olarak kıkırdak hasarı ve diz kireçlenmesinin meydana geldiği gösterilmiştir. Bu nedenle tedavisiz kalmış veya ihmal edilmiş olgularda; dizin hareket kısıtlılığı, instabilite hissinin artarak devam ettiği ve ağrı gözlemlenmektedir.

Ön Çapraz Bağ Ameliyatı Riskli midir?

Her ameliyatta olduğu kadar bazı durumlarda cerrahi riskleri olsa da kapalı bir teknikle (artroskopik) yapıldığı için genel olarak komplikasyon oranı düşük ve güvenli bir operasyondur. Yapılan anesteziye

bağlı veya yara yeri enfeksiyonu gibi komplikasyonlar görülebilmekle beraber oran olarak oldukça düşüktür. Artroskopik yapılan bu işlem açık operasyonlara göre daha hızlı iyileşme daha düşük.

Ön çapraz bağ ameliyatı kaç saat sürer?

Hastaya ve operasyonu yapan cerraha bağlı olarak süre değişebilmektedir, ortalama süresi 1 saattir. Alınacak greft çeşidi, menüsküslerin durumu süreyi etkileyen önemli unsurlardır. Süreyi kısaltan en önemli unsurların başında ise cerrahi tecrübe yer alır.

Ameliyat sonrası ne kadar sürede iyileşilir?

Hastalar operasyondan sonraki gün yürümeye ve rehabilitasyona başlayabilir. Masa başı işlerde çalışan kişiler ortalama 1 hafta sonra işe dönebilir. Sahada çalışanlarda ise meslek grubuna göre süre değişmektedir. Günlük hayata dönmek ortalama 3 hafta, aktif spora dönme süresi ortalama 6 ay sürmektedir.

Ameliyat sonrası 20. günde nasıl olurum?

Rehabilitasyon dönemi hastalar arasında bir takım farklılık gösterebilse de ameliyat sonrası 20. günde hasta yürüyebilir, günlük hayatına dönebilir, merdiven inip çıkabilir. Kendi işlerini bağımsız şekilde idame ettirme ve desteksiz yürüme süresi ortalama 5 gündür. 3. hafta sonunda ise günlük temposuna dönebilmektedirler.

Ameliyat ameliyatı sonrası 2. ay nasıl olurum?

Çapraz bağ yaralanmaları genellikle rehabilitasyon dönemi hastalar arasında bir takım farklılık gösterebilir. Ameliyattan sonra 2. ayda hasta aksamadan yürüyebilir, günlük hayatına dönmüş olur. Bisiklet sürmek, yüzmek gibi sporları yapabilir.

Ameliyat sonrası 3. ay nasıl olurum?

Rehabilitasyon dönemi hastalar arasında bir takım farklılık gösterebilse de hastanın sonrası 3. ayda sporcular kişisel antrenmanlara başlayabilir. Günlük hayata tamamen dönmüş olur. Rekabet olmayan sporları; yüzme, bisiklet, hafif tempo koşu gibi yapabilir. Sahada çalışan kişiler kontrollü olarak işlerini idame ettirebilir.

Operasyon sonrası ne zaman yürüyebilirim?

Operasyondan 1 gün sonra hastanın ameliyat olduğu tarafının üzerine basarak yürüyebilir. Aksamadan yürüme ortalama 3. haftada kazanılmış olur. Hastalar 1. ayın sonunda hafif tempoda koşabilmektedir.

Operasyon sonrası eskisi gibi olur mu?

Operasyon sadece ortopedinin değil tüm tıbbın en başarılı operasyonlarından birisidir. Başarıda en önemli faktörler cerrahi uygulama ve hasta uyumudur. Uygun şekilde yapılmış bir ameliyat sonrası, takip eden dönemde yeterli rehabilitasyon sonrası hastalarda %100 iyileşme, eski gücüne kavuşma söz konusudur.

Operasyon sonrası rehabilitasyon gerekli mi?

Operasyonun başarısı uygun fizik tedavi ile yüzde yüz bağlantılıdır. Operasyon sonrası rehabilitasyon olmazsa olmaz bir gerekliliktir. Cerrahi uygulama ve hasta uyumu ile birlikte iyileşme sürecini belirleyen en önemli bileşen rehabilitasyondur.

Operasyon sonrası spora dönüş ne zaman mümkün?

Rehabilitasyon dönemi hastalar arasında bir takım farklılık gösterebilse de ameliyat sonrası 2. ayda hasta aksamadan yürüyebilir, günlük hayatına dönmüş olur. Bisiklet sürmek, yüzmek gibi sporları yapabilir. Futbol basketbol gibi rekabet sporlarına tam geri dönüş yaklaşık 4-6 ay sürmektedir.