

OSTEOARTRİT

Dejeneratif eklem hastalığı olan osteoartrit halk arasında kireçlenme olarak bilinmektedir. 50 yaş üzerindeki kişilerde en sık görülen eklem hastalığıdır. Osteoartrit vücuttaki herhangi bir eklemi etkileyebilir. En sık etkilediği eklemler eller, kalça, diz ve omurgadır.

Osteoartrit gelişme riskini artıracak bazı faktörler vardır. Bunlar: 40 yaşın üzerinde olmak, kalıtsal faktörler, eklemlerde yıpranma ve aşınma, kemik ve eklemleri etkileyen diğer hastalıkların olmasıdır.

Osteoartrit Klinik Özellikleri: Ağrı, inflamasyon ve efüzyon, hareket kısıtlılığı, sertlik, krepitasyon, engellilik, zaman zaman değişik derecelerde fonksiyonel yetersizlik, günlük yaşam aktivitelerinde kayıp, yaşam kalitesinde bozulmadan oluşur.

Osteoartrit Fizyoterapi Uygulamaları

- Diz, kalça ve el OA'sı olan hastalar için egzersiz şiddetle tavsiye edilir.
- Denge egzersizleri diz ve /veya kalça OA hastaları için önerilir.
- Aşırı kilolu veya obez olan diz ve /veya kalça OA hastaları için kilo kontrolü sağlanmalıdır.
- Diz, kalça ve el OA'sı olan hastalar için öz-yeterlik ve öz-yönetim programları tavsiye edilir.
- Tai chi, diz ve/veya kalça OA'sı olan hastalar için tavsiye edilir.
- Yoga, diz OA'sı olan hastalar için önerilmelidir.
- Diz, kalça ve / veya el OA'sı olan hastalar için bilişsel davranışçı terapi (CBT) önerilmelidir.
- Baston kullanımı, ambulasyonda güven sağladığı için ve eklem binen yükü azaltarak ağrıyı azalttığı için diz ve / veya kalça OA hastaları için şiddetle önerilir.
- Tibiofemoral dizlik ambulasyon, eklem stabilitesi veya ağrı üzerinde büyük bir etkiye sebep olduğundan kullanımı tavsiye edilmelidir.
- Bantlama tedavisi, diz ve/veya el eklemlerinde OA'sı olan hastalar için önerilmektedir.
- El eklem OA'sı olan hastalar için el ortezleri tavsiye edilir.
- El ortezleri, elin diğer eklemlerinde OA hastaları için önerilir.
- Diz ve /veya kalça OA'sı olan hastalarda modifiye ayakkabılar önerilmektedir.
- Diz ve /veya kalça OA'sı olan hastalarda tabanlıklar önerilmektedir.
- Akupunktur, diz, kalça ve /veya el OA'sı olan hastalar için önerilmektedir.
- Diz, kalça ve / veya el OA'sı olan hastalar için termal müdahaleler (lokal olarak uygulanan ısı veya soğuk) önerilir.
- Eller için ek bir ısı tedavisi yöntemi olan parafin, el OA'sı olan hastalar için önerilir.
- Diz ve / veya kalça OA'sı olan hastalarda masaj terapisi önerilmektedir.
- Egzersiz ile manuel terapi, diz ve /veya kalça OA'sı olan hastalarda önerilmektedir.
- İyontoforez el OA'sı olan hastalarda şartlı olarak önerilmektedir.
- Diz ve / veya kalça OA'sı olan hastalarda transkutanöz elektrik stimülasyonu (TENS) şiddetle tavsiye edilir.