



## Dizlerinizdeki Kıkırdak Zedelenmelerine Dikkat Edin!

Vücudumuzu ve tüm yüklenmelerimizi taşıyan eklemlerimiz ve de bunlar içerisinde en büyük eklem olan dizlerimiz bizlerden hak ettikleri hassasiyeti göstermemizi bekliyorlar. Bu yüzden ki eklemlerimize iyi bakmamız gerekiyor çünkü kemiklerin eklem yüzlerini oluşturan o 3-4 mm kalınlığındaki kıkırdak tabaka çok hassas bir yapı. Yaralanmalarına bağlı kıkırdak problemleri öncelikle amatör, profesyonel sporcularda ve aktif bir yaşam tarzı olanlarda sıklıkla görülmektedir. Kıkırdak dokusunun mekanik olarak yük

taşıma ve sürtünmeyi azaltarak hareket açıklığı sağlamak gibi çok önemli fonksiyonları vardır. Çünkü bu hassas yapı bir defa bozularsa bir daha da kolay kolay düzelmeyebilir. Ve yaralanmış olan eklem kıkırdağının hiçbir şekilde tekrar iyileşmeyeceği düşüncesi binlerce yıldır süregelen bir inanıştır. Erişkin ve gençlik çağındaki kişilerde eklem kıkırdaklarında oluşan zedelenmeler sıklıkla iyileşme bozukluğu gösteriyorlar. Kıkırdak zedelenmelerinin bir sonucu olarak eklemde erken bozukluk ve yaşlanma oluşur ve de eklem mekaniği

bundan olumsuz etkilenir. Tedavi edilmeyen veya tedavi edilemeyen bu tür kıkırdak zedelenmeleri ilerleyen dönemde halk arasında kireçlenme olarak bilinen osteoartrit denilen ileri derecede eklem bozukluğuna yol açarlar. Bu zedelenmelerin sık karşılaşılan belirtileri dizlerde ağrı, takılma, su toplaması, şişlik ve hareketlerde güçlülüdür.

Peki ne önlem alacağız ve ne yapacağız da eklemimizden beklediği hassasiyeti ondan esirgemeyeceğiz. Önce sağlıklı besleneceğiz ki mümkün olduğunca bizi taşıyan yapılara az yük bindirelim. Çünkü fazla kilo demek kıkırdaklarımızın taşıyamayacağı ve zorlanacağı yük demek. Normalden fazla binen yük erken aşınmaya zemin hazırlayan en önemli faktör.

Bunun yanı sıra olmazsa olmazlardan ikincisi egzersizlerle diz çevresi adalelerimizi kuvvetli tutmaktır. Adalelerimiz yeterli kuvvette değilse eklem binen yük de tartışmasız daha fazla oluyor. O yüzden ki eklemlere yardımcı olmak için egzersiz yaşamımızın bir parçası olmak zorunda.

Bütün bunları yaptıktan sonra gene de dizimizdeki problemler günlük yaşamımızı güçleştiriyorsa bu durumda bir doktora başvurmak gerekiyor. Çünkü yaşanan sorunlar kişilerin etkinliklerini ve yaşam kalitelerini düşürür ve tedaviyi kaçınılmaz kılar. Doğal olarak cerrahi ve cerrahi olmayan bir dizi tedavi seçenekleri uygulanabilir. Eklem kıkırdağının kaybı ile birlikte gelişen ilerleyici bozuklukların tedavisi günümüz hareket sistemi cerrahisinin çözüm bekleyen sorunlarının başında gelir. Aksi halde büyük kıkırdak kayıpları ile birlikte olan kıkırdak yaralanmalarının bu güne kadar uygulanan tedavi yöntemleri kısa süreli bir iyilik hali sağlasa da, hastanın kendi orijinal kıkırdağının tekrar yerine konulması mümkün olmamaktadır. Ve de hastalığın ilerlemesi engellenememektedir.

Son on beş yıl içerisinde hücresel tedavilerin giderek yaygınlaşması gözlemlerimiz, bu teknolojinin hareket sistemine de uygulanabileceği görüşünün benimsemesine yol açmıştır.

Erişkin kök hücre tedavi uygulamalarının, günümüzde daha cazip tedavi seçenekleri olmayan ve çözüm bekleyen eklem hasarının veya hastalık süreçlerinin doğal tabiatını değiştirme potansiyeli vardır. Eklem hastalık ve tedavilerinin uzmanlık alanı olan ortopedik cerrahideki uygulamalar içerisinde öncelikle kıkırdak hücreleri üzerine odaklanılmıştır. Bu yüzden kıkırdak problemleri hücresel tedavilerin öncelikli uygulama alanı olarak belirlenmiştir. Bu yöntemle kişilerin kendi kıkırdak hücrelerinin çoğaltılarak laboratuvarda çoğaltarak tekrar kişiye aşılanması esasına dayanan bir yöntemdir.



Laboratuvar koşullarında kıkırdak hücreleri çoğaltılabilmekte ve eklem kıkırdağını yeniden oluşturabilecek kapasiteye erişebilmektedirler. Bu yöntem ilk kez 1994 yılında İsveçli bir grup tarafından tanımlanmış ve kullanılmıştır. O tarihten bu yana ABD'de ve Avrupa'da çok sayıda uygulama yapılarak etkinliği kanıtlanmış bir yöntemdir. Son on yıldır Türkiye'de de yöntem başarı ile uygulanmaktadır. Bu güne kadar yapılan operasyonların sonuçları incelendiğinde %80 oranında çok başarılı sonuçlar alındığı tespit edilmiştir. Hastaların büyük bir çoğunluğunda belirtiler tamamen ortadan kaldırılmakta daha da önemlisi eklem performansları tamamen düzelmektedir. Özellikle profesyonel kişiler için hasarsız olarak işlerine dönmeleri sağlanmaktadır. ●