

# OSTEİTİS PUBİS

## Pubis Nedir?

Pubis; leğen kemiğini (pelvis) oluşturan 3 ayrı kemik yapıdan biridir. Bununla birlikte Pubis, ilium ve iskium, birleşerek sağ ya da sol pelvisi oluşturur.

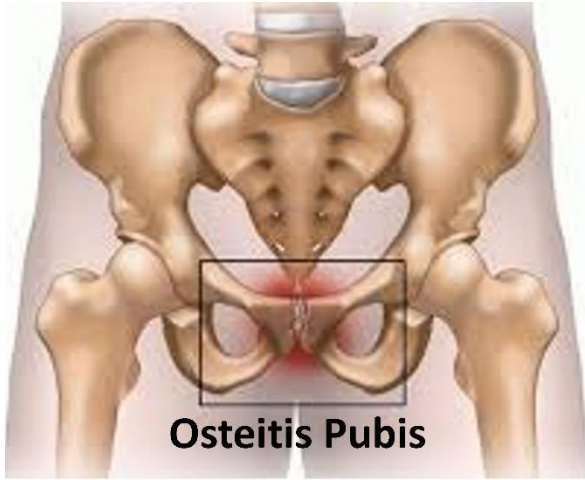
## Simfizis Pubis Nedir?

Sağ ve sol leğen kemikleri vücudun ön tarafında birleşerek bir eklem oluşturur. Bu eklem; simfizis pubis denir. Diz, dirsek gibi eklemlerin aksine simfizis pubis çok fazla hareket den eklem değildir. Vücudun üst kısmından gelen yükleri bacaklara doğru iletirken, şok emici etkisi vardır.

## Osteitis Pubis Nedir?

Osteitis pubis, pelvisin ön kısmında bulunan ve sağ ve sol kasık kemiklerini birleştiren simfizis pubis adı verilen eklemden meydana gelen ağrılı bir iltihaplanma durumudur. Çoğunlukla sporcularda, özellikle futbolcular ve koşucularda görülür, ancak herkes osteitis pubis yaşayabilir.

Bu durum, pelvis bölgesinde ağrı ve hassasiyete yol açar. Hastalar genellikle kasık bölgesinde, alt karın ve uyluklara yayılan ağrıdan şikayet ederler. Yürüme, koşma ve bacakları hareket ettirme gibi aktiviteler bu ağrıyı son derece arttırmaktadır.



## Osteitis Pubis Belirtileri Nelerdir?

Osteitis pubis belirtileri, osteitis pubisin şiddetine bağlı olarak değişebilir.

**Kasık ağrısı:** Osteitis pubis genellikle kasık bölgesinde ağrıya neden olur. Ağrı, simfizis pubis ekleminde ve çevresindeki kas ve bağlarda olabilir. Ağrı, genellikle egzersiz sırasında veya sonrasında kötüleşir ve hareketle artar.

**Şişlik ve hassasiyet:** Kasık bölgesinde şişlik ve hassasiyet görülebilir. Simfizis pubis eklemine dokunulduğunda veya basınç uygulandığında hasta ağrı hisseder.

**Hareket kısıtlılığı:** Osteitis pubis nedeniyle, hareketlerde zorluk yaşanabilir ve pelvisin hareketi kısıtlanabilir.

Yürüme ve koşma zorluğu: Ağrı ve hareket kısıtlılığı nedeniyle yürüme ve koşma zorlaşabilir. Bu, özellikle sporcular için sorun teşkil eder.

Kasık bölgesinde zonklama: Bazı durumlarda, kasık bölgesinde zonklama hissi yaşanabilir.

### **Osteitis Pubisin Sebebi Nedir?**

Osteitis pubis, genellikle pelvis ve kasık bölgesine sürekli stres ve yük bindiren aktivitelerle ilişkilidir.

Başlıca Osteitis pubis nedenleri:

Spor aktiviteleri: Osteitis pubis, tekrarlayan tekme atma hareketini içeren sporu yapan sporcularda daha çok görülür. Bu sporlar; futbol, basketbol, dans ve döğüş sporları gibi sporlarla uğraşanlar arasında yaygındır. Bu sporlar, pelvis ve kasık bölgesine sürekli stres ve yük bindirir ve mikro hasarlara yol açarak simfisis pubis ekleminde iltihaplanmaya neden olabilir.

Tekrarlayan stres: Sürekli tekrarlayan hareketler, özellikle koşma ve zıplama gibi aktiviteler, simfisis pubis ekleminde stres ve yüklenmeye neden olur. Bu, zaman içinde osteitis pubis gelişimine katkıda bulunabilir.

Gebelik ve doğum: Bazı kadınlarda, gebelik sırasında ve doğumdan sonra osteitis pubis gelişebilir. Bu, pelvisin gebelik sırasında genişlemesinden ve doğum sırasında maruz kaldığı stresten kaynaklanabilir. Simfisis pubis eklemi en hareketli olduğu zaman doğum anıdır.

Travma: Kasık bölgesine alınan doğrudan darbeler veya düşmeler, simfisis pubis ekleminde hasara ve iltihaplanmaya neden olabilir.

Ameliyatlar: Pelvis veya kasık bölgesinde yapılan cerrahi işlemler sonrasında osteitis pubis gelişebilir. Cerrahi, eklemin yakınındaki dokuların zedelenmesine ve iltihaplanmaya neden olabilir.

Enfeksiyon: Nadir durumlarda, osteitis pubis, simfisis pubis eklemini etkileyen bir enfeksiyonun sonucu olabilir.

### **Osteitis Pubis Teşhisi Nasıl Konulur?**

Osteitis pubis tanısı, hastayı detaylı sorgulayıp, hastanın hikayesini dinledikten sonra yapılan fiziki muayene sonucunda konulur. Bazen hastadan radyolojik görüntülemeler istenir.

Röntgen: Simfisis pubis eklemindeki yapıları ve olası hasarı gösteren; pelvis AP ve tek ayakta basarak pelvis AP-leylek grafisi değerlendirilir.

MR Görüntüleme: MR görüntüleme ile simfisis pubis ekleminde, pubis kemiğinde ve çevresindeki yumuşak dokuların daha ayrıntılı görüntüleri sağlanarak bu yapılarda sorun olup olmadığı değerlendirilir. MR görüntüleme ile osteitis pubis'in şiddeti de anlaşılır.

Osteitis Pubisin Sıklıkla Karıştığı Diğer Durumlar:

- Atletik pubalji
- Pubis kemiğinde stres kırığı
- Sporcu fitiği

### **Osteitis Pubis Tedavisi Nasıl Yapılır?**

Özellikle Osteitis pubis tedavisi, hastalığın şiddetine ve hastanın özelliklerine bağlı olarak değişir.

Dinlenme: İlk adım, etkilenen bölgeyi dinlendirmektir. Bu, ağrı ve iltihaplanmayı (enflamasyonu) hafifleteceği gibi ve iyileşme sürecini başlatır. Hastanın, ağrıyı tetikleyen ve kötüleştiren aktivitelerden kaçınması yani kendini koruması önemlidir.

Buz uygulaması: Kasık bölgesine buz uygulamak, ağrıyı ve şişliği azaltmaya yardımcı olabilir. Günde 4-5 kez, 20-30 dakika süreyle buz uygulaması yapılabilir.

Anti-inflamatuar ilaçlar: Mutlaka doktorunuza danışarak almalısınız. Bu ilaçlar, ağrıyı ve iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olur.

Kortizon iğnesi tedavisi: Şiddetli ağrı ve iltihaplanma durumlarında, simfizis eklemine ultrason altında kortizon enjeksiyonları yapılabilir. Bu enjeksiyonlar, ağrıyı ve şişliği hızla azaltır.

Fizik tedavi: Fizyoterapist eşliğinde kişiye özel egzersiz ve germe programı oluşturulur. Bu, pelvis ve kasık bölgesindeki kasları güçlendirmeye, esnekliği artırmaya ve hareket aralığını iyileştirmeye yardımcı olacaktır.

### **Osteitis Pubis Ameliyatı**

Ameliyat dışı yöntemler işe yaramazsa ve hastanın durumu iyileşmezse, ki bu çok nadir bir durumdur, cerrahi müdahale düşünülebilir. Cerrahi, simfizis pubis eklemindeki hasarlı dokuları ve fazla kıkırdağı temizleyip, bu eklemın kaynatılmasını amaçlar.

Osteitis pubis tedavisi, hastanın özelliklerine ve durumun şiddetine bağlı olarak değişir. İyileşme süreci uzun sürebilir ve sabır ve özen gerektirir. Doktorun ve fizyoterapistin önerilerini takip etmek ve tedavi planına bağlı kalmak, başarılı bir iyileşme için önemlidir.

### **Osteitis Pubis İyileşme Süreci**

Osteitis pubis tedavi sürecinde dinlenme, fizik tedavi çok önemlidir. Başlangıçta tam dinlenme gerekir. Daha sonra, belirli hareketlerle iyileşme süreci desteklenir.

Dinlenme Süresi: İlk haftalarda önemlidir.

Fizik Tedavi: İyileşmeyi hızlandırır, 6-8 hafta sürer.

### **Pubis Kemiği Ağrısı Nasıl Geçer?**

Ağrı yönetimi, osteitis pubis tedavisinin önemli bir parçasıdır. Ağrı kesiciler, anti-inflamatuar ilaçlar ve iğne tedavileri faydalı olmaktadır. Soğuk kompres uygulamak da ağrıyı azaltmada yardımcı olmaktadır. İşte yapabilecekleriniz:

Soğuk Kompres: Günde üç kez, 20 dakika uygulayın.

İlaç Kullanımı: Ağrı kesici ve anti-inflamatuar kullanımı.

### **Kadınlarda Pubis Kemiği Ağrısı**

Kadınlarda pubis kemiği ağrısı, genellikle osteitis pubis nedeniyle ortaya çıkar. Hamilelik sırasında, pelvis bölgesinde artan baskı ve hormonal değişiklikler bu ağrıyı da etkileyebilmektedir. Ayrıca, ağır egzersizler, travmalar veya doğum sonrası komplikasyonlar da pubis kemiği ağrısına neden olabilmektedir.

Kadınlarda bu tür ağrıları yönetmek için öncelikle dinlenme ve doğru duruş tekniklerine dikkat etmek son derece önemlidir. Hamilelik döneminde bu ağrıları hafifletmek için doğum öncesi ve sonrası egzersizler önerilir. Şiddetli vakalarda, doktor tavsiyesi ile ağrı kesici almanızı öneriyoruz.

## **Sonuç**

Osteitis pubis, kasık bölgesinde ağrı, şişlik ve hareket kısıtlılığı gibi belirtilerle kendini gösteren bir rahatsızlıktır. Sürekli stres ve kas gerilimine bağlı olarak eklemde mikro hasarların birikmesi sonucu ortaya çıkar.

Sporcular arasında daha yaygın olan bu durum, özellikle futbolcular ve koşucular tarafından sıkça tecrübe edilir. Tedavi genellikle dinlenme, buz uygulaması, fizik tedavi ve anti-inflamatuar ilaçlar gibi konservatif yöntemlerle başlar. Şiddetli vakalarda kortizon enjeksiyonları gerekebilir ve nadiren cerrahi müdahaleye başvurulabilir.