

# OSTEOKONDRİTİS DİSSEKANS

## Osteokondritis Dissekans Nedir?

Osteokondritis dissekans, diz eklem kıkırdığının bir alanında kıkırdak yüzeyin altındaki kemiğin (subkondral kemik) kan akımı genetik nedenle bozulur. Kıkırdığın beslendiği kemikteki kan akımı bozulması, o bölgede kıkırdak ölümüne sebep olur. Ölen kıkırdak çoğu zaman altındaki kemik ile birlikte kopup, serbest halde diz eklemine düşerek, eklem faresine dönüşür.

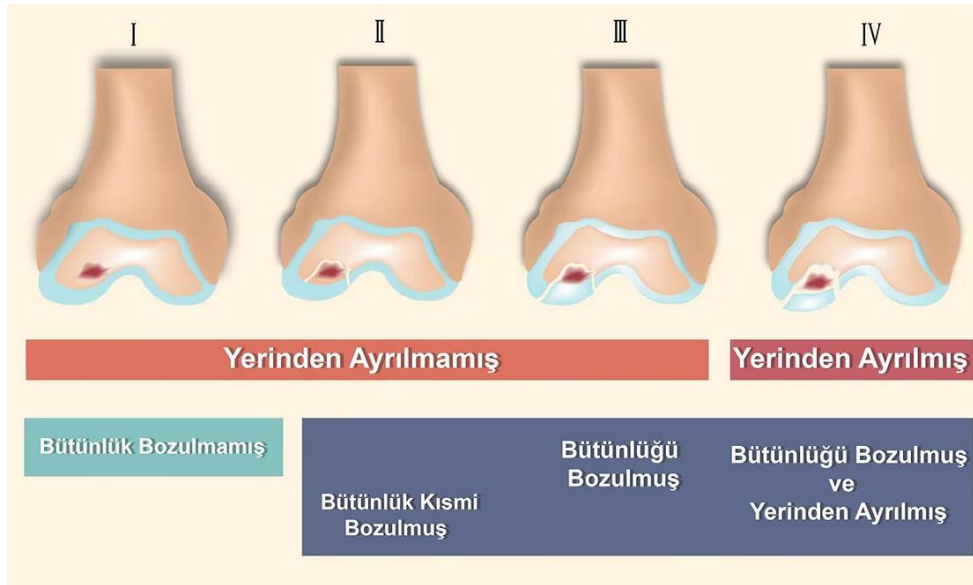
## Osteokondritis Dissekans Neden Olur?

Osteokondritis dissekansın anne karnında embriyolojik gelişim esnasında dizdeki kıkırdak yüzeyin bir bölgesinde kıkırdak altı kemiğin kan akımının bozulması sonucu oluşur. 20'li yaşlara kadar hiç belirti göstermeyebilir.

Özellikle Osteokondritis Dissekans 20-30'lu yaşlarda dizde ağrı, şişlik gibi belirti vermeye başlar.

## Osteokondritis Dissekans Sınıflaması:

- Tip 1: Eklem yüzeyinde çöküntü oluşturan kemik- kıkırdak lezyonu
- Tip 2: Yerinde duran ve de tamamen ayrılmamış kemik kıkırdak parça
- Tip 3: Yerinde duran ama tamamen ayrılmış kemik kıkırdak parça
- Tip 4: Tamamen ayrılmış ve yerinden eklem boşluğuna düşmüş kemik-kıkırdak parça, eklem yüzeyinde boşluk olup kemik-kıkırdak parça eklem düşüp, eklem faresi olmuştur.



## Osteokondritis Dissekans Belirtileri Nelerdir?

Belirtiler, hastanın yaşına, etkilenen eklem bölgesine ve hasarın şiddetine bağlı olarak değişiklik gösterir. Ancak genel olarak Osteokondritis dissekansın belirtileri şunlardır:

- Dizde Ağrı: En sık görülen bulgudur. Zaman ilerledikçe ağrı artar.

- Dizde Şişlik: Diz eklemi şişer ve hassasiyet oluşur. Dizde Hareket Kısıtlılığı: Diz eklemi düz yapmak ve kıvrırmak zorlaşır.
- Dizde Kilitlenme: Diz eklem yüzeyinde kırıkta kemik ile birlikte ayrıldığında eklem içinde serbest halde dolaşır. Bazen diz eklemi oluşturan kemik yapıların arasına girerek kilitlenmeye sebep olur.

Bu belirtiler ciddi Osteokondritis Dissekans Belirtileridir. Erken tanı ve tedavi hakkında bilgi almak için alt kısımda bulunan whatsapp numarasından ya da iletişim kanallarımızdan bizlerle bağlantıya geçebilirsiniz.

### **Osteokondritis Dissekans Tanısı Nasıl Konulur?**

Ayrıntılı fiziki muayenenin ardından röntgen ve MR görüntüleme ile Osteokondritis Dissekans tanısı konulur.

Dizde kırıkta zedelenmesi konusunda şüpheleniyorsanız detaylı yazımıza göz atabilirsiniz.

### **Osteokondritis Dissekans Tedavisi Nasıldır?**

Dizdeki osteokondritis dissekans tedavisi şablon tedavisi olmayıp, hastadan hastaya değişkenlik gösterir.

Eğer hastanın büyüme plakları açık ise ve MR görüntüleme kırıkta ve kemik parça altındaki ana kemikten tam ayrılmamış ise 1. basamak tedavi olarak aşağıdaki protokolü uygulanabilecek tedavi

- Dinlenme
- Çift koltuk değneği kullanımı
- Egzersiz ile güçlenme
- Diz eklemi hareket açıklığını koruyucu egzersiz
- PRP, CGF, PRGF iğnesi uygulaması

### **Osteokondritis Dissekans Hangi Durumlarda Ameliyat Gerekli Olur?**

Kemik-kırıkta parçanın tamamen ayrıştığı ya da ayrışıp yerinden ayrıldığı durumlarda Osteokondritis Dissekans hastalığının tedavisi ameliyattır. Yani tip 3 ve tip 4 Osteokondritis dissekansın tedavisi ameliyattır.

Eğer tip 1 ve tip 2 osteokondritis dissekans ameliyat dışı yöntemler ile tedaviye cevap vermez ise, ameliyat bu lezyonlar için planlanır.

### **Osteokondritis Dissekans Ameliyatı**

Artroskopik Debridman: Küçük lezyon olup ancak takılma yapıyorsa ya da kemik-kırıkta parça eklem içine düşmüş ise artroskopik ameliyat ile temizlik yapılır. Lezyonun boyutuna göre de kırıkta sorunu giderecek ameliyat yapılmaktadır.

Kemik-Kırıkta Parçanın Vida ile Sabitlenmesi: Eğer kemik-kırıkta parçanın canlı olduğundan emin olunursa, bu parçanın koptuğu yere yerleştirilir veya başsız metal vidalar ile ya da biyolojik vidalar ile sabitlenir. Metal vidaların dezavantajı ameliyattan 3-6 ay arasında çıkarılmaları gerekir.

Mozaikplasti: Eğer parça yerine konulup vidalar ile sabitlenemeyecek durumda ise ve osteokondritis dissekans lezyon alanı 4 cm kareden küçük ise mozaikplasti ameliyatı yapılmaktadır.

Otolog Kondrosit İmplantasyonu: Eğer parça yerine konulup vidalar ile sabitlenemeyecek durumda ise ve osteokondritis dissekans lezyon alanı 4 cm kareden büyük ise otolog kondrosit implantasyon ameliyatı planlanır. Diz kapağı kayması ameliyatı hakkında daha fazla bilgi almak için bağlantıya tıklayabilirsiniz.

### **Osteokondritis Dissekans Ameliyatından Sonraki İyileşme Süreci**

Osteokondritis Dissekans ameliyatından sonraki süreç, hangi ameliyatın yapıldığına bağlı olmak ile değişmekle birlikte genellikle 6 hafta kadar çift koltuk değneği kullanımı, ameliyat edilen tarafın üzerine yük vermeme ve açı ayarlı dizlik kullanımını içerir. Erken dönemde eklem hareket egzersizleri ve izometrik diz egzersizlerine başlanır.

### **Osteokondritis Dissekans Egzersizleri**

Özellikle ayak bileği kaslarını güçlendirmek, eklem stabilitesini artırmak ve ağrıyı azaltmak için yaygın olarak kullanılan egzersizler arasında ayak bileği dönme, ayak bileği çapraz hareketleri, ayak bileği dengesi ve koordinasyonunu geliştiren egzersizler bulunmaktadır. Listelemek gerekirse:

**Ayak bileği dönme egzersizi:** Ayak bileği etrafında saat yönünde ve saat tersi yönünde diz dönmesi hareketleri yapın. Her yönde 10-15 tekrar yapın.

**Ayak bileği çapraz hareketleri:** Ayak bileğinizi içe ve dışa doğru çapraz hareket ettirin. Her yönde 10-15 tekrar yapın.

**Ayak bileği denge egzersizleri:** Tek ayak üzerinde durun ve dengeyi korumaya çalışın. Her ayak için 30 saniye boyunca dengeyi koruyun. Zorlanıyorsanız, başlangıçta bir duvara veya sandalyeye destek alabilirsiniz.

### **Osteokondritis Dissekans Ayak Bileği**

Ayak bileği bölgesindeki osteokondritis dissekansın semptomları genellikle ağrı, şişlik ve hareket kısıtlılığı şeklinde ortaya çıkar. Hastalık genellikle genç yetişkinlerde ve sporcular arasında görülür ve aşırı kullanım veya tekrarlayan travmalarla ilişkilendirilir.

Osteokondritis dissekans ayak bileği bölgesinde tedavi edilmezse, eklemde kalıcı hasara ve hareket kısıtlılığına yol açar.

### **Sonuç**

Osteokondritis Dissekans (OCD), dizde ağrı, şişlik ve hareket kısıtlılığı gibi belirtilere neden olan ciddi bir rahatsızlıktır. Özellikle genç yetişkinlerde görülme eğilimindedir. Bu durum, erken teşhis ve uygun tedavi ile yönetilebilir. Ancak ihmal edilirse kalıcı hasar ve uzun süreli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.

Modern tıp, çeşitli tedavi yöntemleri sunarak hastaların yaşam kalitesini iyileştirmeyi amaçlar. Bunlar arasında dinlenme, fiziksel terapi, ilaç tedavisi ve duruma göre cerrahi müdahaleler bulunmaktadır. Hastalığın tipine ve hastanın durumuna göre uygulanan bu tedaviler, hastaların çoğunda iyileşme sağlar. Onların normal aktivitelerine geri dönmelerine olanak tanır.