www.printo.it/pediatric-rheumatology/TR/intro

Ağri Sendromlari

2016’un türevi

8. Patellofemoral ağrı- diz ağrısı

8.1 Nedir?

Patellofemoral ağrı en sık görülen çocukluk çağı Aşırı Kullanım Sendromudur. Bu grup hastalıklar, tekrarlanan hareketlerden ya da vücudun belli bir bölgesinin, özellikle de eklem ve tendonların devamlı egzersize bağlı hasarından kaynaklanmaktadır. Bu rahatsızlıklar çocuklara oranla yetişkinlerde (tenisçi ya da golfçu dirseği, karpal tünel sendromu vb.) çok daha yaygındır.
Patellofemoral ağrı, patellofemoral ekleme (diz kapağı yani patella ile uyluk kemiği yani femurun ucu arasında oluşan eklem) ek yük bindiren aktivitelerden kaynaklanan ön diz ağrısını ifade eder.
Eğer diz ağrısı, patellanın iç yüzey dokusundaki (kartilaj) değişikliklerle birlikte ise; "patellanın kondromalazisi" ya da "kondromalazi patella" tıbbi terimi kullanılır.
Patellofemoral ağrı için pek çok eş anlamlı terim vardır: patellofemoral sendrom, anterior (ön) diz ağrısı, patellanın kondromalazisi, kondromalazi patella gibi.

8.2 Ne kadar yaygındır?

Sekiz yaşın altındaki çocuklarda çok nadirdir; ergenlikte giderek daha yaygın görülür. Patellofemoral ağrı kızlarda daha sıktır. Ayrıca, X-bacak (genu valgum) ya da O-bacak (genu varum) gibi dizlerinde belirgin açılanması olan çocuklarda ve instabilite ile çarpıklıktan kaynaklanan patella hastalığı olanlarda daha yaygındır.

8.3 Başlıca belirtileri nelerdir?

Karakteristik belirtiler; koşma, merdiven inip çıkma, zıplama ve çömelme gibi aktivitelerle kötüleşen ön diz ağrılarıdır. Ağrı ayrıca, dizin bükülü kaldığı uzun süreli oturma pozisyonundan sonra da kötüleşebilir.

8.4 Nasıl teşhis edilir?

Sağlıklı bir çocukta patellofemoral ağrı klinik bir tanıdır (laboratuvar testleri ya da görüntüleme yöntemleri gereksizdir). Diz kapağının üstüne bastırarak ya da uyluk kası (kuadriseps) kasıldığı zaman patellanın yukarı çıkmasını engelleyerek aynı ağrı oluşturulabilir.

8.5 Nasıl tedavi edebiliriz?

Bir hastalıkla (dizlerin açılanma hastalığı ya da patellar instabilite gibi) ilişkilendirilmeyen çocukların çoğunda, patellofemoral ağrı kendiliğinden iyileşen iyi huylu bir tablodur. Ağrı sporu ya da günlük hayattaki aktiviteleri engellerse uyluk kasını (kuadriseps) güçlendiren bir programa başlamak faydalı olabilir. Egzersiz sonrası buz uygulaması ağrıyı azaltabilir.

8.6 Günlük yaşam nasıldır?

Çocuklar normal bir hayat sürmelidir. Fiziksel aktivitelerinin seviyesi, ağrısız kalmalarını sağlayacak şekilde ayarlanmış olmalıdır. Çok hareketli çocuklar patellar bant ile birlikte dizlik kullanabilirler.