

Alman romatizma derneği: Biz yanınızdayız

Artroz bir romatizmalı hastalık. Biz bu konuyu iyi biliyoruz. Size bilgi verebilir ve yardım edebiliriz.

Bize gelerseniz, hareket etmek için alıştırımlar öğrenebilirsiniz. Ayrıca hastalık hakkında konuşabileceğiniz romatizma hastalığı olan başka insanlarla buluşabilirsiniz.

Daha fazla bilgi almak için bize telefon açın: **01804 60 00 00***
Veya internet sayfamıza bakın:
www.rheuma-liga.de

* Almanyâ'nın sabit hattından arama başına 20 Cent; cep telefonu fiyatları farklı olabilir, arama başına max. 42 Cent

Artroza karşı ne yapılabilir?

Eklem kıkırdağı daha fazla yok olmasın diye, düzenli olarak hareket etmeniz önemli. Ama bu sırada eklemlere fazla yük binmemeli. Hangi eklem ağrıyorsa, ona göre iyi gelen spor türleri var. Diz ve kalça artrozunda mesela yüzmek ve bisiklete binmek iyi.

Ağrıları azaltmak ve eklemleri hareketli tutmak için başka imkanlar da var.

Eklemin üzerine sıcak bezler konulabilir.

Veya kasları geliştirmek için özel alıştırımlar yapılabilir.

Artroz tam iyileşmez, ama ağrıları azaltan ilaçlar var. Bunlara steroid olmayan anti romatizma ilaçlar (NSAR) denir.

NSAR artroza çok iyi gelir. Ama mideye zarar verebilir. Bu yüzden NSAR almadan önce doktorunuza sorun. Belki midenizi korumak için bir ilaç daha almanız gerekir. Özellikle daha önce midenizde ülser olduysa.

NSAR ve başka ağrı kesicileri sürekli almanız iyi değil. Artroz hastalığınız ağrı yapmadığı zamanlar ağrı kesiciyi almanız iyi değil.

KISA VE ÖZ Artroz



Hastalığınızla ilgili en önemli bilgileri kolay bir dilde kısaca yazdık.



Doktorunuz sizde artroz hastalığı olduğunu söyledi. Bu hastalığı daha iyi anlayabilmeniz için burada size bazı bilgiler veriyoruz.

Artroz nedir?

Artroz bir eklem hastalığı. Her eklem etrafında kıkırdak var. Bu kıkırdak zarar gördüğünde doktorlar buna artroz der. Buna kireçlenme de denilir. Artroz en çok diz ve kalça ekleminde görülür. Parmaklarda da sık sık görülür.

Ağrılar nerden geliyor?

Eklem kıkırdığı hep yağlanmak zorunda. Böylece eklem besleyici madde verilir ve kolay hareket eder. Bu yağın adı eklem sıvısı. Eklem sıvısı eklem içinde oluşur.

Ne kadar çok hareket ederseniz, kıkırdak o kadar iyi yağlanır. İyi yağlanmadığında veya eklem çok yük binerse, çatlaklık olur ve azalır. Zarar gören bir kıkırdak bir daha büyümmez.

Kıkırdak hasar gören eklem bir gün ağrımaya başlar.

Bu ağrı önce sürekli değil, sadece bazen iğne batar veya üstüne sert bir şey vurmuş gibi bir ağrıdır.

Eklem sadece bazen ağrır. Üzerine çok fazla yüklenildiğinde. Mesela sabah yataktan kalkarken. Veya merdivenden inerken.

Sonra, eklem ne zaman zorlanırsa, o zaman ağrır.

Daha sonra ağrı hiç geçmez. Eklem yük binmediğinde de.

İnsan yaşlandıkça, artroz hastalığı daha fazla görülür. Çünkü kıkırdak yıpranıyor.

Ama genç insanlarda da artroz görülebilir. Bunun bir nedeni aşırı kilo olabilir. Çünkü aşırı kiloda kalça ve dizlere çok yük biner.

İnsan az hareket ederse de artroz hastalığına tutulabilir. Ama aşırı spor da kıkırdak için zararlı olabilir. Çünkü çoğu spor türünde bazı eklem yük biner.