

Eklem Sağlığı

Ağrısız eklem hareket özgürlüğüdür.

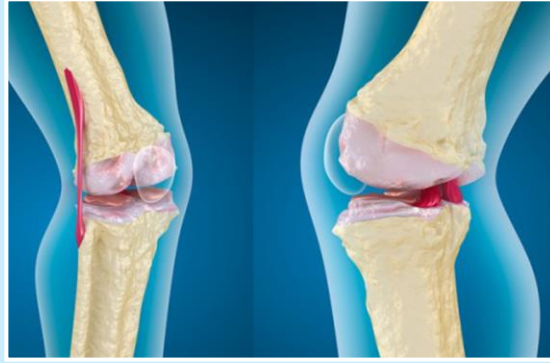
Durağan yaşam damar hastalıkları, iç organ yetmezlikleri, inme gibi beklenmedik sorunlara yol açabilir.

Eklem yüzeyi pürüzsüzdür. Sürtünme eklemi aşındırır.

Eklemin çalışmasında beş ana şart öne sürülebilir.

- Kayganlık
- Yüzey Uyumu
- Dizilim
- Denge
- Sağlamlık

Eklem hareketini kayan kıkırdak yüzeyler ile yapar. Bu yüzeylerde yaralanma, yüzeyi bozan etmenler karşı tarafı da hareket boyunca bozar. Zamanla her iki yüzey birbirini aşındırmaya başlar. Küçük bir noktadaki yaralanma çapı genişliğinde bir oluk ortaya çıkar, eklem kıkırdağı hızla yok olur. Eklemler uyumlu çalışan top-yuva, menteşe yapısındadır. Her iki yüzeyin eksenini aynı, kaplama alanları aynı olmalıdır.



Dizilimi iyi, dengeli ve uyumlu eklem sorunsuz çalışır

Eklemlerimiz vücudumuzun ağırlığını geniş yüzeylere dağıtarak taşır. Ağırlığımız eklemin hareketini oluşturan gücüdür. Eklemlerimiz ile yer çekimi yönlendirilip yer değiştirme gücü karşılamış olur.

Uyumlu eklem yüzeyleri, dengeli olarak birbirine tutunmalıdır. Eklem bağları eklemi bütünler ve dengeli hareket sağlar. (Uyumlu Eklem)



Op. Dr. TOLGAY şATANA

Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı
Minimal Invasiv Omurga ve Eklem Cerrahisi

Teşvikiye Mahallesi Hakkı Yeten Caddesi No:19

İnanlar Plaza Kat:9 şişli/İstanbul

www.tolgaysatana.com.tr info@tolgaysatana.com.tr

0544 570 67 86

Eklem sağlığımızı koruyabiliriz



Eklemlerimiz hareket ettikçe sağlamlaşır ve güçlenir. Dengeli, bol proteinli beslenme, düzenli egzersizler faydalıdır. Aşırı kilo alımından kaçınılmalıdır. Eklem üzerine burkulma tarsi yüklenme kas kuvvetinin zayıflığından kaynaklanabilir. Kas gücünü arttırıcı egzersizler yapılmalıdır.

Egzersiz türü seviyenize uygun olmalıdır.



Düz yolda yürüyüş yapmadıysanız yürüyüş bandında koşarken yaralanmanız kaçınılmazdır. Çevrenizde kullandığınız eşyaların sizinle uyum içinde (ergonomic) olması yaralanma ihtimalinizi azaltacaktır.

Etrafınızı kendinize uydurun.

Artroskopik cerrahi altın standart

Muayene ve radyolojik tetkikler ne kadar gelişmiş ve mükemmel olursa olsun iyileşmesi geciken eklem yaralanmalarının tanısında artroskopi altın standarttır. Manyetik rezonans görüntüleme, kıkırdak lezyonları, plika yırtılmaları ve sertleşmelerinde yetersiz kalabilir. Bu durumda eklem aşınması gerçekleşmeden müdahale edilir. Menisküs yırtıkları, bağ kopmaları artroskopik yöntemlerle günümüzde mükemmel sonuçlarla tedavi edilebilmektedir.



Eklem yaralanması olduğunda doğru müdahale ve basamaklı yaklaşım çok önemli!

Eklemizin yaralanma sonrası şişebilir, hareketsiz kalır ve yüklenme yapamazsınız panik olmayın, etrafınızda gerçek bir sağlık erbabı yoksa basit bir bandaj, geçici bir tesbit ve soğuk uygulama yapmanız yeterlidir. Üzerine yüklenmeyin ve bir süre dinlenip mümkün olan en kısa sürede sağlık merkezine başvurun.

Tedavi günlük yaşantınızı ve iş hayatınızı etkileyecek mi?

Her insanın günlük hayat beklentisi ve iş yaşamı farklılık gösterir. Hekimin kararı istirahat ve iyileşme süresini belirlerken çekinik tedavilerden, artroskopik cerrahi tedavileriyle değişebilir.

Unutmayın eklemleriniz hayatınızın en önemli parçasıdır.

Tedavi sonrası eski hareket kabiliyetine kavuşmak için yardım gerekebilir...

Ağır yaralanmalar sonrası yapılan artroskopik tedaviler ve uzun açılı tespitlerinde mutlaka fizyoterapi yardımı almalıyız.

DR. TOLGAY ŞATANA

Teşvikiye Mahallesi Hakkı Yeten Caddesi No:19 İnanlar Plaza Kat:9 Şişli/İstanbul 0544 570 67 86