



OR-CLLS

Orthopedic Reconstruction - Cosmetic Limb Lengthening Surgery

Doç. Dr. Özgür Karakoyun
Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı

HASTALAR İÇİN DİZ PROTEZİ REHBERİ





OR-CLLS

Orthopedic Reconstruction- Cosmetic Limb Lengthing Surgery

Doç. Dr. Özgür Karakoyun Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı

İçindekiler

Ne zaman diz protezi ameliyatı düşünmelisiniz?	4
Total veya Kısmi Diz Protezi Ameliyatı	5
Doktora Sorulacak Sorular	7
Operasyon sırasında neler beklenebilir?	8
Diz Protezi Ameliyatından sonra	9
Sonuç	10



Sizin veya sevdiğiniz birinin diz problemleri varsa, bunun bir kişinin hayat aktivite seviyesini ne kadar ciddi bir şekilde sınırlandırabileceğini bilirsiniz. Diz problemleri yürüyüşünüzü, koşmanızı, dans etmenizi, spor yapmanızı çok zorlayacaktır. Bazen, diz ağrısı nedeniyle kişi daha sedanter (düşük fiziksel aktiviteli) bir yaşam tarzını seçer ve bu da başka rahatsızlıkların oluşmasına neden olur.

Diz sorunları için ameliyatı düşünmeden önce, diğer tüm tedavi seçeneklerini değerlendirmek gerekir. Hiçbir ameliyat risksiz değildir, ancak diğer tedaviler sonuç vermez ise ameliyat son çare olarak düşünülür. İlk adım her zaman ortopedi ve travmatoloji uzmanı veya fizik tedavi ve rehabilitasyon uzmanına danışmak olmalıdır. Diz sorununuzun tam sebebine bağlı olarak, doktor bir veya daha fazla tedavi önerebilir.

Her zamanki ilk tedavi ağrı ve şişmeyi azaltmak için anti-inflamatuar ilaçların kullanımınıdır. Bu ilaçlar ağızdan alınan ilaçlar veya cilde sürülen merhemler olabilir. Daha ciddi vakalarda, steroid veya viskosupplement enjeksiyonları doğrudan diz eklemi içine uygulanarak etkili bir rahatlama sağlanabilir. Bir dizlik kullanılması dizi uygun pozisyonda tutacağından dizin daha fazla hasar almasının önüne geçilir. Doktorunuz koşu veya spor yapma gibi belirli aktiviteleri yaparken dizlik takmanızı önerebilir. Diz eklemınızı desteklemek ve diz çevresindeki kaslarınızı güçlendirmek için yapabileceğiniz özel egzersizler de vardır. Doktorunuz size egzersiz programı verebilir veya fizik tedavi önerebilir.

Dizde ciddi bir yaralanma olduğunda, eklem yapısı bozulmuş ise, yukarıdaki tedavilerin hiçbiri etkili olmuyorsa diz protezi ameliyatı tedavi için en iyi seçenek olabilir.

Ne zaman diz protezi ameliyatı düşünmelisiniz?

Diz sorunları yaygındır ve her yaştaki kişileri etkileyebilir. Diz eklemindeki küçük bir sorun aktivitelerinizi ciddi bir şekilde kısıtlayabilir. Dizlerinizin sağlıklı olması sizin daha iyi bir yaşam sitiliniz olmasını sağlayacaktır. Bu bölümde diz problemlerinin neden olduğunu tartışacağız.

Diz problemlerinin üç tipik nedeni vardır:

- **Yaralanma** – Diz yaralanmaları bazen kaçınılmazdır. Spor yaptığınız zaman dizinizi koruyacak dizlikler kullanmalısınız. Bazen, ne yaparsanız yapın, yine de dizinizi yaralayabilirsiniz. Eğer bir diz yaralanması yaşadığınızı düşünüyorsanız, en kısa sürede bir doktora danışmalısınız.
- **Aşırı kullanım** - Diz sorunları, dizlerinin üzerinde çalışan işçiler ve sporcularda yaygındır. Bu sorun dizin aşırı kullanılmasından kaynaklanmaktadır. Bu gibi sorunların önüne geçmek için ağır yük kaldırdığınızda veya ittiğinizde uygun teknikler ile yapınız. Ayrıca, özellikle bükme veya çömelme durumlarında, her zaman uygun duruşu korumak gereklidir.
- **Hastalık** - diz sorunlarına yol açabilir birçok hastalık vardır, ve en yaygını osteoartrit(kireçlenme)dir. Zaman içinde dizi koruyan kıkırdak yapısı ve menisküsler yıpranır ve bu da osteoartrite neden olur. Osteoartrit için kesin bir tedavi yöntemi yoktur, ama belirtileri azaltmak ve hastalığın ilerlemesini yavaşlatmak için yapılacak şeyler vardır.



Eğer tüm tedavilere rağmen, dizinizdeki rahatsızlık şiddetli ağrılara neden oluyorsa, yürüme mesafenizi ciddi şekilde kısıtlıyorsa diz protezi ameliyatına aday olabilirsiniz.

Total veya Kısmi Diz Protezi Ameliyatı

Amerika Birleşik Devletleri'nde her yıl 700.000'den fazla diz protezi yapılmaktadır. Ülkemizde bu sayı 100.000'den fazladır. Total diz protezi en yaygın seçenektir, ancak bazı hastalarda kısmi diz protezi yapılır. Diz sorunlarınızı ve tedavi seçeneklerinizi değerlendirmeden önce, dizinizin nasıl bir eklem olduğunu anlamanızda fayda vardır. İnsan dizi, üç ana bölümden oluşur. Dizin iç kısmı medial bölüm olarak bilinir. Dizin dış bölümüne lateral bölüm denir. Diz kapağı ve uyluk(femur) kemiği arasında bulunan kısma patellofemoral eklem denir. Diz eklemine düzgün çalışabilmesi için tendonlar, kıkırdak ve bağlar bu üç kısımda birlikte çalışır. Dizin sadece bir kısmı hasarlı ise diğer kısımlarına dokunmadan tek bir bölümüne protez yapmak mümkündür.

Diz protezi ameliyatında nadiren olsa da kan transfüzyonuna ihtiyaç duyacak kadar kanama olabilir. Dizi daha az kesiler ile ve sadece bir bölümünde yapılacak ameliyatlarda, kanama daha az olacak ve yaraların iyileşmesi daha hızlı olacaktır. Bu sayede kısmi diz protezlerinde hasta kendini daha çabuk toparlar. Kısmi diz protezi yapılan hastanın zaman içinde diz eklemine diğer bölümleri de hasarlanırsa, hastanın kısmi diz protezi total diz protezi ile değiştirilebilir.



OR-CLLS

Orthopedic Reconstruction- Cosmetic Limb Lengthening Surgery

Doç. Dr. Özgür Karakoyun Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı

Total diz protezi hastaların daha rahat yürümelerini sağlayacak ve diz ağrılarını önemli ölçüde azaltacak, hatta ortadan kaldıracaktır. Şunu da bilmek gerekir ki, yapay bir diz eklemi insanın normal dizinden daha iyi olamaz. Sizin için en uygun protezin hangisi olduğunu doktorunuz nedenleriyle birlikte size anlatacaktır.



Kısmi Diz Protezi



Total Diz Protezi

Doktora Sorulacak Sorular

Diz protezi cerrahınıza sormak için altı temel sorudan oluşan bu listeye konuşmaya başlayabilirsiniz:

1. Ne sıklıkla diz protezi ameliyatı yapıyorsunuz? Tipik sonuçlar nelerdir?

Tüm tıbbi vakalar benzersizdir ve iyileşmeniz çok sayıda faktöre bağlıdır. Protez ameliyatı olacaksanız cerrahınızın deneyimli olması önemlidir.

2. Hangi potansiyel komplikasyonların farkında olmalıyım?

Cerrahi işlem ne kadar rutin olursa olsun, komplikasyonlar her zaman bir olasılıktır. Hiçbir cerrah ameliyatta komplikasyon olamayacağını garanti edemez. Ameliyat kararından önce riskleri anladığınızdan ve kabul etmeye istekli olduğunuzdan emin olun.

3. Hastanede kalmam gerekecek mi? Eğer öyleyse, ne kadar süre?

Bazı durumlarda ayakta tedavi edilebilmektedir. Ancak, tipik hastanede kalmak tek bir diz için iki veya üç gün ve her iki diz değiştirilirse beş ila yedi gündür. Bazı hastaların rehabilitasyon merkezinde ek gün geçirmesi gerekebilir.

4. Ne kadar süre iş yapamam? Ne zaman araba kullanabilirim?

Ne zaman işe başlayacağınız, diz protezinin türüne (kısmi veya total) ve bir veya her iki dizin ameliyat olup olmadığına göre değişir. Araba sürmeye birkaç hafta sonra başlayabilirsiniz. Bu sorular, en iyi cerrahınız tarafından cevaplanacaktır.

5. Ameliyattan sonra hangi tedavilere ihtiyacım olacak?

Rehabilitasyon ameliyattan uyandıktan hemen sonra başlar. İlk 24 saat içinde, bir fizyoterapist yardımıyla bir yardımcı cihaz kullanarak ayağa kalkıp yürümeye başlayacaksınız. En kısa zamanda kalkıp protezi kullanmanız çok önemlidir. 4-6 haftalık fizik tedavi diz protezinden sonra tipiktir. Bazı durumlarda doktorunuz kaslarınızı güçlendirecek ve dizinizi bükmenize yardımcı olacak egzersizleri evde yapmanız için öğretecektir.



OR-CLLS

Orthopedic Reconstruction- Cosmetic Limb Lengthening Surgery

Doç. Dr. Özgür Karakoyun Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı

6. Ameliyat tek seçeneğim mi?

Belki de ameliyat olmaktan korkularınız vardır. Özel durumunuza bağlı olarak protez dışı tedaviler olabilir. Bir cerrah büyük olasılıkla cerrahi tavsiye edecektir, ama aynı zamanda diğer seçenekleri de anlatacaktır.

Operasyon sırasında neler beklenebilir?

Total veya kısmi diz protezi ameliyatında, cerrahi işlem dahil tüm adımlar hemen hemen aynı olacaktır. Büyük olasılıkla, ameliyattan 3-4 saat önce hastaneye yatışınız yapılacak ve gerekli tetkikler yapılacaktır. Başka ciddi sağlık sorunlarınız varsa, ameliyat gününden bir gün önce hastaneye yatışınızın yapılması gerekebilir. Hastaneye vardığınızda, ilk adımınız sizinle ilgilenecek kişilere bilgi vermek olacaktır. Tıbbi kayıt personeli sigorta ve diğer sağlık sorunlarınız ve özel ihtiyaçlarınız ile ilgili sorular soracaktır. Bu soruların cevapları hastanenin konaklamanız boyunca ihtiyaçlarınızı karşılamasına yardımcı olacaktır. Yatış işlemi tamamlandıktan sonra, kolunuza bir kimlik bileziği takılacak ve hastane için getirdiğiniz rahat kıyafetleri göymeniz istenecektir. İsterseniz, ameliyat saatine kadar yanınızda bir yakınınız da sizinle bekleyebilir.

Ameliyathaneye alınmadan önce bir süre ameliyat öncesi hazırlık alanında bekletileceksiniz. Bir hemşire veya anestezi teknisyeni tarafından damar yolu açılacaktır. Anestezi uzmanı veya asistanı büyük olasılıkla sizinle bir araya gelecek ve kullanmak için en iyi anestezi türünü belirlemeye yardımcı olmak için size daha fazla soru soracaktır. Henüz yapmadıysanız, cerrahi onay formunu imzalamanız istenecektir.



Güvenliğiniz her zaman bir numaralı önceliktir ve bu noktadan sonra ortaya çıkan hatalar ciddi olma potansiyeline sahiptir. Eğer yanlış bir prosedürden geçerseniz, bu sizin için son derece zararlı olur ve hastaneye büyük bir sorumluluk yükler. Bu korkutucu olasılığı önlemek için, cerrah veya diğer tıbbi personel tam olarak hangi ameliyatı olacağınızı kontrol edecektir. Ameliyat olacağınız diz özel bir kalemle işaretlenecektir. Daha sonra ameliyathaneye götürüleceksiniz. Yine, güvenliğiniz bir numaralı önceliktir. Bir hastane ameliyathanesi tıbbi personel ve ekipman ile dolu yoğun bir yerdir. Küçük bir ameliyat için bile, cerrahi ekibinizde altı veya daha fazla kişi görmek sizi şaşırtmamalıdır. Bir kez hazırlandıktan sonra, anestezi yapılacaktır. Diz protezi için, seçenekler spinal (kısmi) veya genel anestezi içerir. Cerrahınız ve anestezi uzmanınız hangi seçeneğin sizin için en iyi olduğunu belirleyecektir.

Diz Protezi Ameliyatından sonra

Ağrı yönetiminde yıllar içinde büyük gelişme sağlandı, bu sayede günümüz şartlarında hastalar daha hızlı taburcu edilmektedir. Ağrı iyi kontrol edildiğinden kişinin normal hayatlarına hızla dönmesi daha kolay olacaktır.

Diz protezi işleminden sonra, hastanede bir ila üç gün arasında kalmak tipiktir. Kalış süreniz, tam olarak gerçekleştirilen prosedüre bağlıdır. Eğer kısmi diz protezi yapıldıysa, daha kısa sürede taburcu edilirsiniz. Bu süre zarfında, evde yapacaklarınız ve nelere dikkat edeceğiniz anlatılacaktır. Ameliyat akşamı veya bir gün sonra hastane personeli sizi ayağa kaldırıp yürütecektir. İlk başta birinin yardımıyla ayağa kalkıp yürüteç yardımıyla yürüyeceksiniz, ilerleyen dönemde bir baston kullanacak ve nihayetinde desteksiz yürüyeceksiniz. Terapistleriniz temel egzersizleri öğrettikten sonra, size daha karmaşık egzersizler öğretecektir. Öğretilen egzersizleri yapmanız, sizin iyileşme sürecinizi hızlandıracaktır.



OR-CLLS

Orthopedic Reconstruction- Cosmetic Limb Lengthing Surgery

Doç. Dr. Özgür Karakoyun Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı

Evde dikişler alınıncaya dek 2 günde bir pansuman yaptırmanız gerekmektedir. Pansumanda kızarıklık veya akıntı gördüğünüzde mutlaka doktorunuz ile temasa geçmelisiniz. Ameliyattan 15 gün sonra dikişleriniz alınacaktır.

Hastanede kaldıktan sonra, fizik tedavi ve / veya ev egzersizleri öğretilerek taburcu edileceksiniz. Dört ila altı haftalık fizik tedavi veya ev egzersizleri genellikle tavsiye edilir, ancak durumunuza bağlı olarak, daha fazla veya daha az egzersiz verilebilir. Yapacağınız egzersizler diz hareketlerinizi tekrar kazanmanız ve diz çevresi kaslarınızın güçlenmesi için hazırlanmıştır. Güçlü kaslar diz protezinize destek olacak ve daha iyi hareket etmenizi sağlayacaktır. Diğer sağlık sorunları ve egzersizleri ne kadar düzenli ve yeterli yaptığınıza bağlı olarak, üç ila altı ay içinde tam bir iyileşme bekleyebilirsiniz.

Sonuç

Eğer uzun bir süredir diz ağrısından muzdarip iseniz, kısmi veya total diz protezi iyi bir seçenek olabilir. İlk yapmanız gereken Ortopedi ve Travmatoloji uzmanından randevu almaktır. Doktorunuz sizin için en iyi tedavi seçeneklerini size anlatacaktır. Protez ameliyatları geri dönüşü olmayan ciddi ameliyatlardır. Bu nedenle kafanızı karıştıran tüm soruları ameliyattan önce doktorunuza sorun.

Eğer siz veya sevdiğiniz biri diz protezi ameliyatı düşünüyorsa ve deneyimli bir doktorla konuşmak istiyorsanız, www.drozgurkarakoyun.com adresinden veya 0545 919 54 13 numaradan iletişime geçebilirsiniz.