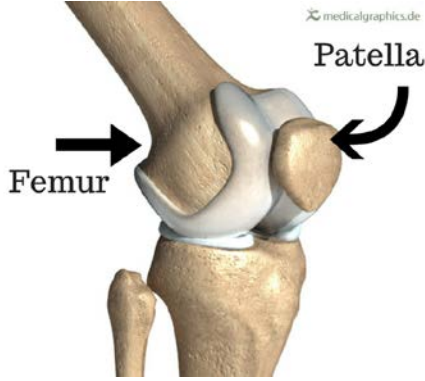


# PATELLOFEMORAL AĞRI

Prof Dr Feray Soyupek

## 1. Patellofemoral ağrı nedir?

Dizin ön tarafında ortaya çıkan ağrıdır. Patella adı verilen diz kapağı kemiğinin altında ya da etrafında ağrı ortaya çıkar (şekil 1) .



Şekil 1. Dizin hafif yandan görüntüsü ve patella kemiği

## Kimlerde sık ortaya çıkar?

Koşucularda, diz kapağına fazla yük bindirenlerde ve patella denilen kemiğin yer değiştirmesi durumlarında sık gözlenir.

## Patellofemoral ağrıda oluşan şikayetler nelerdir?

Hastanın diz kapağınınönünde etrafında veya arkasında ağrı olur. Ağrı genellikle yavaş yavaş ortaya çıksa da travma gibi durumlarda aniden de ortaya çıkabilir. Uzun süre oturma, çömelme, merdiven inip, çıkma veya koşma durumlarında ağrı artar. Uzun süre oturma sonrası ağrının artmasına tiyatro belirtisi adı verilmektedir.

## Tanısı nasıl konulur?

Özel bir tanı testi yoktur. Hastanın şikayetlerini değerlendiren doktor ön diz ağrılarına yol açabilen diğer hastalıkları dışlamalıdır. Ayrıca patellofemoral ağrıya yol açabilen alt ekstremitede dizilim bozuklukları, patella kemiğinde kayma, diz etrafında bulunan kasların ve bağların gerginliği gibi faktörler değerlendirilmelidir.

## Patellofemoral ağrıya yol açabilecek durumlar nelerdir?

Bunlar 2 kategoride incelenebilir.

- Dizilim bozuklukları: alt ekstremitede ve patellofemoral eklemden olabilir.

1. Alt ekstremitelerde dizde açılmal şekil bozuklukları- genu varum, valgum gibi (şekil 2 ).



genu valgum

genu varum

2. Ayakta ark problemleri- düz taban ya da aşırı taban arkının (pes kavuş) olması gibi
  3. Bacak farkının olması
  4. Kalçada şekil bozuklukları
  5. Patella kemiğinin yana, aşağıya, yukarıya kayması gibi
  6. Patellanın hareketliliğinin artması ya da azalması
- b. Kas problemleri – dizin üzerinde olan quadriseps kasında güç kaybı ya da kasın iç (vastus mediales) ve dış (vastus lateralis) (şekil 3) bölümlerinde dengesizlik ve diz etrafındaki kaslarda gerginliğin olması (harmstring, quadriseps, gastrocnemius veya iliotibial tendonlar gibi)



Şekil 3. Quadriseps kası ve bölümleri

### Tanı için görüntüleme yöntemleri gerekli mi?

Hastada travma öyküsü, aşırı stabilite bozukluğu, eklemden sıvı, şişlik, önceden cerrahi öyküsü, dinlenmede ortaya çıkan ağrı yoksa görüntülemeye gerek yoktur. Konservatif yöntemlerle hasta tedavi edildikten sonra 1-2 ayda hala ağrısı azalmıyorsa görüntüleme yapılabilir.

### Tedavisi nedir?

En önemli tedavi yöntemi egzersizdir. Kalça ve diz etrafındaki kasların güçlendirilmesi gerekmektedir. Egzersizler muayene ve altta yatan sebebe yönelik reçetelenmelidir. Örneğin iliotibial bant gerginliği varsa germe egzersizi verilmelidir. Size egzersizleriniz doktorunuz tarafından reçetelenir ve öğretilir.

Ağrınız olduğunda dinlenmeli, ağrıya yol açan hareketler ve aktiviteler yapılmamalıdır. Dizin bükülmesi (fleksiyonu) diz kapağına binen yükü dolayısıyla ağrıyı arttıracaktır.

Steroid olmayan ağrı kesiciler (NSAI)(naproksen, ibuprofen gibi) kısa süreli kullanılabilir ancak 2-3 haftadan uzun süreli kullanım önerilmemektedir. NSAI kullanımını destekleyen bilimsel kanıt azdır.

Buz uygulama ile semptomları kontrol altına alınamayan ya da günlük aktivite sırasında semptomları olan hastalarda başlangıçta kullanılabilir.

Zorlama ya da aktiviteden sonra ortaya çıkan ağrılarda buz uygulaması yapabilirsiniz. Her 1-2 saatte bir 15 dakika. Buzu direkt cilde uygulamanız buz yanıklarına neden olabilir, dikkatli olunuz. İnce havlu ile uygulama yapınız.

Doktorunuz önermeden bantlama, ortezeleme, diz korsesi kullanmayın.

Topuklu ayakkabı kullanımı patellofemoral eklem üzerine binen yükü arttıracığı unutulmamalıdır.

### **Tedaviye yanıtı zayıf olanlar kimlerdir?**

Patella kemiği hiper mobil olanlar(fazla hareketli kemik), ileri yaşı olanlar, bilateral yani her iki dizde de problemi olanlar.

**DİZLERİNİZİ BÜKEREK UZUN SÜRE OTURMAYIN: DİZ KAPAĞINIZIN ÜZERİNE YÜK VERMEYİN.**