



☎ 0212 215 53 08 / 0212 215 53 09

✉ drleventeralp@gmail.com

🌐 www.leventeralp.com

STRES KIRIĞI NEDİR? NE DEĞİLDİR?

PROF. DR. LEVENT ERALP
Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı



GENEL BAKIŞ

Stres kırıkları, kemiklerde oluşan minik çatlaklardır. Genellikle sebep, tekrarlayıcı kuvvetlerin uygulanmasıdır ve aşırı kullanım ile ilişkilidir (örneğin alışılmadık uzun mesafelerde sık sık koşmak yada sürekli sıçramalı egzersizler). Ancak osteoporoz gibi sebeplerle zayıflayan kemik dokusunun, normal kuvvetler ile oluşan ufak çatlaklarına da stres kırığı adı verilir.

En sık, kalça ve altında kalan uzvun, yük taşıyan kemik bölgeleri ve ayaklarda rastlanır. Alışılmadık tekrarlayıcı aktiviteye tipik örnekler, acemi askerlerin, ağırlık taşıyarak uzun süre yürümeleri yada yeni başlanan, ağır, egzersiz programlarıdır.



BELİRTİLER

İlk belirti ağrıdır ancak en başlarda bir stres kırığına bağlı olduğu genelde düşünülmez. Ağrının şiddetinin zamanla artması ilk uyarıcı belirtidir. Ağrı genelde belirli bir alandadır, istirahatle azalır ve ağrılı bölgede hafif bir şişlik olabilir. Eğer ağrı dinlenmek ile azalmıyor ise, zaman kaybetmeden doktora başvurmak gerekir.



SEBEPLER



Genelde bir egzersiz türünün yoğunluğunu çok hızlı arttırmaya bağlıdır. Ancak kemik sağlığını ve sağlamlığını bozan, osteoporoz benzeri hastalıklar da akılda tutulmalıdır.

RİSK FAKTÖRLERİ

- Belirli sporlar: basketbol, tenis, dans ve doğa yürüyüşleri gibi,
- Değişen yaşam şekli; çok durağan bir hayattan, aniden çok aktif (egzersiz) bir hayata geçmek,
- Cinsiyet: Özellikle anormal yada kesik menstrüel siklüsü olan hanımlar,
- Ayak sorunları: Düztabanlık yada aşırı yüksek, sert, ayak oyuğu olanlar ve kötü ayakkabı seçimi,
- Zayıf (osteoporotik) kemikler,
- Eski stres kırığı öyküsü olanlar,
- D vitamini ve kalsiyumdan zayıf beslenenler.



ÖNLEME

- Yeni bir spor programına başladığında, sıklık yada zorluğu yavaş yavaş arttırmak
- Ayağınıza uygun ayakkabı seçimi, örneğin düztabanı olanların içi destekli ayakkabılar seçmesi,
- Egzersizi vücuda dağıtmak, sürekli aynı vücut bölgesini yoran egzersizlerden kaçınmak,
- Özellikle D vitamini ve kalsiyumdan, diğer vitamin ve minerallerden zengin besinler seçmek.



TEDAVİ



İyileşme olana kadar, stress kırığı olan bölgeyi yükten kurtaracak, bot, breyss, koltuk değneği gibi cihazlardan faydalanmak gerekir.

Çok nadir de olsa, özellikle kan dolaşımı zayıf olun kemik bölgelerinin stress kırığında (kalça bölgesi), cerrahi tedavi gerekebilir. Cerrahi tedavi, ek olarak, iyileşme ve spora dönüş süresini hızlandırır.

ÖRNEK HASTA

50 yaşında, kalçada stres kırığı olan, ilaç ve koltuk değneği ile ağrıları geçmeyen hanım hasta 1 santimetrelilik bir kesiden vidalama ameliyatı sonrası hasta hemen tam yük vererek yürümeye başladı.

