



OR-CLLS

Orthopedic Reconstruction- Cosmetic Limb Lengthing Surgery

Doç. Dr. Özgür Karakoyun
Ortopedi ve Travmatoloji

BURKULMALAR VE AĞRILAR

**Ayak & Ayak Bileği
Ağrıları ve Yaralanmaları
Hastalar İçin Rehber**





OR-CLLS

Orthopedic Reconstruction - Cosmetic Limb Lengthening Surgery

Doç. Dr. Özgür Karakoyun

Ortopedi ve Travmatoloji

İÇİNDEKİLER

Ayak ve Ayak Bileğini Tanıyalım.....	4
En Sık Ayak Yaralanmaları	5
Ayak&Ayak Bileği Artriti (Kireçlenmesi).....	8
Ayak & Ayak Bileği Rahatsızlıklarının Cerrahi Olmayan Tedavisi	9
Ayak & Ayak Bileği Rahatsızlıklarının Cerrahi Tedavisi.....	10
Ayak Bileği ve Ayak Sağlığının Korunması	11
Sonuç	13



Ayak ve ayak bileği yaralanmalarının ne kadar ağrılı ve hareketleri ne kadar sınırlayabildiğini ancak böyle bir yaralanma yaşadığımızda anlayabiliriz.

Ayak ve ayak bileğimiz yaralanmalara yatkındır, çünkü tüm vücut ağırlığını taşır ve attığımız her adımda şoku emer. İster spora katılan bir atlet olun, ister sadece normal bir hayat süreci geçiriyor olun, ayaklarınızı sağlıklı tutmak ve yaralanmayı önlemek için dikkatli olmak önemlidir.

Bu kitapçıkta, ayak ve ayak bileği anatomisi hakkında bilgi edineceksiniz. Ayak ve ayak bileği yaralanmalarının, artrit (kireçlenme) gibi rahatsızlıkların ne zaman ameliyat edileceğini ne zaman ameliyatsız tedavi edileceğini ve ayak sağlığınızı nasıl koruyacağınızı öğreneceksiniz.



OR-CLLS

Orthopedic Reconstruction - Cosmetic Limb Lengthening Surgery

Doç. Dr. Özgür Karakoyun

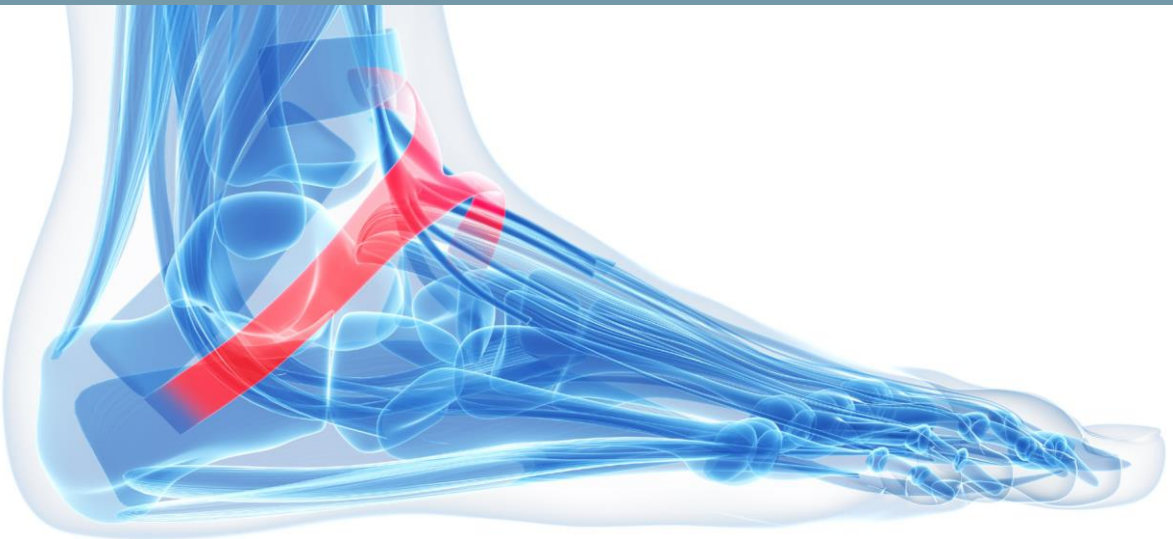
Ortopedi ve Travmatoloji

Ayak ve Ayak Bileğini Tanıyalım

Ayak ve ayak bileği vücudumuzun karmaşık yapılarından biridir. Ayaklarda 28 kemik ve 30'dan fazla eklem vardır. Bu yapılar birçok bağlarla bir arada durmaktadır.

Ayak üç bölümden oluşur: arka ayak, orta ayak ve ön ayak. Arka ayak calcaneus (topuk kemiği) ve talus kemiklerini içerir. Orta ayak naviküler, kuboid ve kuneiform kemiklerinden oluşur, ön ayak metatarsallar (tarak kemikleri) ve parmak kemiklerinden oluşur. Bu kemikler, bağlar ve kaslar yürümemizi ve ayakta durmamızı sağlar.

Ayak bileği ve ayak uyumlu bir şekilde çalışır. Ayak bileği tibia (kaval kemiği), fibula (kaval kemiğinin yanındaki küçük kemik) ve talus kemiğinden oluşur. Ayak bileği subtalar ve tibiotalar eklemleri içerir ve ayağın aşağı yukarı hareketini yaptırır.





En Sık Ayak Yaralanmaları

Ayak ağrısı günlük yaşamınızı zorlaştırabilir. Kısa veya uzak mesafe yürümenizi engelleyebilir. Ayak yaralanmaları özellikle fiziksel aktiviteler ve spor esnasında meydana gelir. Bir ayak yaralanması erken dönemde tedavi edilmezse, kemikte veya bağlarda kalıcı hasarlar oluşabilir. Doktora hemen başvurmanız gereken yaralanmalar şunlardır:

Kalkaneus (topuk kemiği) kırığı

Kalkaneus kırığı genelde yüksekten düşme sonucu oluşur ve başka kemik kırıkları da eşlik edebilir. Düşülen yerin yüksekliğine göre kalkaneus kırığının ciddiyeti artabilir.

Kalkaneus kırığının yaygın belirtileri arasında şiddetli ağrı, morarma, şişme, ve topuğa basarak yürümekte zorluk sayılabilir. Doktorunuz ayağınızı muayene ettikten sonra kırığı daha iyi değerlendirmek için röntgen ve Bilgisayarlı Tomografi çektirebilir.

Taban çökmesi

Ayağın kemeri ağırlığı eşit olarak dağıtmaya yardımcı olur, böylece ağrı olmadan rahatça yürüebilmenizi sağlayabilirsiniz. Taban çökmesi, tabandaki kemer yapısının azalması veya kaybolması durumunda oluşur. Doğumsal taban çöküklüğü dışındaki vakalar kilo almak, ayak bağlarının yaralanması veya yaşlanma sonucunda oluşabilir

Taban çöküklüğü ayak ve ayak bileğinde, yük dağılımının bozulması ve tendonların zayıflaması nedeniyle ağrıya neden olur. Bu ağrı baldır kısmına yayılabilir. Tedavi edilmezse, bu sorunlar ciddi yaralanmalara neden olabilir.



OR-CLLS

Orthopedic Reconstruction - Cosmetic Limb Lengthening Surgery

Doç. Dr. Özgür Karakoyun

Ortopedi ve Travmatoloji

Plantar Fasiit

Plantar fasya ayak tabında boylu boyunca uzanan bir bağ yapısıdır. Bu bağ ayak kemerini destekler. Plantar fasyanın hasarlanması sonucu plantar fasiit oluşur. Plantar fasiit uzun yürümler, koşular ve ayak gerilmeleri sonucu oluşur. Plantar fasya üzerindeki fazla yüklenme ve gerilmeler, bağda yırtılmalara neden olur ve bu da inatçı bir ağrıya sebep olur.

En Sık Ayak Bileği Yaralanmaları

Ayak yaralanmaları gibi, ayak bileği yaralanmaları da fiziksel aktiviteler ve spor sırasında sık görülür. İlerleyen yaşlarda bu yaralanmalar daha sık yaşanmaktadır. Bu tür yaralanmaların tedavisinde alçı uygulanabilir. Aşağıdakiler sık görülen ayak bileği yaralanmalarıdır:

Stres Kırığı

Genellikle kemikte çatlak şeklinde olan stres kırığı, sıklıkla vücudun ağırlık taşıyan kemikleri olan ayak bileği veya ayakta oluşur. Futbol veya benzeri sporlara katılan sporcular, sık sık ayaklarını yere vurarak yürüme sonucunda stres kırığı geliştirebilir.

Eğer etkilenen bölgede hassasiyet veya üstüne ağırlık binmesiyle artan ağrı yaşıyorsanız, bir stres kırığı olabilir. Stres kırığında çatlak küçük olduğu için genellikle alçı ve soğuk uygulamayla tedavi edilir.

Ayak Bileği Burkulması

Ayak bileği bağlarının kapasitesinden fazla gerilmesi sonucu ayak bileği burkulması oluşur. Bu tip ayak bileği yaralanmaları ile sık karşılaşmaktayız. Adım atarken ayağı yere yanlış açıyla basmak, engebeli yere doğru şekilde basmamak sonucunda ayak bileğinde burkulma meydana gelir.



Ağrı düzeyi burkulma derecesine göre değişir. Burkulma, bağların ne kadar gerildiğine bağlı olarak hafiften şiddetliye doğru derecelendirilir. Hafif bir burkulma sadece bandaj ve dinlenme ile iyileşirken, şiddetli burkulmalarda alçı atel ve sonrasında ayak bilekliği ile tedavi gerekebilir.

Ayak Bileği Kırığı

Ayak bileği kırığı bir veya daha fazla ayak bileği kemiğinin kırılmasıyla oluşur. Kırığın şiddeti değişebilir, sadece alçı atel ile tedavi edilebilecek düzeyde hafif olabileceği gibi ameliyat gerektirecek derecede ciddi kırıklar olabilir.

Bazı durumlarda, ayak bileğinde bir kaç kemik kırığıyla birlikte bağların da kopması sonucu ciddi yaralanmalar oluşabilir. Bir ayak bileği kırığı yaygın nedenleri, ayak bileğinin ters dönmesi ve ayak bileği üzerine düşmedir. Eğer ayak bileğinizde kırık varsa, şiddetli ağrı yaşayabilirsiniz. Bunun yanında şişme, morarma, ve hassasiyet de olur.

Doktorunuz kesinlikle bir kırık olup olmadığını ve hangi kemiklerin kırıldığını belirlemek için muayene ettikten sonra röntgen filmi isteyecektir. Bazı durumlarda Bilgisayarlı Tomografi ile değerlendirmek de gerekebilir. Bu tetkikler doktorunuzun sizin için en uygun tedavi kararını vermesine yardımcı olacaktır.

Ayak bileği kırıklarında ortak tedavi alçı atel ve istirahattir. Fakat kırıklar çok parçalı ve yerinden aşırı kaymış ise doktorunuz size ameliyat önerebilir.



OR-CLLS

Orthopedic Reconstruction - Cosmetic Limb Lengthening Surgery

Doç. Dr. Özgür Karakoyun

Ortopedi ve Travmatoloji

Ayak&Ayak Bileği Artriti (Kireçlenme)

Ayak bileği ve ayakta artrit(kireçlenme) sık görülmektedir. Artrit eklemlerin şişmesine ve ağrıya neden olduğu için günlük hayatı etkilemektedir. Artrit bir veya daha fazla ayak veya ayak bileği eklemlerinde gelişirse, yere dengeli bir şekilde basmayı bozabilir ve yürümede zorluk çekebilirsiniz. Ayak bileğinde, orta ayakta ve baş parmak eklemlerinde artrit (kireçlenme) daha çok görülür.

Ayak ve ayak bileği artritinin(kireçlenmesinin) üç türü vardır, birincisi osteoartrit, ikincisi romatoid artrit ve üçüncüsü travma sonrası gelişen artrittir. Osteoartrit aşınma ve ayak bağlarının hasarlanması sonrası gelişebilir. Kemiklerin uçlarını kaplayan kıkırdak yıpranır, böylece kemikler birbirine sürtünür. Bunun sonucunda eklemde, şişlik, hassasiyet ve ağrı oluşur.

Romatoid artritte, hastanın bağışıklık sistemi kendi kıkırdaklarına saldırır ve kıkırdaklarda harabiyet meydana getirir. Romatoid Artrit ve Osteoartrit vücutta herhangi bir eklemi etkileyebilir.

Travma sonrası artrit genellikle bir ayak veya ayak bileği yaralanması sonrası oluşur. Hatta bir kırık, burkulma veya bağ yırtığı yıllar sonra artrite (kireçlenmeye) neden olabilir. Artritin belirtileri, ağrı veya hassasiyet, eklem sertliği, eklem hareketinde azalma ve şişliktir.

Tedavi

Tedaviniz belirtilerin şiddetine ve hangi eklemlerin etkilendiğine göre değişir. Cerrahi olmayan tedaviler, şişmeyi azaltmak ve ağrıyı rahatlatmak için anti-inflamatuvar ilaçlar, ayak bilekliği veya silikon tabanlıklar kullanılır. Bazı durumlarda fizik tedavi ve eklem içi ilaç enjeksiyonları yapılabilir.



Bu yöntemler etkili olmazsa, doktorunuz cerrahi tedavi önerebilir. Yapılacak ameliyatın şekli, artrit türüne ve etkilenen eklem göre belirlenir. Ameliyat seçeneği olarak, artritli eklemde debridman (kireçlenmelerin temizlenmesi), artroskopi, artrodez (eklem dondurulması), ve eklem protezidir.

Ayak & Ayak Bileği Rahatsızlıklarının Cerrahi Olmayan Tedavisi

Hafif ayak ve ayak bileği yaralanmaları şiddetli ağrıya neden olmayabilir, fakat yine de yürümekte zorlanabilirsiniz. Daha ciddi yaralanmaları önlemek ve yaralanmanın kendisini toparlaması için, birkaç hafta dinlenmeniz, ayağınızın üstüne yük vermemeniz gerekir.

Ortez

Ortezler, daha rahat yürümenizi veya ayak ve ayak bileğinizi destekleyerek istirahatini sağlar. Ortezlerin ayakkabının içine yerleştirilen tabanlıklar, özel destekli ayak bileklikleri, standart ayak bileklikleri, parmak arası makaralar gibi birçok çeşidi vardır.

Ortezler, ayak veya ayak bileği romatoid artritinin tedavisi için ve ayak bileği burkulması için kullanılabilir. Eğer yaralanmanız ortezle tedavi edilebilirse, doktorunuz sizin için uygun ortezi önerecektir.

“Buz koy, bandaj yap, yüksek tut ve dinlen”

Buz koy, bandaj yap, yüksek tut ve dinlen metodu, ayak ve ayak bileği yaralanmalarında şişmeyi önleyecektir, bu sayede ağrınızı azaltacaktır. Ayak bileğinize sıkı olmayacak şekilde bandaj yapın, 20 dakikada aralıklarla ayak



OR-CLLS

Orthopedic Reconstruction - Cosmetic Limb Lengthening Surgery

Doç. Dr. Özgür Karakoyun

Ortopedi ve Travmatoloji

bileğinize buz koyun, ayak bileğinize yük vermeyin ve ayak bileğinizi kalbinizden daha yüksek duracak şekilde altına yastık koyarak yüksekte tutun.

Bu yöntemin ağrı ve şişlik giderici etkisi olduğu kanıtlanmıştır. En kısa sürede ayaklarınızın iyileşmesine yardımcı olacaktır.

Ayak & Ayak Bileği Rahatsızlıklarının Cerrahi Tedavisi

Ne yazık ki, bazı yaralanmalar ameliyat dışı yöntemlerle tedavi edilemeyecek kadar ağırdır ve ameliyat şarttır. Ameliyat sinir bozucu olabilir, ama ayak ve ayak bileğinizin normale dönebilmesinin tek yolu bu olabilir.

Tendon Cerrahisi

Tendonlar kasların ayak ve ayak bileği kemiklerine bağlantısını sağlar. Bu sayede ayak ve ayak bileğimizi hareket ettirebiliriz. Tendonlar aşırı kullanımda veya yaralandıklarında, tekrar düzgün çalışabilmeleri için tedavi edilmeleri gerekir. Ameliyat, tendon iltihaplanması veya tendonun koptuğu durumlarda gerekli olabilir

İşlem sırasında, cerrah küçük kesiler kullanarak cildi açacak ve yırtık olan tendon uçlarını dikecektir. Tendonlar yapılarından dolayı koptukları zaman sadece ameliyatla onarılırlar. Tendonun kopuk kısmının yeteri kadar iyileşmesi sağlanıncaya kadar ayak alçı atel ile sabit bir şekilde tutulur. Alçı atel çıkarıldıktan sonra fizik tedavi gerekebilir.



Rekonstrüktif Cerrahi

Ayak veya ayak bileğinde önemli bir deformite varsa veya ayak yere düzgün basamıyorsa, ayağı normal basacak hale getirmek ve ağrıyı azaltmak için rekonstrüktif cerrahi (düzeltme, şekillendirme cerrahisi) gerekebilir.

Rekonstrüktif cerrahi tendon onarımı veya transferi, eklemlerin füzyonu(dondurulması), kemiğin diziliminin yeniden düzenlenmesi, eklem implantasyonu veya doku onarımını içerebilir. Ayak veya ayak bileğinizin düzgün bir şekilde durması için, doktorunuz ameliyatta, kemik vidaları, plaklar tel zimbalar ve diğer cihazları kullanabilir.

Ayak Bileği ve Ayak Sağlığının Korunması

Eğer bir atlet veya yaşlı bir yetişkin iseniz, ayak ve ayak bileklerinizin yaralanmasını önlemek için ekstra dikkat gerekecektir. Aşağıdaki ipuçları ayak ve ayak bileklerinizi sağlıklı tutmaya yardımcı olabilir.

Doğru Ayakkabı Giymek

Ayakkabılarınız ayak ve ayak bileklerinize yeterli desteği sağlamak için uygun olmalıdır. Ayakkabı gerekli desteği sağlamazsa, ayak bilekleriniz, bacaklarınız, kalçalarınız ve hatta omurganızla ilgili sorunlar yaşayabilirsiniz.

Rahat, uygun ayakkabılar ararken, genel bir kural ayakkabının ön kısmının, ayak parmaklarını sıkıştırmayacak şekilde geniş olmasıdır. Ayak parmaklarını rahatça kıpırdatabilmeniz için parmak kutusu geniş veya kare olmalıdır. Ayak parmaklarınızın ayakkabının içinde kıvrılmasını önlemek için parmaklardan sonra ayakkabı içinde 1 cm daha boşluk olmalıdır. Ayakkabı içinde ayak kemeri için yeterli destek olmalıdır. Ayakkabının taban kısmı yeterli derecede dolgulu olmalıdır ki rahat



OR-CLLS

Orthopedic Reconstruction - Cosmetic Limb Lengthening Surgery

Doç. Dr. Özgür Karakoyun

Ortopedi ve Travmatoloji

yürüyebilirsiniz. Yüksek topuklu ayakkabılar bayanlar tarafından çok beğenilse de ayak parmaklarına çok yük bindiğinden ve ayak bileğinin duruşu bozulduğu için artrit (kireçlenmelere) ve ağrılara neden olacaktır.

Ayakkabı alışverişi yaparken bu kuralları aklınızda bulundurun ve sadece ayağınıza uygun numaralı ayakkabıyı satın almayı unutmayın. Her ayakkabı markasının kalıpları farklı olduğundan, satın almadan önce ayakkabıyı deneyin ve mağaza içinde bir müddet yürüyün.

Ayak ve Ayak Bileği Kondisyonu

Ayak ve ayak bileği kondisyon programı, germe ve güçlendirme egzersizlerinden oluşur. Ayak kaslarının güçlü olması ve esnekliğinin artması yaralanmalara karşı sizi koruyacaktır.

Ne tür egzersizlerin size en çok fayda sağlayacağı hakkında doktorunuz veya fizyoterapistinize danışın.

Ayak ve ayak bileği kaslarının güçlendirilmesi eklemlere destek sağlayacaktır ve onları istikrarlı tutmaya yardımcı olacaktır. Tekrarlayan egzersizler yapmak da ağrılarınızı azaltacak ve ayağınızın tekrar yaralanmasının önüne geçecektir. Esnekliğinizi arttırmak ve ayak ve ayak bileklerinizdeki hareket açıklığını arttırmak için nazik esnemeler gerçekleştirin. Bu da kas ağrılarınızı azaltacaktır.



Sonuç

Ortalama bir insan hayatı boyunca binlerce kilometre yürür. Ayaklarınızı ve ayak bileklerinize uygun ayakkabılar giyin, rutin esnemeler yapın ve güçlendirme egzersizleri yapın. Yaralanmalar olduğunda en kısa sürede tedavi ettirin. Böylelikle ayak ve ayak bileğiniz sağlıklı ve ağrısız olacaktır.

Siz veya sevdiklerinizden birinin ayak veya ayak bileğinde ağrı veya yaralanma olursa, sorularınız ve muayene için www.drozgurkarakoyun.com adresinden veya 05459195413 numaralı telefondan randevu alabilirsiniz.