

Kalça Ağrısı ve Tedavisi İçin Kılavuzunuz

Kronik kalça ağrısı yürüme, rahat oturma ve normal günlük aktivitelerinizi yerine getirme yetinizi kısıtlayarak, hayatınızı değiştirebilir. Kalça ağrısı artık günlük işlerinize bile engel olmaya başladıysa, doktora başvurmanın vakti geldi demektir.

Kalça ağrısının birçok nedeni vardır

Kalıcı olan ve muhtemelen şişlik ve hassasiyet gösteren bir kalça ağrınız varsa, doktor bunun nedenlerini bulmanıza yardımcı olabilir. Doktor sizi iyice muayene edecek, tıbbi öykünüzü öğrenecek ve kalça röntgeniyle veya başka bir yöntemle eklemi görüntülemek isteyecektir.

Kalça ağrısının ana nedenlerinden bazıları şunlardır:

Osteoartrit

Osteoartrit, kalça gibi eklem yerlerinde kemiklerin birbiri üzerinde sürtünmeden rahatça kayabilmesini sağlayan kıkırdığın aşınmasına verilen addır. 65 yaş üstü kişilerde en yaygın kalça ağrısı nedenlerinden biridir ve genellikle kasık veya uyluğun ön tarafında ağrıyı tetikler. Kıkırdak aşındıkça, uyluk kemiğinin başı doğrudan iç kalça çukuruna sürtünmeye başlar. Kıkırdak ve kemik parçaları, kalçanın normal hareketine engel olabilir.

Özellikle çorap giyme veya arabadan çıkma gibi vücudun bükülmesini gerektiren aktivitelerde veya yürüme sırasında kasıkta ve uyluğun ön kısmındaki ağrı, kalça artritinin en yaygın belirtisidir. Ağrı, kemiklerin birbirine sürtünmesi nedeniyle oluşur. Kalça eklemi ayrıca şişebilir ve katılaşabilir.

Kalça kırıkları

Yaşlı kişilerde, eğer osteoporoz nedeniyle kemikleri zayıflamışsa, normal günlük aktiviteleri sırasında kalça kırığı meydana gelebilir. Osteoporoz genellikle kadınlarda görülen bir hastalık olsa da, 65 yaş üzeri erkekler de risk altındadır. Kalça kırıkları tıbbi açıdan acil durumdur ve derhal ameliyat edilmeleri gerekir.

Buna ek olarak, genç ve hareketli kişilerde de kalçada stres kırıkları meydana gelebilir. Kaslar yorulunca, zıplama ve benzeri aktivitelerden gelen darbe şoklarını emme özelliklerini kaybederler ve bu kuvvetler doğrudan kemiğe iletilerek küçük çatlaklara neden olur. Kalça eklemindeki stres kırıkları ağrıya neden olabilir.

Bursit

Bursit, bir yaralanma sonrasında vücudun eklemlerini koruyan sıvı dolu keseciklerden (bursa) birinin iltihaplanmasıdır. Trokanterik bursit kalça ekleminin dış yüzeyini etkileyerek

ayakta durma, yürüme, merdiven çıkma veya araba sürme sırasında ağrıya neden olur.

Osteonekroz

Kemiğe giden kan akımının yetersiz olması nedeniyle kemik hücrelerinin yok olmasına osteonekroz (ayrıca avasküler veya aseptik nekroz da) denir. Farklı tıbbi hastalıklar için bağımsızlığın sisteminin yıllarca kortikosteroid kullanımıyla baskılanması da osteonekroza yol açabilir. Kalça, osteonekrozdan en yaygın olarak etkilenen alandır.

Tendonit

Tendonlar (kalçada ve diğer eklemlerde kasları kemiğe bağlayan halat gibi bağ dokuları), tekrarlı ve zorlayıcı hareketler nedeniyle ağırlı bir şekilde iltihaplanabilir. Tendonu, vücudun bazı parçalarının aşırı kullanılması nedeniyle oluşan, yaygın görülen bir spor yaralanmasıdır.

Kas gerilmeleri

Kas gerilmeleri, kasta aşırı kullanım/tahriş nedeniyle oluşan küçük yırtıklardır. Sırtın alt kısmındaki kas gerilmeleri, spinal kolonu destekleyen kasları «çekme», hızla dönme ve bükülme nedeniyle olabilir. Sırt ve kalça kasları sıklıkla, abdominal kasların destek veremeyecek kadar zayıf olması nedeniyle gerilir.

Disk hernileri

Düşüşler ve ağır kaldırma, spinal kolondaki «şok emiciler» olan disklere zarar verebilir. Bunlar omurga kemiklerini ayırır ve aralarında yastık görevi görürler. Yaşlandıkça disklerimiz daha kırılganlaşır ve yırtılabilir veya fıtıklaşma oluşabilir. Omurganın alt kısmındaki yırtılmış bir diskten gelen ağrı, spinal kordondan bacağa doğru uzanır (siyatik).

Septik kalça

Bebeklikte ve çocukluk dönemi boyunca kalçada septik artrit gelişebilir. Genç bağımsızlık sistemleri kan akımına giren bakterileri öldürebilecek kadar olgun olmadığından, bu bakteriler kalçaya yerleşerek ağrıya ve topallamaya neden olabilir. Ateş ve kalçada sıcaklık ve kızarıklık, olası bir enfeksiyona işaret eder.

Kalça ağrısının başka nedenleri de olabilir. Aşağıdakileri yaşıyorsanız mutlaka bir doktora başvurun:

- **ağrı yüzünden normal yürüyemiyorsanız**
- **kalçanızı bükemiyorsanız**
- **birkaç günden uzun süren kalça ağrılarınız varsa**
- **kalça veya üst uyluğunuzda bir şekil bozukluğu veya şişlik görüyorsanız**
- **geceleri veya yatarken kalça ağrınız oluyorsa**
- **kalça üzerinde kızarıklık ve şişlikle birlikte, ateşiniz oluyorsa**

Kalça Ağrısının Farklı Tedavileri

Koruyucu tedavi

Kalça ağrısı türlerinin çoğu, aşağıdaki gibi ağır girişimlere başvurmayan tedavilerle geçirilebilir:

Dinlenme

Kalçada örneğin bursit, tendonit veya artrit olduğu gibi bir enflamasyon yani iltihaplanma varsa, eklemi dinlendirmek veya aşırı kullanmaktan kaçınmak önem taşır.

Buz / Soğuk kompres

Ağrının şiddetli olduğu zamanlarda kalçanın üzerine soğuk kompres veya buz torbaları uygulamak, enflamasyonu ve şişliği azaltabilir.

Fizik tedavi

Doktorunuz kalça ağrınızın nedenini teşhis ettikten sonra, fizik terapistler kalçanın gücünü ve esnekliğini artırmak için yapmanız gereken egzersizleri ve esneme hareketlerini size gösterebilir.

Bursit gibi sorunlarda ultrason ve masaj teknikleri kullanılabilirler.

Fizik terapistler ayrıca, kalça ağrınızı zorlayıcı aktivitelerde olduğu kadar artırmayacak yüzme, su terapisi veya bisiklet çevirme gibi yardımcı aerobik egzersizleri de önerebilir. Eklemleriniz üzerindeki basıncı hafifletmek için kilo vermeniz tavsiye edilebilir. Son olarak, fizik terapistler kalça ağrınızın artmaması için size doğru «vücut mekaniğini», nasıl doğru oturacağınızı, ayakta duracağınızı, eşya kaldıracığınızı ve uyuyacağınızı da gösterecektir.

Ağrı kesiciler

Gerekirse kalça ağrısını gidermek için reçetesiz antienflamatuar ilaçlar satın alabilirsiniz. Bunlar asetaminofen (Tylenol®), ibuprofen (Advil®) veya naproksen (Aleve®) maddesini içerir.

Enjeksiyonlar

Enflamasyonun neden olduğu kalça sorunlarında, enflamasyonu gidermek için steroid enjeksiyonları yapılabilir. Çok fazla şişlik varsa kalçadan sıvı çekilmesi gerekebilir.

Cerrahi seçenekler

Osteoartrit gibi kalça sorunları kendi kendilerine ortadan kalkmaz. Yaşla birlikte daha da kötüleşme eğilimi gösterirler ve bir noktadan sonra artık konservatif tedaviler ağrıyı kontrol etmeye yetmeyebilir. Bu noktada, doktorunuz size ameliyat önerebilir.

Kalça protezi

Şiddetli osteoartrit vakalarında kalça ağrısı artık sürekli bir hal alabilir, ayrıca eklem şişliği ve katılığı nedeniyle kişi topallamaya ve hareket etmekte zorlanmaya başlayabilir. Bu durum hastanın normal günlük aktivitelerini kısıtlamasına yol açar. Bu gibi vakalarda kalça protezi, kişinin yaşam kalitesini büyük oranlarda iyileştirebilir. 2008 yılında ABD'de 240.000 kişi kalça protez ameliyatı oldu.

Osteoartritin yanı sıra, osteonekroz için de kalça protezi gerekli görülebilir.

90 dakikalık bu cerrahi prosedür sırasında ortopedik cerrah, kalça çukurundan hasarlı kemiği ve ayrıca uyluk kemiğinin (femur) top şeklindeki başını ve üst ucunu çıkarır. Metal ve plastik karışımı bir yapay eklem olan protez, kalça çukurunun ve femurun başı ve üst ucunun yerini alır. Protez parçalarının bazen çimentoyla yerine sabitlenmesi gerekir.

Kalça protezi (kalça replasmanı) cerrahisi tüm dünyada otuz yıldan uzun süredir yapılmaktadır. Bu süre içinde ameliyatta ve kalça protezlerinin tasarımında birçok ilerleme yaşanmıştır. Günümüzde yapay kalçaların artık 30 yıla varan sürelerde dayanabilir özellikte olması, kalça protezine ihtiyacı olan orta yaşlı kişiler açısından büyük önem taşımaktadır.

Kalça yüzey değiştirme

Kalçasında artrit veya osteonekroz olan bazı aktif genç hastalarda «kalça yüzey değiştirme», kalçayı stabilize edebilen ve ağrıyı hafifletebilen bir seçenektir. Kalça eklemindeki kemiğin birkaç milimetresi «tırışlanır» ve ardından eklem yüzeyinin üzeri metal bir implant kapak ile kapatılır. Kalça yüzey değiştirme işlemi, kemiği kalça protezine kıyasla daha fazla korur ve daha ileride gerekirse kolayca kalça protezi yapılabilmesine olanak tanır.

Cerrahi sonrasında iyileşme

Fizik tedavi, mobiliteyi tekrar kazanabilmek için şarttır ve bazı vakalarda ameliyatın hemen ertesi günü başlatılabilir. Hastaların yataktan kalkmasına ve yeni kalçanın üzerine ağırlık vermesine yardımcı olmak, hızlı bir iyileşme sağlayabilir. İyileşme süreci kişiye göre değişir, ancak genellikle ne kadar gençseniz rehabilitasyon ve iyileşmenin de o kadar hızlı olacak ve hastanede geçireceğiniz süre kısıllacaktır. Birçok hasta ameliyattan 10 ila 12 hafta sonra bastonsuz ve normal bir şekilde yürüyebilmektedir.

Rehabilitasyon tamamlandıktan sonra hastaların çoğu normal günlük aktivitelerini kolayca ve ağrısız yapabilir. Ayrıca yürüyüş, bisiklet, golf, kayak, tenis ve at binme gibi hobilerine de geri dönebilirler. Kaçınmaları gereken tek şey, sert yüzeyler üzerinde jogging ve yüksek yerlerden atlamadır.

Ortopedi ve Romatoloji Enstitüsü'nden randevu almak için lütfen 216.444.2273 veya 800.223.2273 numaralarını arayın. Uluslararası hastalarımız 001.216.444.8184 numaralı telefonu aramalıdır.

Cleveland Clinic Ortopedik Cerrahi Bölümü mükemmeliyet ve yenilikçilikten oluşan uzun bir geçmişe sahiptir ve *U.S. News & World Report'a* göre her yıl ABD içindeki en iyi beş program arasında yer almaktadır. Bizi clevelandclinic.org/ortho adresinden ziyaret edebilirsiniz.