



## OSTEOARTRİT (KİREÇLENME)

### Tanım

Osteoartrit (OA) esas olarak eklem kıkırdağı, bunun yanı sıra ligamanları(bağları) ve altındaki kemiği de etkileyen dejeneratif (hasarlayıcı) bir eklem hastalığıdır. Bu yapılardaki bozulma zamanla ağrı ve eklem hareketlerinde kısıtlanmaya neden olmaktadır. Önceden yaşlanmanın doğal bir sonucu olarak düşünülürken, son dönemde eklem yapısı, genetik, mekanik güçler ve diğer diz içi bağ hasarları gibi bir çok faktörün etkileşimi ile oluştuğu düşünülmektedir.

### Sıklık ve Risk Faktörleri

Osteoartrit en sık görülen eklem hastalığıdır. Gelişmekte olan ülkelerde engelliliğe en sık neden olan on hastalıktan biridir. Yaşlanma ile ilişkilidir ve 40 yaşından sonra başlar. Özellikle diz ve eller olmak üzere, eklemlerde meydana gelen osteoartrit kadınlarda daha yaygın ve şiddetlidir. Kadınlar özellikle menopozdan sonra daha fazla risk taşırlar. Hormonların kıkırdak doku üzerine olumlu etki yaptığını dair çalışmalar vardır. Ağrılı eklemler genellikle hava koşullarına karşı hassastır.

Yağmurdan önce olduğu gibi, ısı azalmaları ve atmosfer basıncının düşmesi kişinin ağrı eşiğini azalttığı için hastaların ağrılarının şiddetinin artmasına neden olabilir. Bu da, osteoartritli kişilerin yağmuru nasıl tahmin ettiğini ve eklem ağrılarının neden nem ile bağlantılı olduğunu açıklamaktadır.

- ✓ Osteoartrit özellikle 60 yaş üzeri olanlar
- ✓ Aşırı kilosu bulunanlar
- ✓ Eklem hastalığı geçirenler
- ✓ Eklem etkilediği yaralanmalara maruz kalanlar
- ✓ Eklemeye yönelik cerrahi müdahale yapılanlar
- ✓ Doğumsal eklem hastalıkları olanlar
- ✓ Mesleki olarak eklemlerini aşırı ve uzun süre zorlayanlarda osteoartrit (eklem kireçlenmesi) riski daha fazladır.

### Belirtiler

Osteoartritle ilgili olarak en sık rastlanan bazı belirtiler şunlardır:



- ✓ Bir yada iki eklemdede ağrı ve sertlik veya katılık hissi,
- ✓ Hareket sırasında eklemden kıtırtı şeklinde ses gelmesi,
- ✓ Eklemde genişlemesi, deforme olması,
- ✓ Bazı durumlarda şişlik,

\*Bu yakınmalar yavaş yavaş ortaya çıkar ve eklemde kullanılması ile kötüleşir.

Osteoartrit herhangi bir eklemdede gelişebilirse de bazı eklemlerde hastalıktan etkilenmeye daha yatkın oldukları bilinmektedir. Boyun, bel, kalça, el parmakları, diz ve ayak parmakları osteoartritten en çok etkilenen eklemlerdir.

## Tanı

Osteoartrit tanısı klinik ve radyolojik bulgulara dayanarak konulur. Osteoartrit hastalığını düşündüren belirtileri olan kişinin, konunun uzmanı hekim tarafından öyküsü alınır, kas iskelet sistemi muayenesi yapılarak, sorunlu eklemde radyolojik incelemesi ve gerekli laboratuvar testleri uygulanarak eklem sorununun osteoartritten mi yoksa başka bir nedene bağlı olduğu araştırılır. Bu incelemeler ile kesin tanı konulamıyor ise veya eklemde osteoartrit yanında eşlik eden başkaca bir sorunun varlığından şüpheleniliyor ise daha ileri tetkikler de gerekebilir. Örneğin; Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRI) veya Nükleer Tıp incelemeleri uygulanabilir.

## Tedavi

Osteoartrit tedavisinde amaç semptomları azaltmak, engellilik gelişimini önlemek, yaşam kalitesini arttırmaktır. OA tedavisi kişinin gereksinimlerine ve yaşam tarzına göre uyarlanmalıdır. Tedavi günlük yaşamda eklemleri korumaya yönelik değişiklikler yapmakla başlar. Egzersiz önemlidir. Kilo vermek eklemlere binen yükü azaltacağından tedaviye yardımcı olacaktır. Ağrıyı azaltmak için sıcak veya soğuk uygulamalar, ağızdan ve/veya bölgesel olarak uygulanan ilaçlar ve çeşitli Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon (FTR) yöntemleri uygulanabilmektedir. Kaplıca tedavisinde ağrının iyileştirilmesinde bir seçenek olabilir. Bu tedavilerden sonuç alınamazsa eklemlere yapılacak enjeksiyonlar veya cerrahi yaklaşımlar ağrıdan kurtulmaya ve günlük yaşamı sürdürmeye yardımcı olacaktır.

## Eklemde korumak için:

- ✓ Dik durmaya çalışınız. Dik duruş boyun, bel, kalça ve diz eklemlerini korur.



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

## BİLGİ NOTU

- ✓ Tezgâh yüksekliklerini öne eğilmenize gerek kalmayacak şekilde ayarlayınız.
- ✓ Alçak sandalye oturup kalkarken diz ve kalçaya fazla yük binmesine neden olur.
- ✓ Kolçaklı ve yüksek sandalye tercih ediniz.
- ✓ Ağrılıkları yerden gövdenize yakın tutarak kaldırınız.
- ✓ Yerden herhangi bir şey alırken dizlerinizi bükerek eğiliniz.