

Romatizmal Hastalıklar

Prof. Dr. Şebnem Ataman

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi

Romatoloji BD/FTR AD

Romatizmal hastalık tanımı:

Kas iskelet sisteminde (KİS) ağrı, şişlik, deformite ve fonksiyon kaybına neden olabilen hastalıklara romatizmal hastalıklar denilmektedir. Bu hastalıkların bir kısmı vücudun kas-iskelet sistemi dışındaki yapı ve organlarını da etkileyebilmektedir.



Romatizmal hastalıklarda etkilenen KİS yapıları

Eklemler

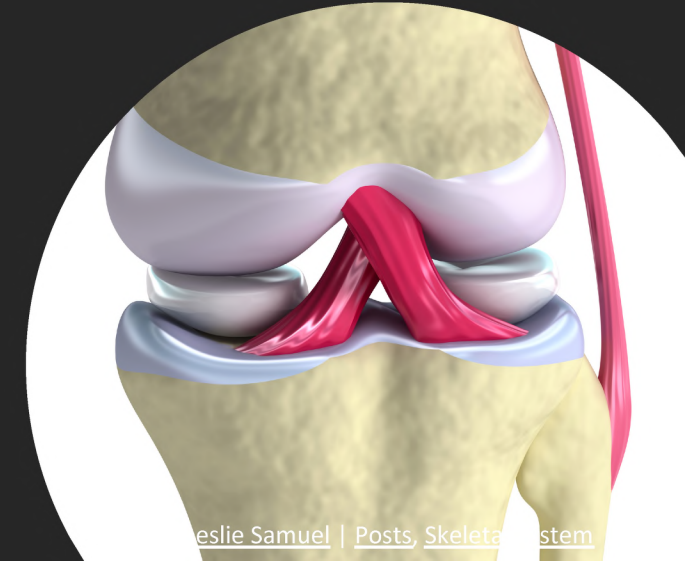
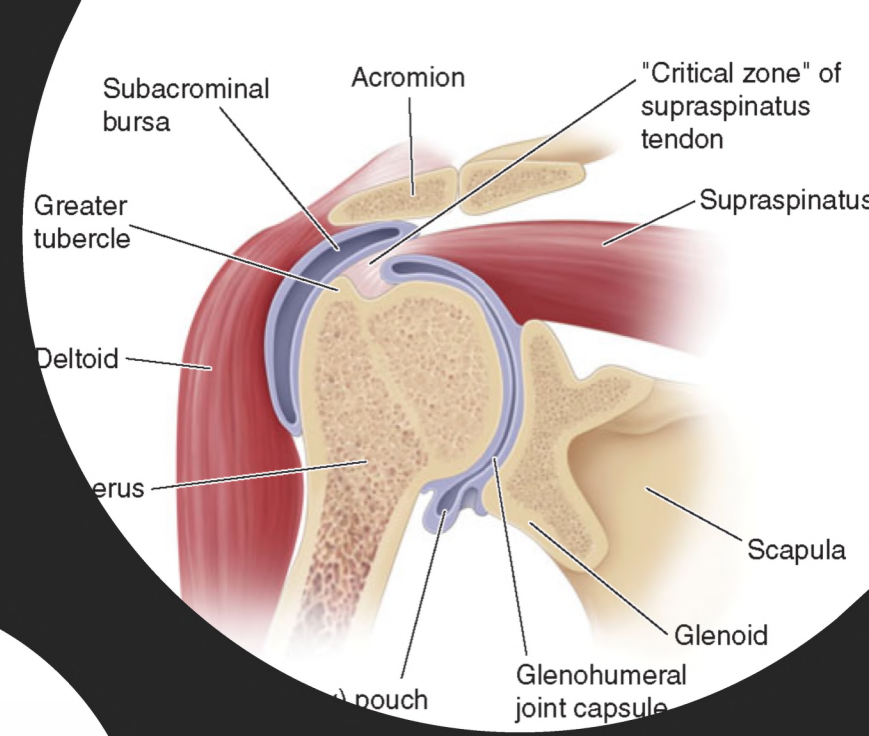
Kemikler

Kaslar

Tendonlar

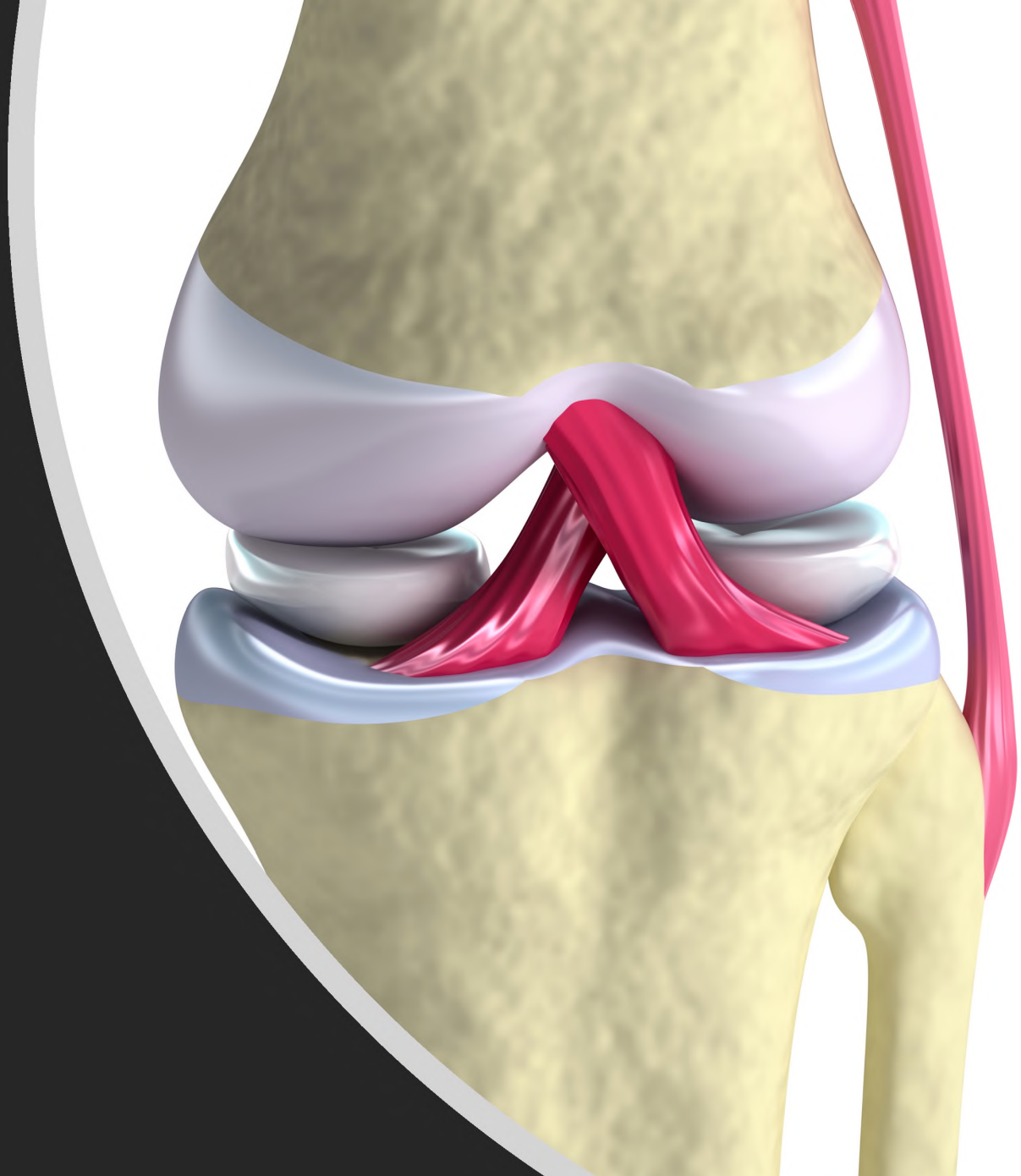
Ligamanlar

Bursalar



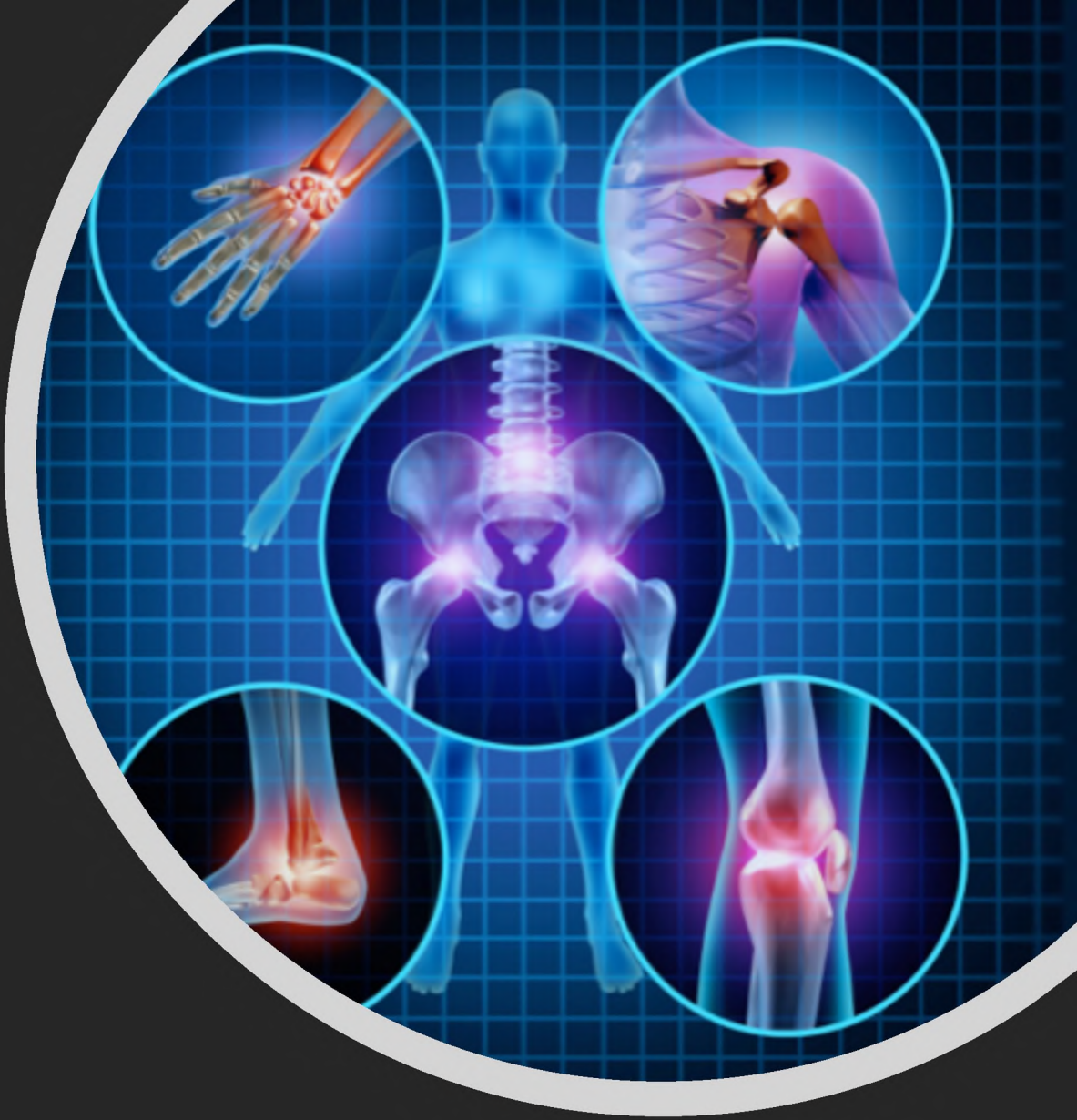
Romatizmal hastalıklar

- Mekanik ve dejeneratif
- İnflamatuvar
- Enfeksiyöz
- Metabolik
- Genetik hastalıklar



Mekanik Romatizmal Durumlar

- Boyun ağrıları
- Bel Ağrıları
- Diz ağrıları
- Omuz ağrıları
- Kalça ağrıları
- Ayak ağrıları
- El ağrıları



Boyun ağrıları

- Sık görülür. Toplumda 20 kişiden birinde boyun ağrısı vardır. 1 yıllık prevalansı %25.8'dir
- Nedenleri
 - Travmatik ve mekanik nedenler
 - Enfeksiyöz ve inflamatuvar nedenler
 - Malignancy
 - Yansıyan ağrılar

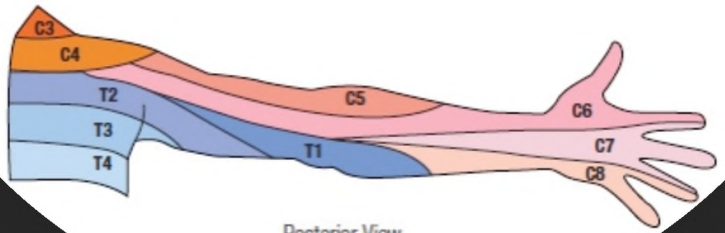
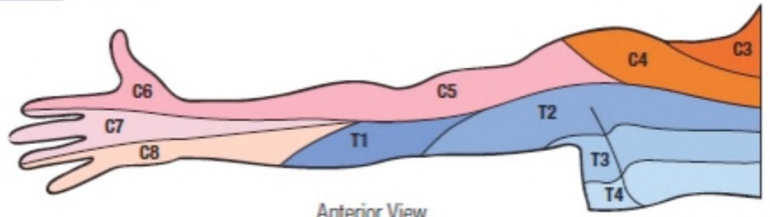


[Cervical pain home remedies: Avoiding ...](#)
timesofindia.indiatimes.com

Boyun ağrısına eşlik eden bulgular

- Baş ağrısı
- Omuzlara ve kollara yayılan ağrılar
- Üst ekstremitelerde duyu bozuklukları
- Üst ekstremitelerde kuvvet kaybı
- Üst ekstremitelerde reflekslerde azalma
- Ellerde renk ve sıcaklık değişiklikleri

- Preaxial
- Postaxial



ervation of the shoulder and upper extremity



Boyun ağrısının tedavisi

Non-spesifik tedavisi

- Analjezikler
- Egzersiz
- Fizik tedavi uygulamaları
- Manuel tedavi veya maniplasyonlar
- Yastıklar ve postür koruma

Spesifik tedavisi

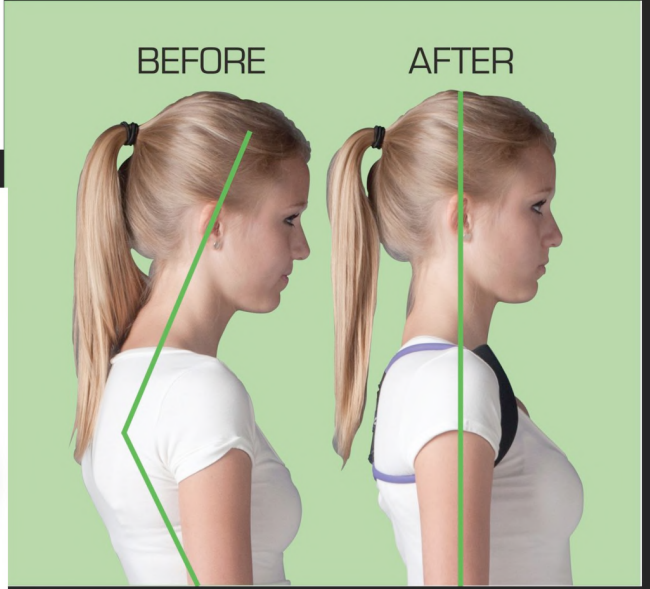
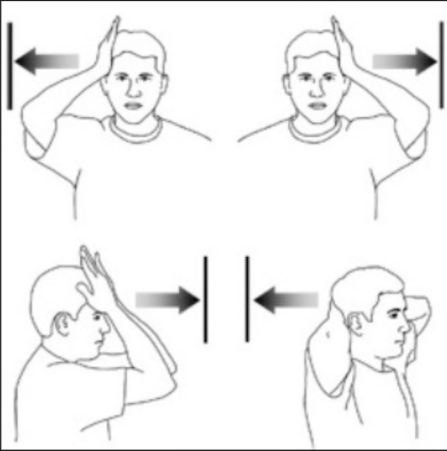
- Enjeksiyonlar (KS ve denervasyon)
- Servikal disk operasyonları



Boyun egzersizleri

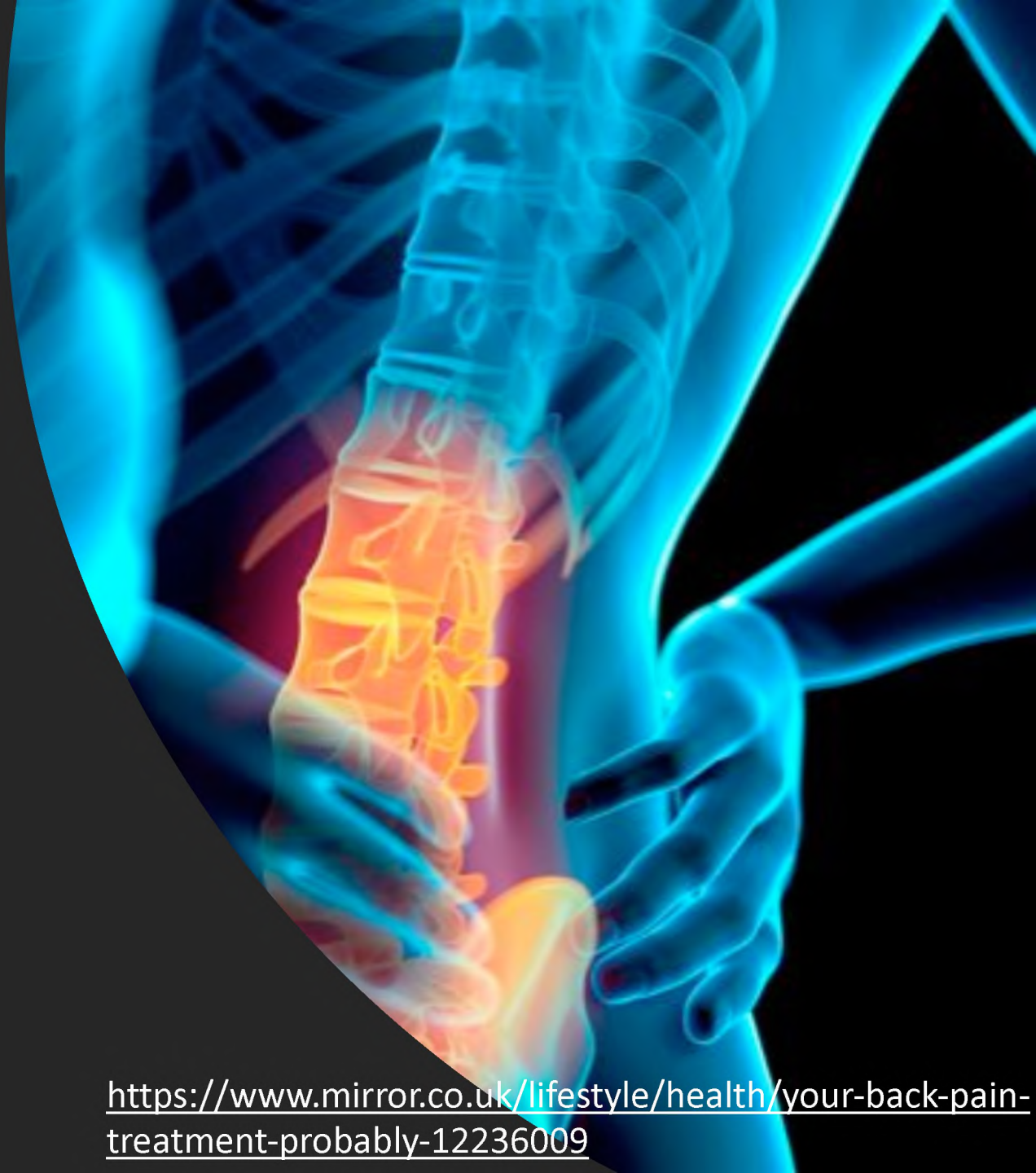
Postür

Fizik tedavi
Yüzeyel ısı, derin ısı (US ve
diatermi),
Analjezik akımlar, masaj



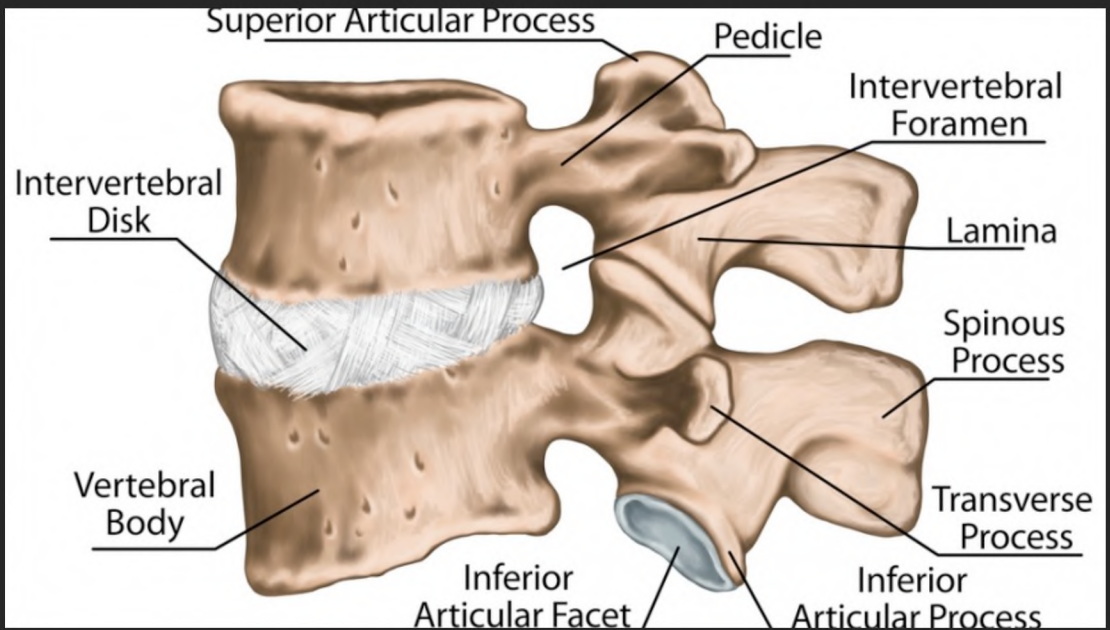
Bel Ağrısı

- Dünya genelinde en sık görülen sağlık problemidir.
- İnsan yaşamında görülme olasılığı %65-80'dir
- Bel ağrısının %80'i 1 hafta sonra ve %90'ı 8 hafta sonra iyileşir. %7-10 hastada 6 aydan uzun sürebilir.
- Hastaların %75'inde ilk 12 ay içinde tekrarlama riski vardır.

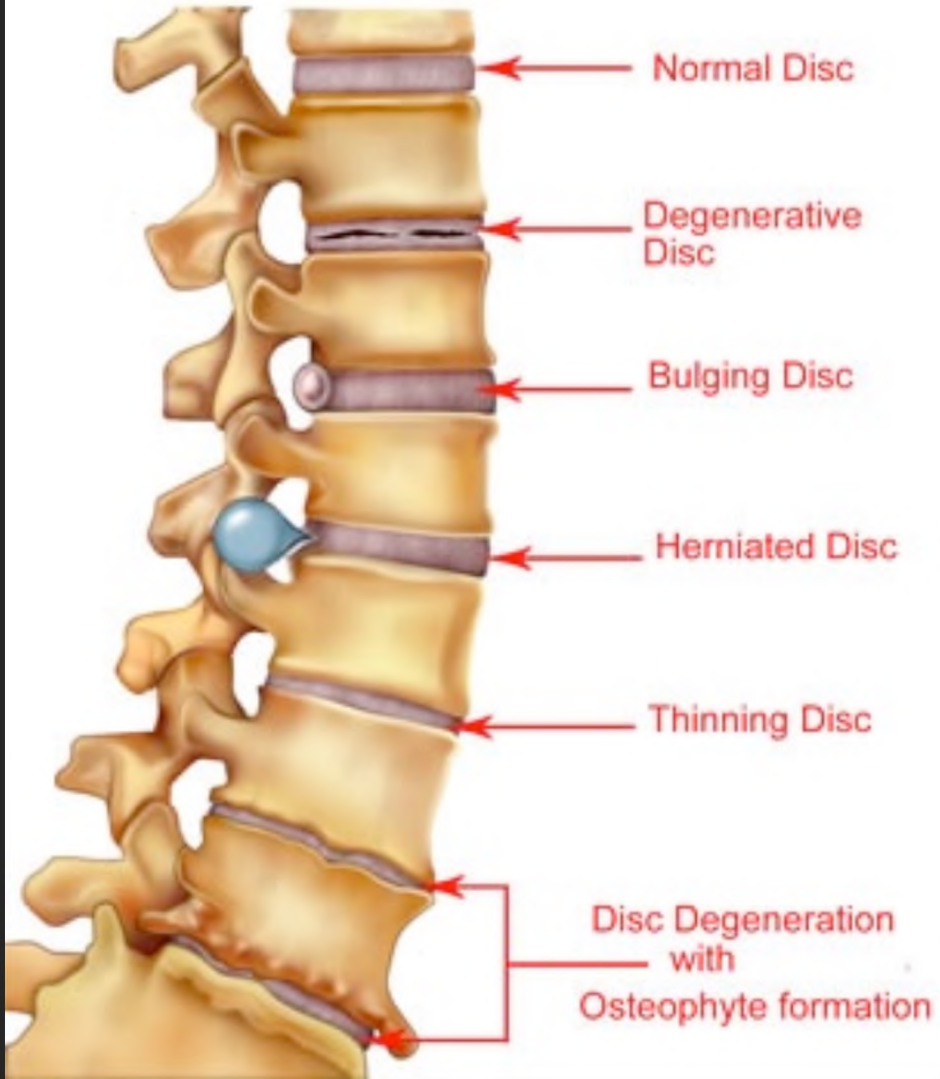


<https://www.mirror.co.uk/lifestyle/health/your-back-pain-treatment-probably-12236009>

Anatomik yapı



Patolojik deęişimler



En sık bel ağrısı nedenleri



Organlardan yansıyan ağrılar



Ağır kaldırma



Düşmeler



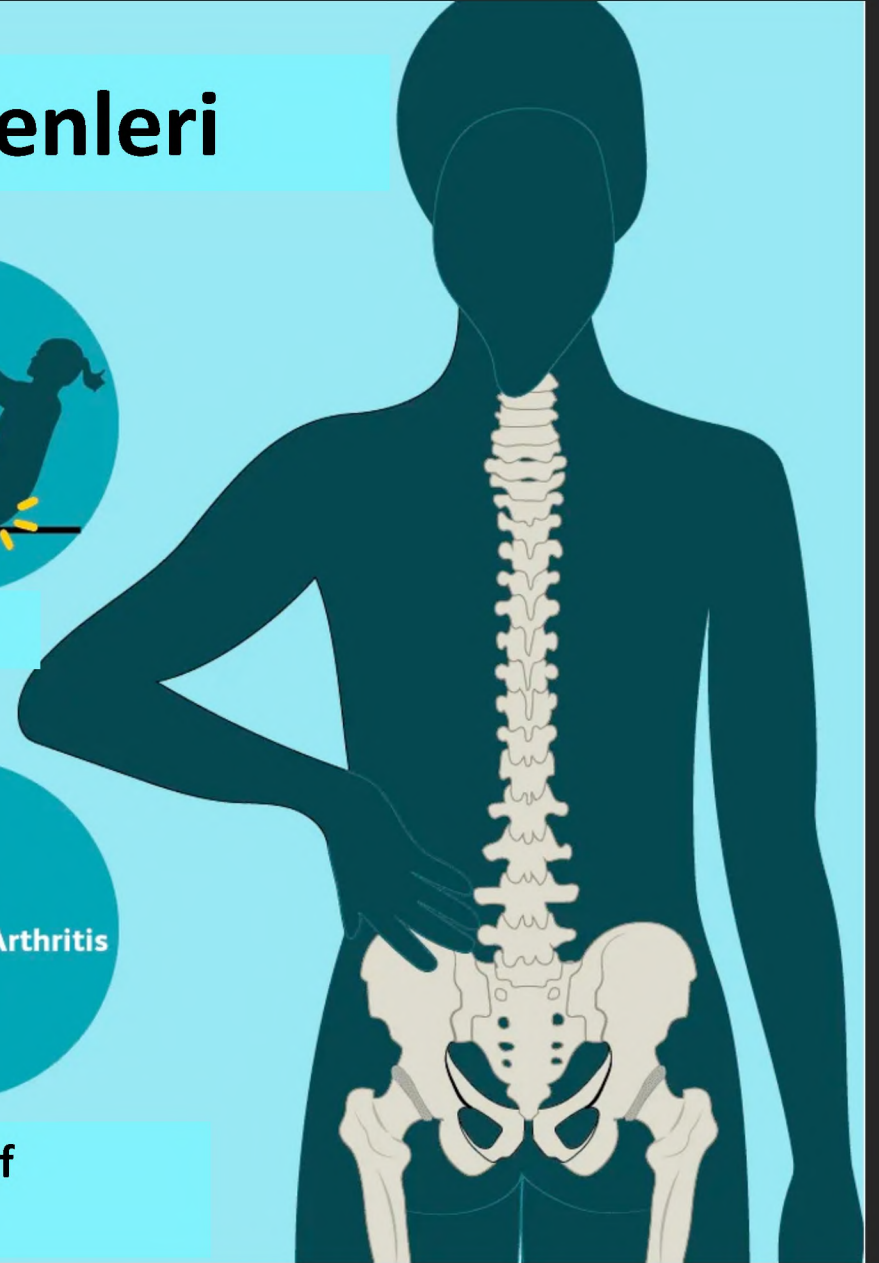
Bozuk oturma postürü



Uzun süre öne eğik oturma



Dejeneratif nedenler



Diğer bel ağrısı yapan nedenler

- Kauda ekina sendromu
- Abdominal aort anevrizması
- Kemik hastalıkları
- Enfeksiyonlar (TBC, Brucella v.b)
- Tümörler
- Romatizmal hastalıklar (spondiloartritler, osteoartrit v.b.)
- Yansıyan ağrılar (barsaklar, böbrek, pelvik organlar)
- Merkezi ağrılar (Hiperaleji durumları)

Causes of Mid Back Pain

Herniated Disk

Degenerative Disk

Infection

Fracture



Bel Ağrısının Konservatif Tedavisi

- Hastanın eğitimi
- Egzersiz
- Fizik tedavi
- İlaç tedavisi
- Enjeksiyonlar
 - Tetik nokta,
 - Faset,
 - Sinir blokajları,
 - Epidural kortikosteroid

Low Back Pain Exercises



Standing hamstring stretch



Cat and camel



Pelvic tilt



arm/leg raise



Partial curl



Extension exercise





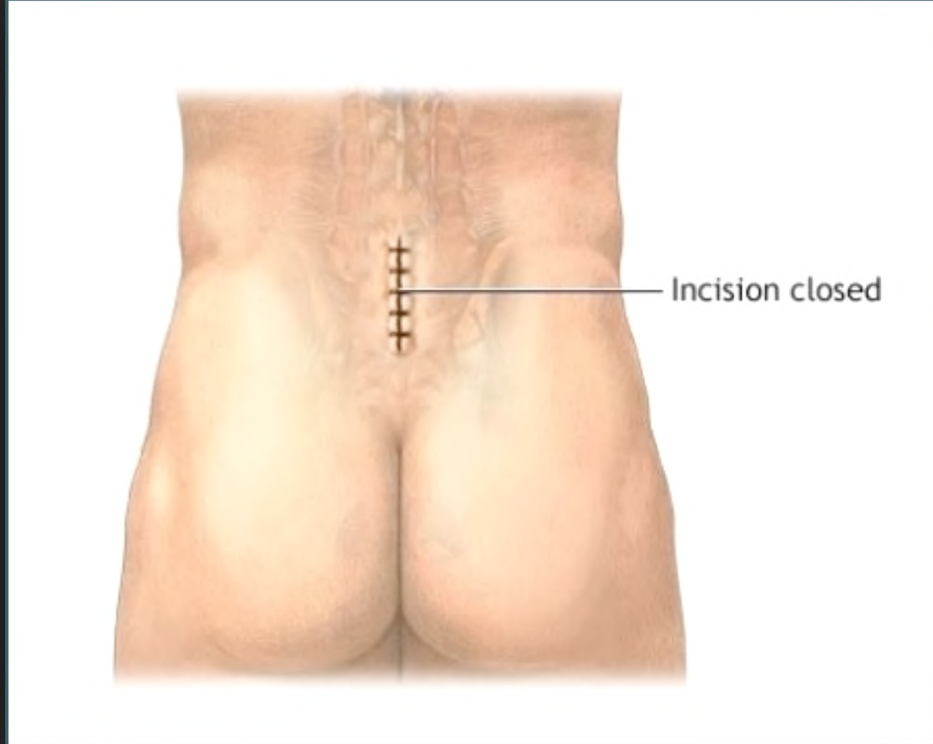
Tamamlayıcı tedaviler

- Osteopatik manipölasyon
- Şiropraktik manipölasyon
- Masaj
- Akupunktur
- Kognitif davranışsal tedavi
- Farkındalık temelli stres azaltımı



Cerrahi tedaviler

- Dekompresyon
- Füzyon



Breysler

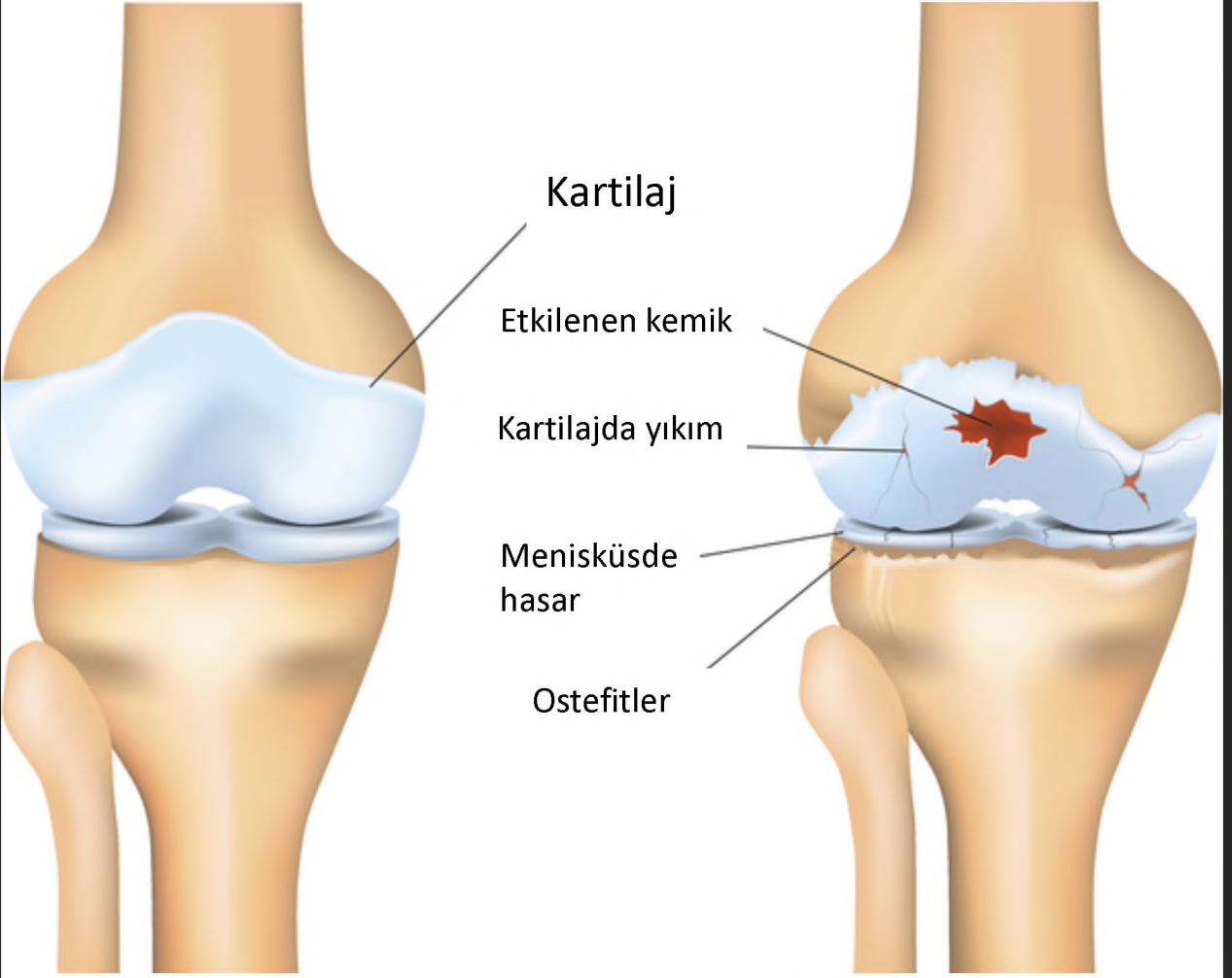
- Korseler



Osteoartrit

- En sık görülen romatizmal hastalıktır
- Yaşla birlikte görülme sıklığı artar
- Dizler, kalçalar, eller, omurga ve ayakları etkiler
- Hastada eklem ağrısı, hareket kısıtlılığı ve fonksiyon kaybına neden olur
- Hastalık eklemdaki kartilaj dokusunun harabiyeti ile kendini gösterir.

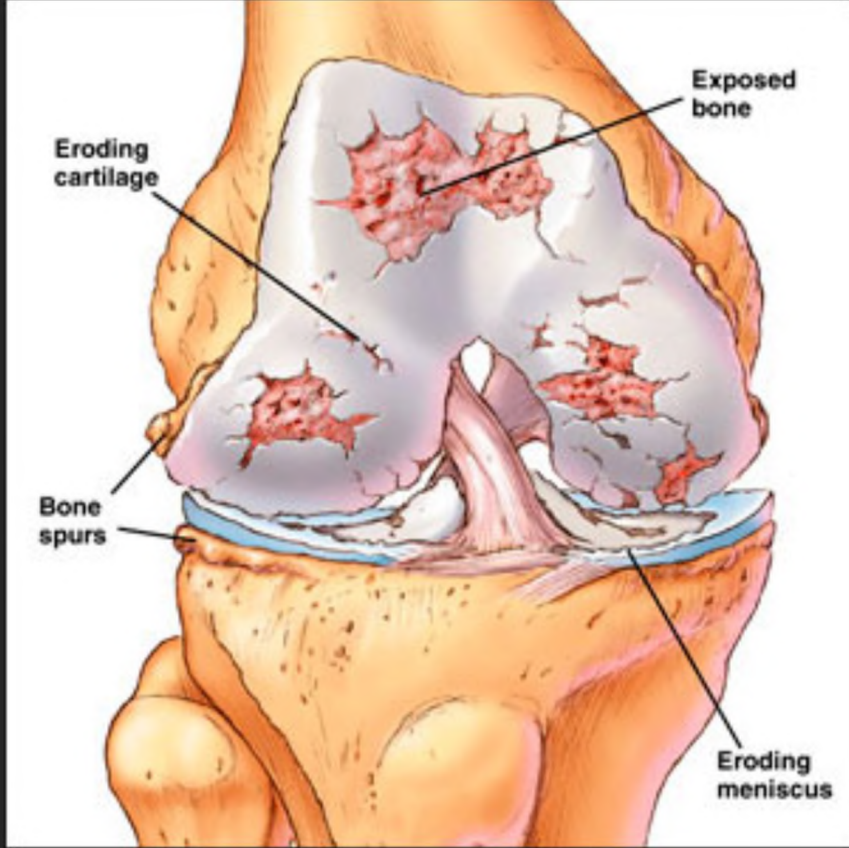
OSTEOARTRİT



Sağlıklı diz eklemi

Osteoartritli diz eklemi

Osteoartrit patolojisi:



Normal ve osteoartritli eklem



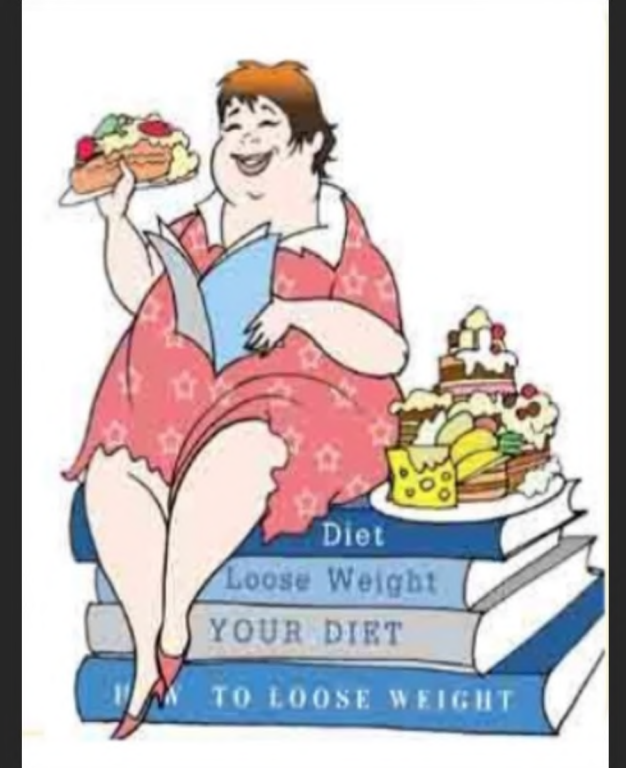
Kartilaj dokusunda yıkımla başlar, daha sonra yeni kemik oluşumları ile ilerler

Osteoartrit(OA) sıklığı

- Dünya nüfusunun %4-13 'ünü etkilemektedir.
- Semtomatik diz OA'i 60 yaş ve üzerinde %13
- Semtomatik kalça OA'i 55-74 yaşları arasında %4
- 1.KMK eklem OA 70 yaş üzerinde
 - %5 K, %3 E
- Temel mobilite disabilitesi 65yaş ve üstünde diz OA

Osteoartrit nedenleri

Yapısal nedenler	Mekanik nedenler
Yaş	Eklem yapısı
Cinsiyet	Yanlış dizilim
Genetik yatkınlık	İnstabilite
Obezite	Eklem kullanımı
Kemik yoğunluğu	Travma
Kas gücü	



OA'lı hastanın yakınimleri

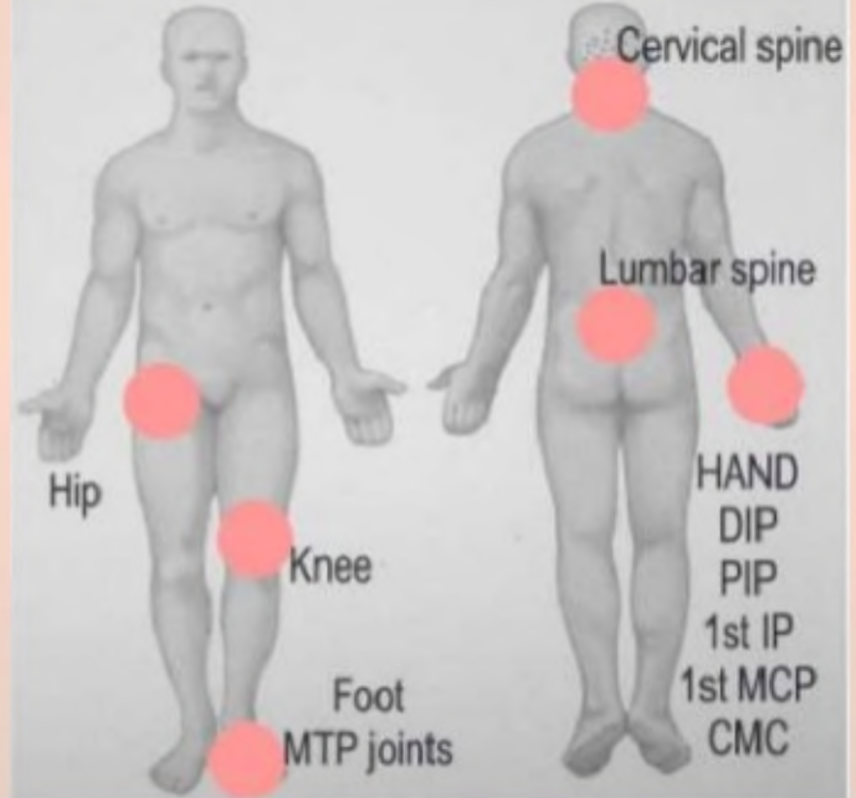
- Ağrı
- Tutukluk
- Hareket kısıtlılığı
- Şişlik
- Şekil bozukluğu
- Eklemden ses gelmesi
- Eklemden boşalma hissi
- Güçsüzlük
- Fonksiyon kaybı
- Endişe





Sıklıkla etkilenen eklemler

- DİZLER
- KALÇALAR
- ELLER
- OMURGA
- AYAK 1.MTP EKLEM



OA'lı hastada fizik

- **Hassasiyet**
- Hareket kısıtlılığı
- Şişlik
- Şekil bozukluğu
- Eklemden ses gelmesi
- İnstabilite
- Kas atrofisi
- Fonksiyon kaybı

muayene bulguları



Osteoartritin tanısı:



Eklem Muayenesi

Klinik
değerlendirme



ESR normal
CRP normal ve
İnflamasyon
bulgularının
negatif olması

Laboratuvar

Eklem filminde

- Eklem aralığında daralma
- Osteofitler
- Subkondral kistler
- Subkondral skleroz

Radyolojik



Osteoartrit Tedavisi

- Tedavide amaç; ağrıyı azaltmak ve mobiliteyi korumak, sakatlığı en aza indirmektir.
- Erken evrelerde eklemden oluşan inflamasyonu baskılamak, yada kıkırdak dokunun yeniden yapılanmasını sağlamak için ilaç tedavilerine başvurulabilir.
- İlaç dışı tedavide ise;
- Ekleme binen yükü azaltma
 - Kilo vermek
- Derin diz bükmeğe kaçınmak (Merdiven inip çıkma, çömelme gibi)
- Eklem çevresindeki kasları güçlendirmeye yönelik egzersizler
- Kronik dönemdeki hastalarda düzenli düz yolda yürüyüşler
- Uygun ayakkabılar önerilebilir.
- Bu tedavilerle semptomları kontrol altına alınamayan, ciddi ağrı ve fonksiyonel kısıtlılığı olan hastalarda cerrahi tedavi gereklidir.

Diz Osteoartriti



- En sık tutulan eklemlerdendir.
- Diz osteoartritine gonartroz denir.
- Ağırılık merkezi dizin medial kompartmanından geçtiği için kıkırdak harabiyeti en sık medialde gözlenir. Bunun sonucu olarak hastalarda genu varum deformitesi ve yürüme bozukluğu ortaya çıkar.

- Tedavide: dize binen yükü azaltacak yardımcı cihazlar, FTR uygulamaları ve cerrahi girişimler(artroplasti) önerilir.

El Osteoartriti



Osteoartritte eller özellikle primer OA ve genetik tipi olan nodüler ve eroziv tipinde sık tutulur.

DIP eklemlerde \longrightarrow Heberden nodülleri ve subluksasyonlar

PIP eklemlerde \longrightarrow Bouchard nodülleri
I. CMC eklemdede tutulum gösterirler. Enfiye kutusu görünümü

Tedavide: parafin, el le yapılan ağır aktivitelerden kaçınma önerilir. İstirahat splintleri faydalı olabilir.

Kalça osteoartriti

Sık görülür. Kalça osteoartritine koksartroz denir. Kalçada ağrı, bacak kısalığı ve yürümede zorluğa neden olabilir.

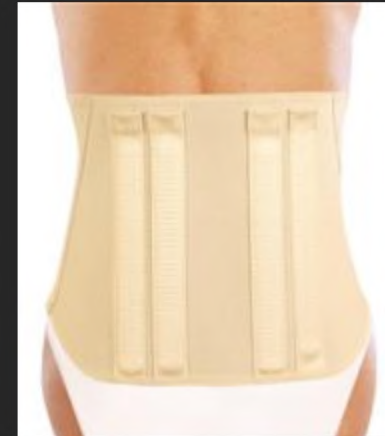
Tedavide: Ekleme binen yükü azaltmak için yardımcı cihazlar , FTR ve cerrahi tedavi (artroplasti) önerilebilir.



Omurga osteoartriti

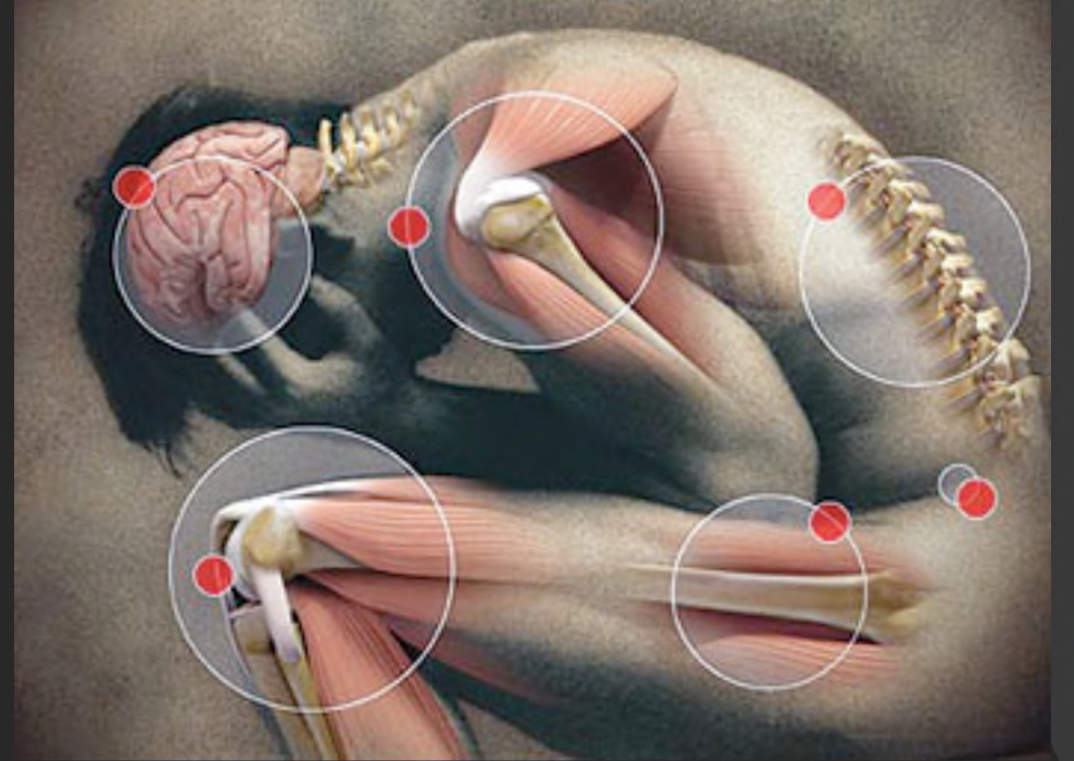


Spondiloartroz adını alır. Omurgada faset eklemler ve diskler etkilenir. Zamanla eklemlerde ankiloz ve disklerde dejenerasyona bağlı ağrı ve postür bozuklukları ortaya çıkar. Tedavide: ağrıyı azaltmak ve postürü korumak için bel ve sırt balenli korseler, FTR ve egzersiz tedavileri önerilir.



İnflamatuvar romatizmal hastalıklar

- Romatoid artrit
- Spondiloartropatiler
- Kristal artropatiler
- Bağ dokusu hastalıkları
 - SLE
 - Skleroderma
 - Miks kollajen doku hastalığı
 - İnflamatuvar kas hastalıkları
 - Vaskülitler
 - Behçet
- Tekrarlayan ateş sendromları (FMF vb.)





ROMATOİD ARTRİT

- Romatoid artrit; primer olarak eklemleri tutan, sistemik komplikasyonlara, ilerleyen fonksiyon kaybına ve sosyoekonomik maliyetlere neden olan ve yaygın görülen bir otoimmün hastalıktır.
- Tüm dünyada RA görülme prevalansı %0,5-1 arasında bildirilirken ülkemizde 2001'de yapılan bir çalışmada %0,38, 2018 de yayınlanan bir çalışmada ise % 0.56 olarak bildirilmiştir.

Romatooid artritte risk faktörleri



- Genler
- Sigara
- Toksinlerle maruziyet
- Bazı enfeksiyonlar
- Cinsiyet hormonları
- Yaş
- Kilo

Hastalık Öyküsü



Eklem Bulguları

Sistemik Bulgular

Komorbiditeler

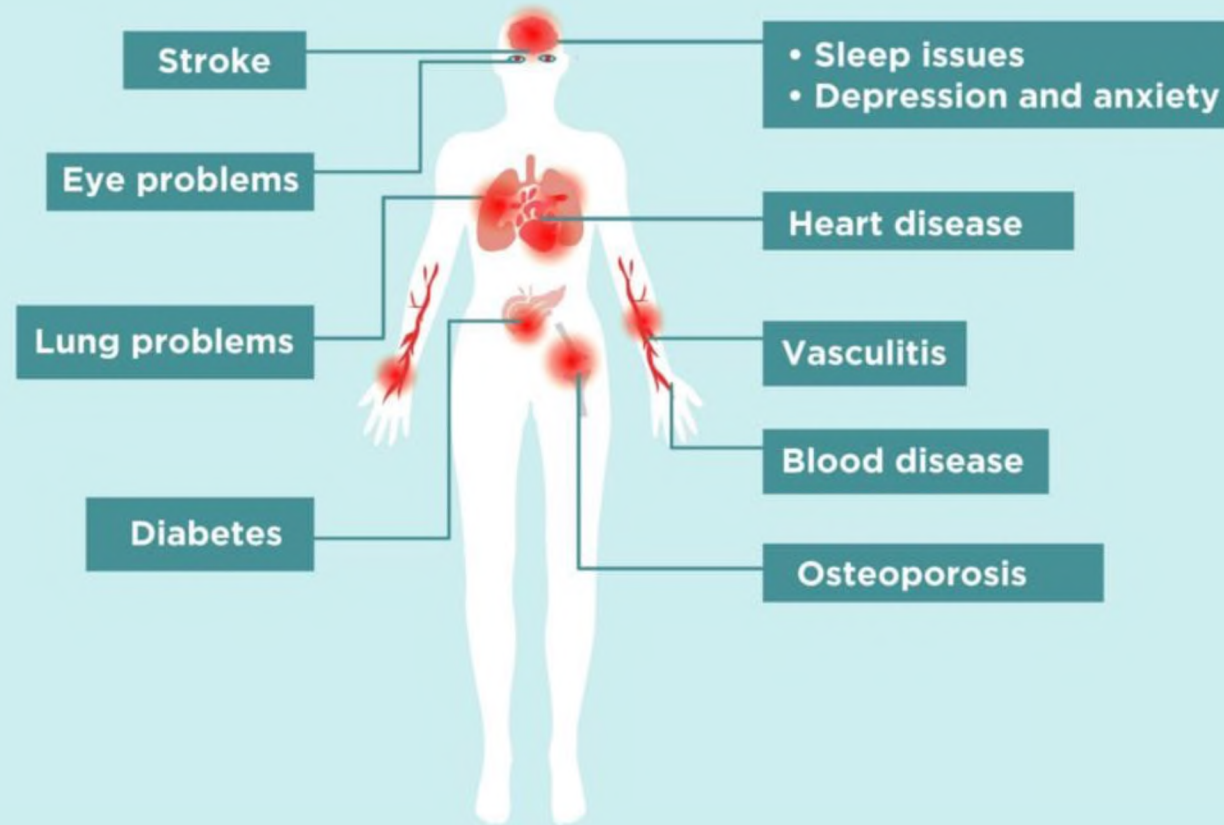
Sistemik Bulgular

- Halsizlik
- Yorgunluk
- İştahsızlık
- Kilo kaybı
- Ruhsal problemler
- Fonksiyon kaybı
- Tutulan organlara spesifik bulgular

Never ending
fatigue of
Rheumatoid
Arthritis



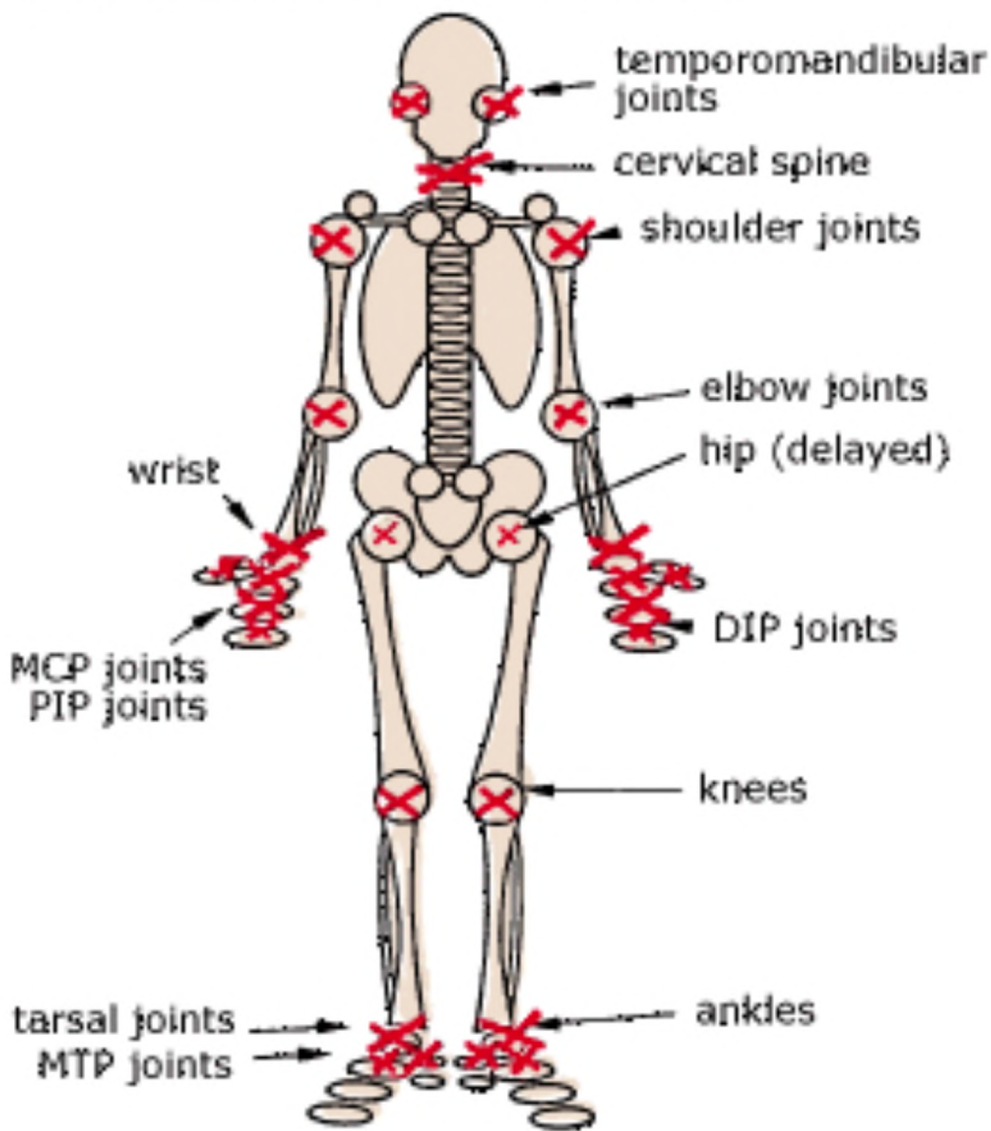
Romatoid Artritte Görülen Komorbiditeler



- Göz
- Akciğerler
- Kalp
- Ruhsal sorunlar
- Diabet
- Damarlar
- Kan bozuklukları

Most common sites

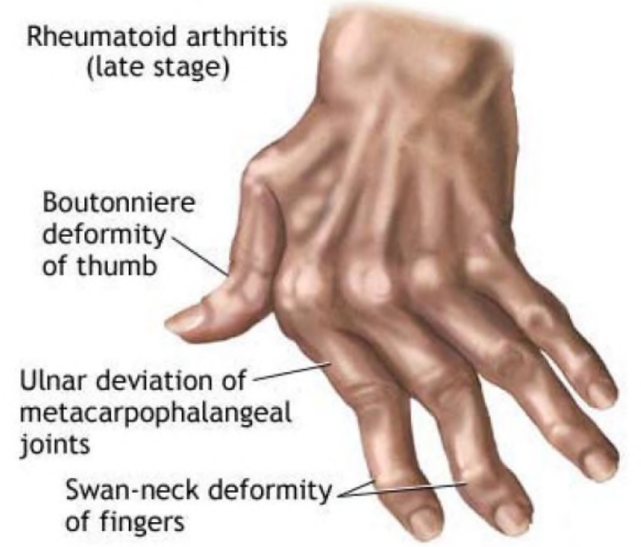
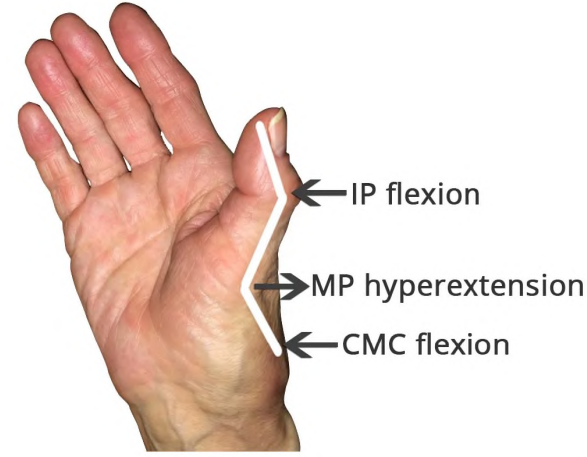
Other sites



RA'da tutulan eklemler

- TME
- Atlanto-aksiyel eklem
- Omuzlar
- Dirsekler
- El bilekleri
- MCP eklemler
- PIP eklemler
- Kalçalar
- Dizler
- Tarsal eklemler
- MTP eklemler

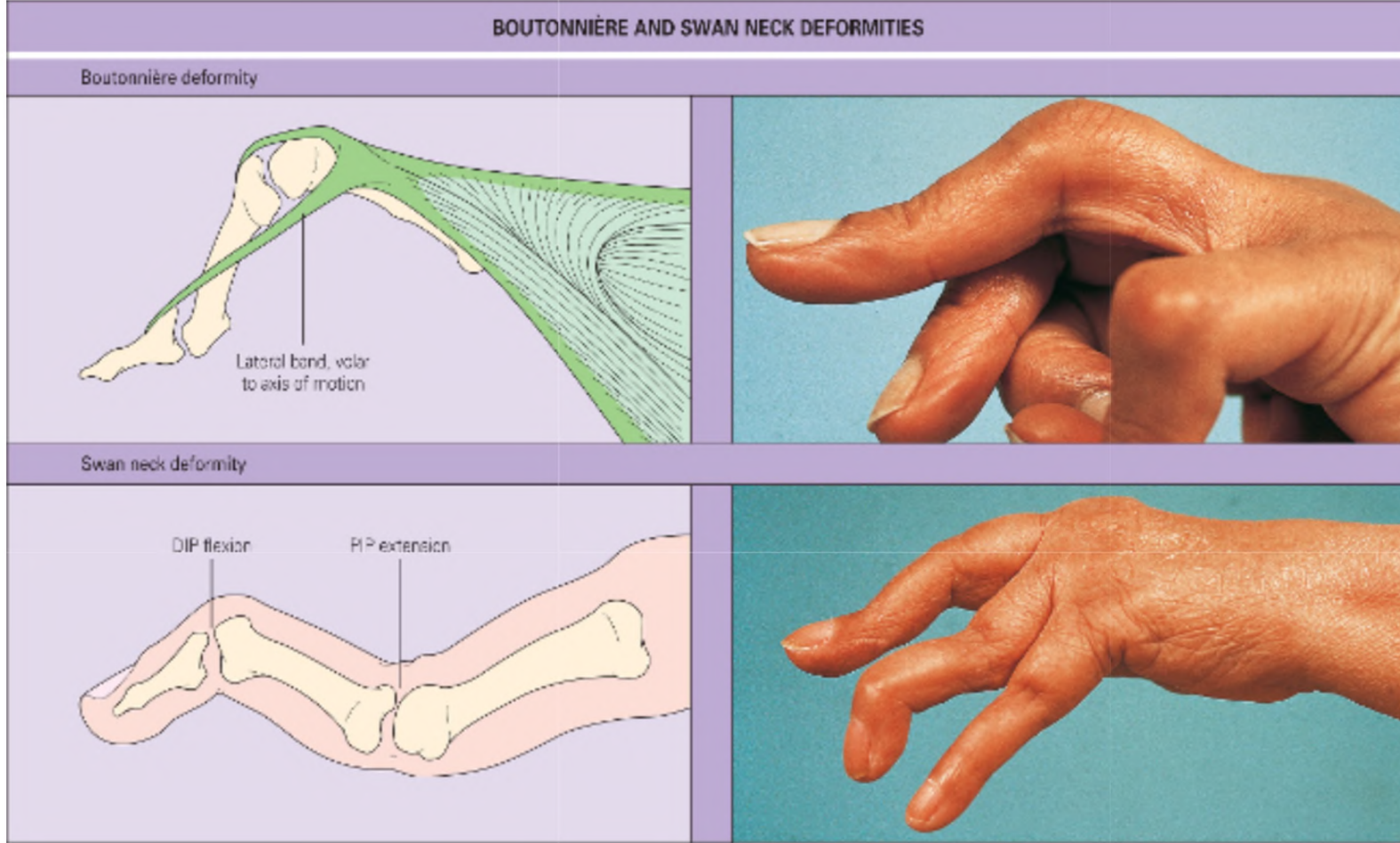
RA'da deformitele



- Kuğu boynu: Lateral bandların dorsala yer değiştirmesi
- Düğme iliği: Lateral bandların volara yer değiştirmesi
- Piano tuşu bulgusu; ulnar stiloid proliferasyonu, radioulnar ligaman laksiditesi sonucu stiloid dorsal basınçla aşağı, yukarı hareket eder.
- El bileğinde radial, MCP eklemlerde ulnar deviasyon



Düğme iliği ve kuğu boynu deformiteleri



- Lateral bandtaki kısılma PIP eklemden fleksiyon kontraktürüne
- DIP ve PIP eklem tulumları ise kuğu boynu deformitesine neden olur.

ULNAR DEVIASYON



Ulnar deviasyon MCP eklemlerde subluksasyon sonucu gelişir.

RA'nın SPESİFİK tedavisi

Farmakolojik

- Konvansiyonel sentetik DMARD'lar
- Biyolojik DMARD'lar
- Hedefe yönelik sentetik DMARD'lar

Non-farmakolojik

Hasta ve yakınının eğitimi

Egzersiz

Eklem mobilizasyonu ve manipülatif teknikler

Elektroterapi

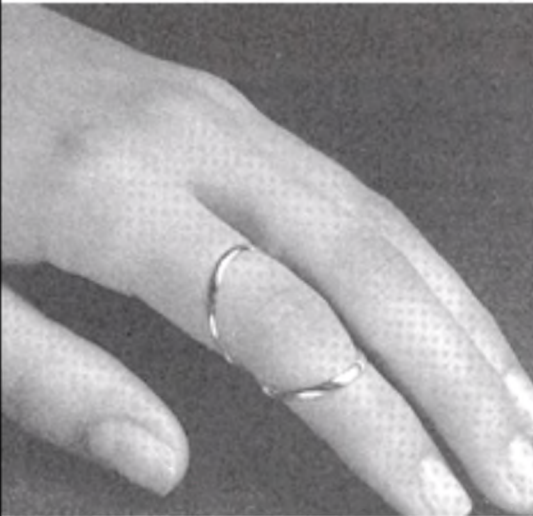
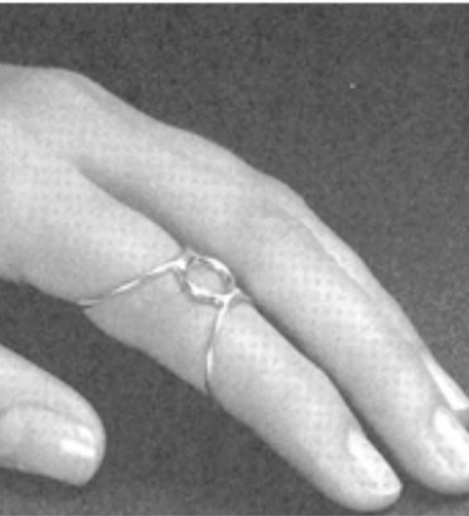
Termal ajanlar

Balneoterapi

Ortezler, tabanlıklar ve ortopedik ayakkabılar

Yardımcı cihazlar

Beslenme



Boutonniere Deformity (above left) & Splint (below left)

Swan Neck Deformity (above right) & Splint (below right)

forces.



HOSPITAL FOR SPECIAL SURGERY

This one is made from Neoprene for light support



RA'da Ortezler

Yardımcı Cihazlar



Good

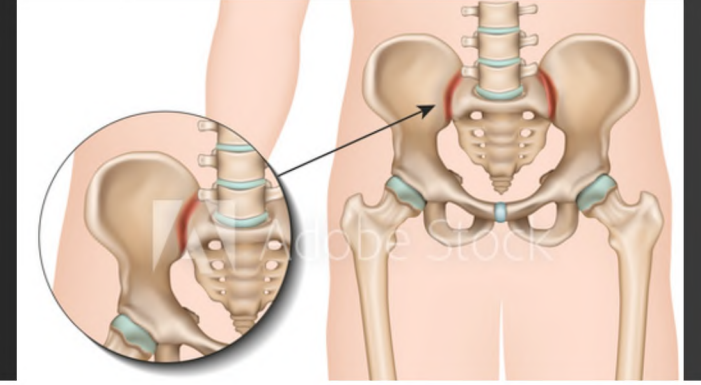
Bad



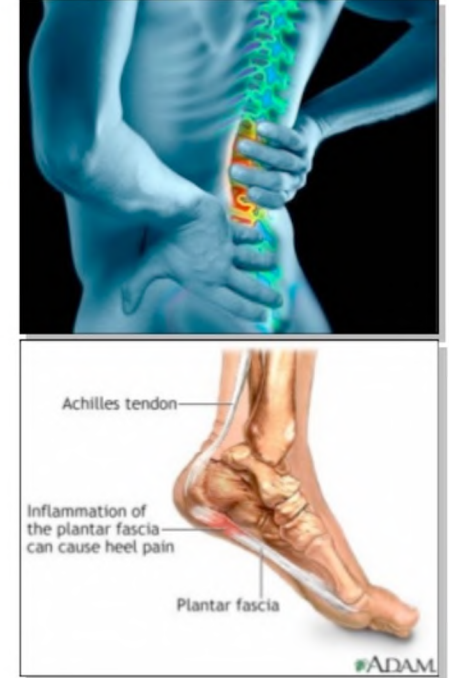
Romatoid artritite beslenme

Spondiloartropatiler (SpA)

- Temel olarak sakroiliak eklemleri ve omurgayı etkileyen, ancak periferik eklem tutulumları da yapabilen bir hastalıktır.
- Tendonların kemiğe yapıştiğı yerde inflamasyon (entezit)
- Gözde üveit, inflamatuvar barsak hastalığı ve ciltte psöriazis ile birlikte olabilir.
- Sinsi başlangıçlıdır.
- Genetik olarak HLA B27 pozitifliğı ile birliktelik oranı yüksektir.

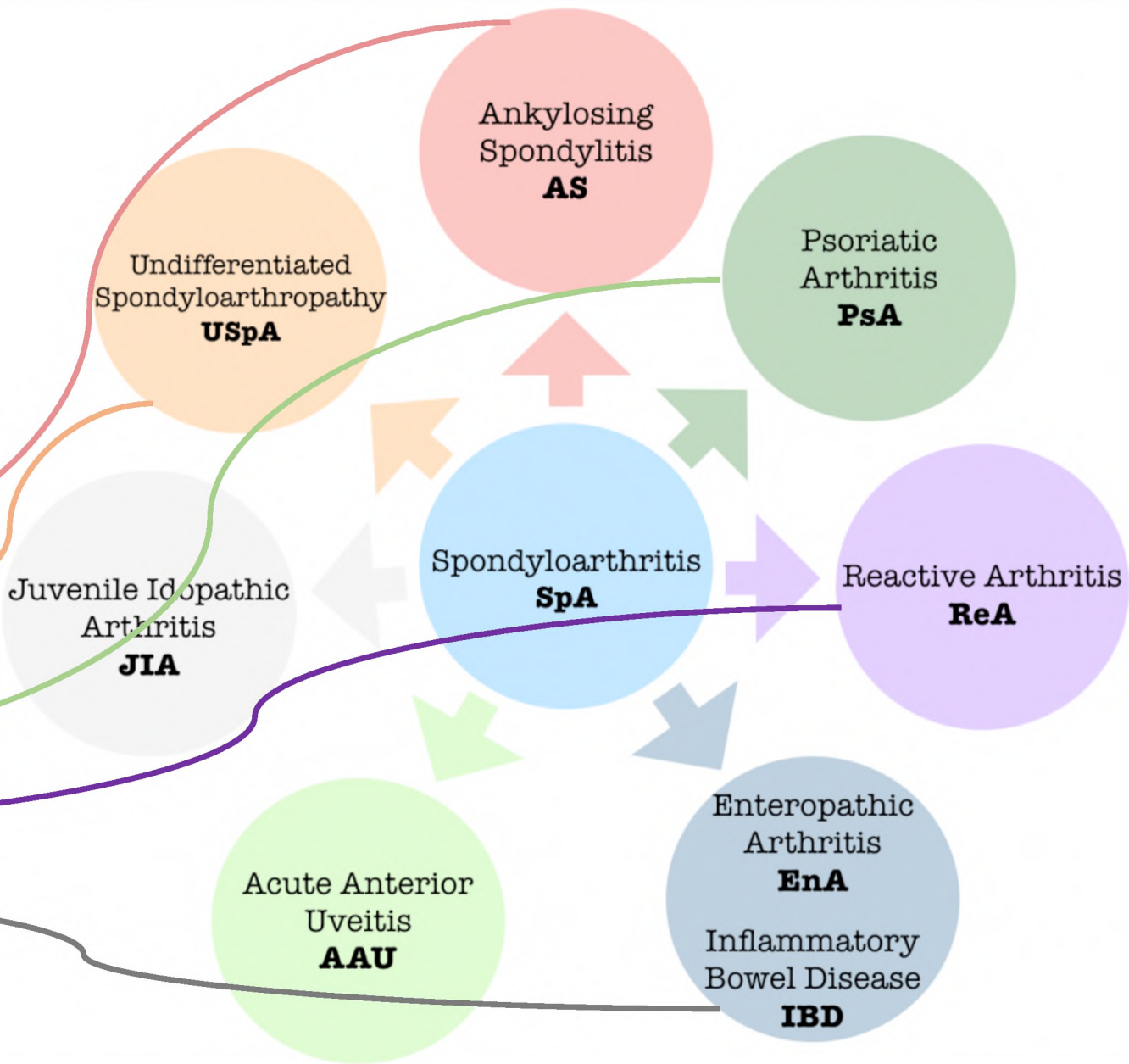


What is Spondyloarthritis?



Spondiloartropatiler (SpA)

- Aksiyel SpA
 - Radyolojik aksiyel SpA veya ankilozan spondilit (AS)
 - Non-radyolojik
- Periferik SpA
 - Psöriyatik artrit
 - Reaktif artrit
 - Enteropatik artrit



Ankilozan spondilit

- Kronik sistemik bir hastalıktır
- Sakroileitis en önemli bulgusudur. Kalça ağrısına neden olur.
- Omurgadaki tendon ve ligamentleri ve faset eklemleri etkiler
- Bel ağrısı, kalça ağrısı, bel tutukluğu ve hareket kısıtlılığı yapar. Ayrıca boyun ağrısı ve tutukluğu, göğüs kafesi kısıtlılığı, kalça ve omuz eklemlerinde de tutulum yapabilir.
- Göz, barsak ve cilt bulguları eşlik edebilir.

Başlangıç



Yıllar



SpA Tedavisi

İlaç tedavisi

- Ağrı kesiciler
- NSAID'ler
- Sulfasalazin
- Anti-TNF ilaçlar ve diğer biyolojikler



Spondyloarthritis

Exercises For Better Posture



NON-farmakolojik Yaklaşımlar

- Eğitim
- Postur ve solunum egzersizleri
- Fizik Tedavi
- Kaplıca tedavisi
- Yaşam tarzı modifikasyonları

Best Exercises for ANKYLOSING SPONDYLITIS



Plank



Deep Neck Flexor



Quadrupedal Arm Leg Raise



Tummy Tuck In



Prone SLR

Neck Rotation



Shoulder Rolls



Shoulder Shrugs

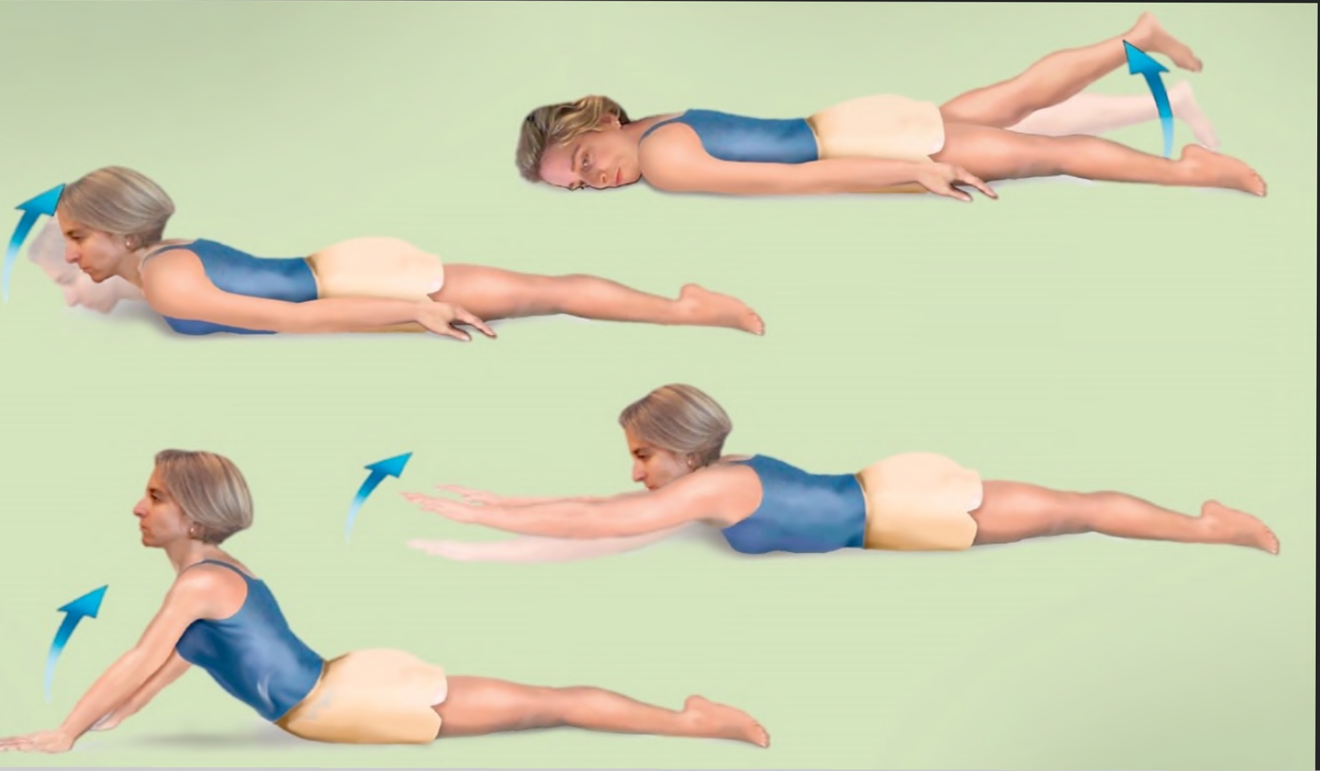


Back Extension Strengthening



HEALURE

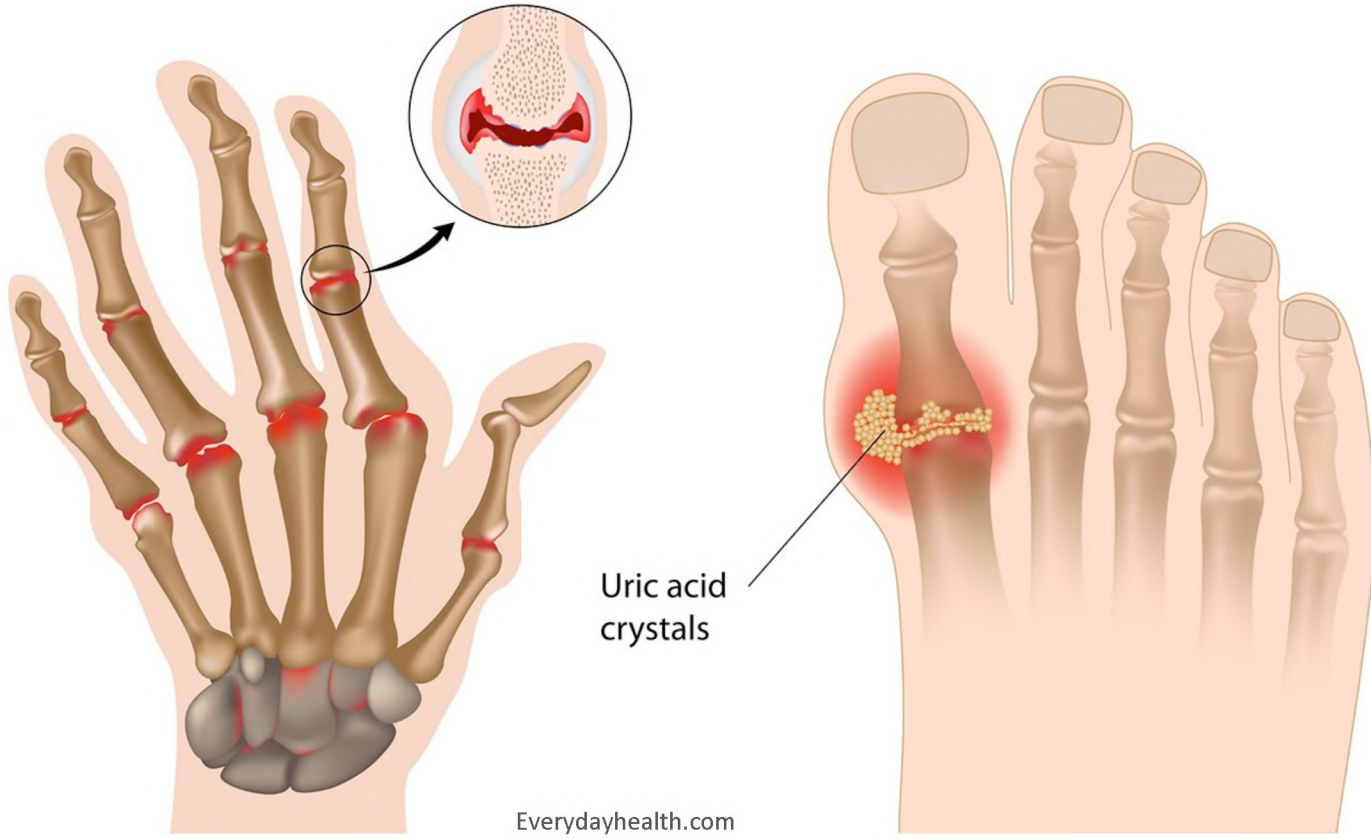
**For personalised exercise plans,
download the app**





Gut tanımı, tarihçesi ve sıklığı

- İlk defa Mısırlılar tarafından Podagra olarak adlandırılmıştır
- Hipokrat tarafından yürütmeyen hastalık olarak ifade edilmiştir.
- Tarihsel olarak Kral Hastalığı veya zengin hastalığı olarak bilinir.



- Hiperürisemi ve monosodyum urat kristallerinin birikimi ile birlikte olan bir hastalıktır. Artrit atakları ile başlar, kronik dönemde destrüktif poliartiküler tutulum ve kristallerin birikimi ile tofüslere yol açar.

Gut



Gut riskini arttıran nedenler

- Şişmanlık
- Hipertansiyon
- Hiperlipidemi
- Diabet
- Pürinden zengin gıdalar
- Alkollü içecekler
- Şekerli içecekler ve früktozlu yiyecekler
- Bazı ilaçlar
- Çevresel etkenler





GUT TEDAVİSİ

İlaç tedavisi

Yaşam stilinde düzenlemeler

Birlikte olan hastalıklarla ilgili tedaviler

6 Ways to Deal with **PAINFUL GOUT**

It's 3 a.m. and suddenly you're awake, with sharp stabbing pain coming from your ankle. It hurts so much that just having the sheet over your foot is painful. Fortunately, there are several measures that can help ease your pain and get you through a gout attack:

1. Take it easy.

Rest the affected joint and keep pressure off it.

2. Apply ice.

Ice can offer relief by decreasing inflammation and dulling pain signals.

3. Elevate.

If your foot is affected, prop it up on a pillow or footstool.

4. Stay hydrated.

Drink water to aid in flushing uric acid from your system.

5. Take medications.

Over-the-counter pain medications can help you through a gout attack.

6. Take prescriptions.

If you've had an attack before, your doctor may have prescribed drugs to treat future attacks.

Akut atak tedavisi

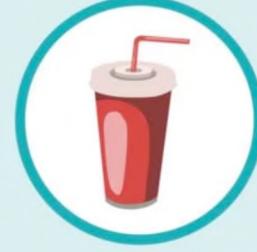
- İlk 24 saat çok ağrılıdır
- İstirahat ve elevasyon
- Buz uygulaması
- Akut atakta kullanılan ilaçlar
- Bol hidrasyon



High-Purine Foods: The 4 Foods to Avoid Eating with Gout



Alcohol



Soft Drinks

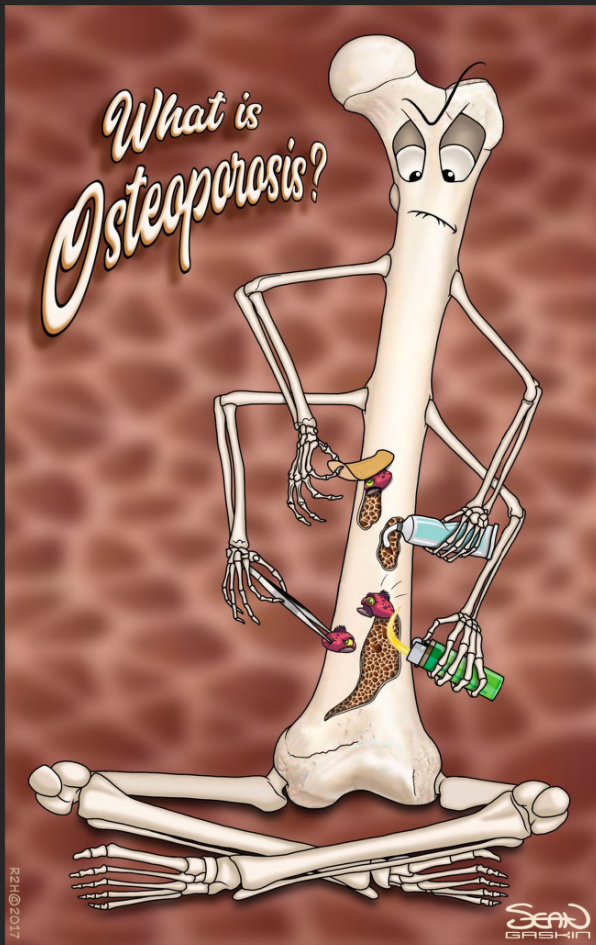


Seafood

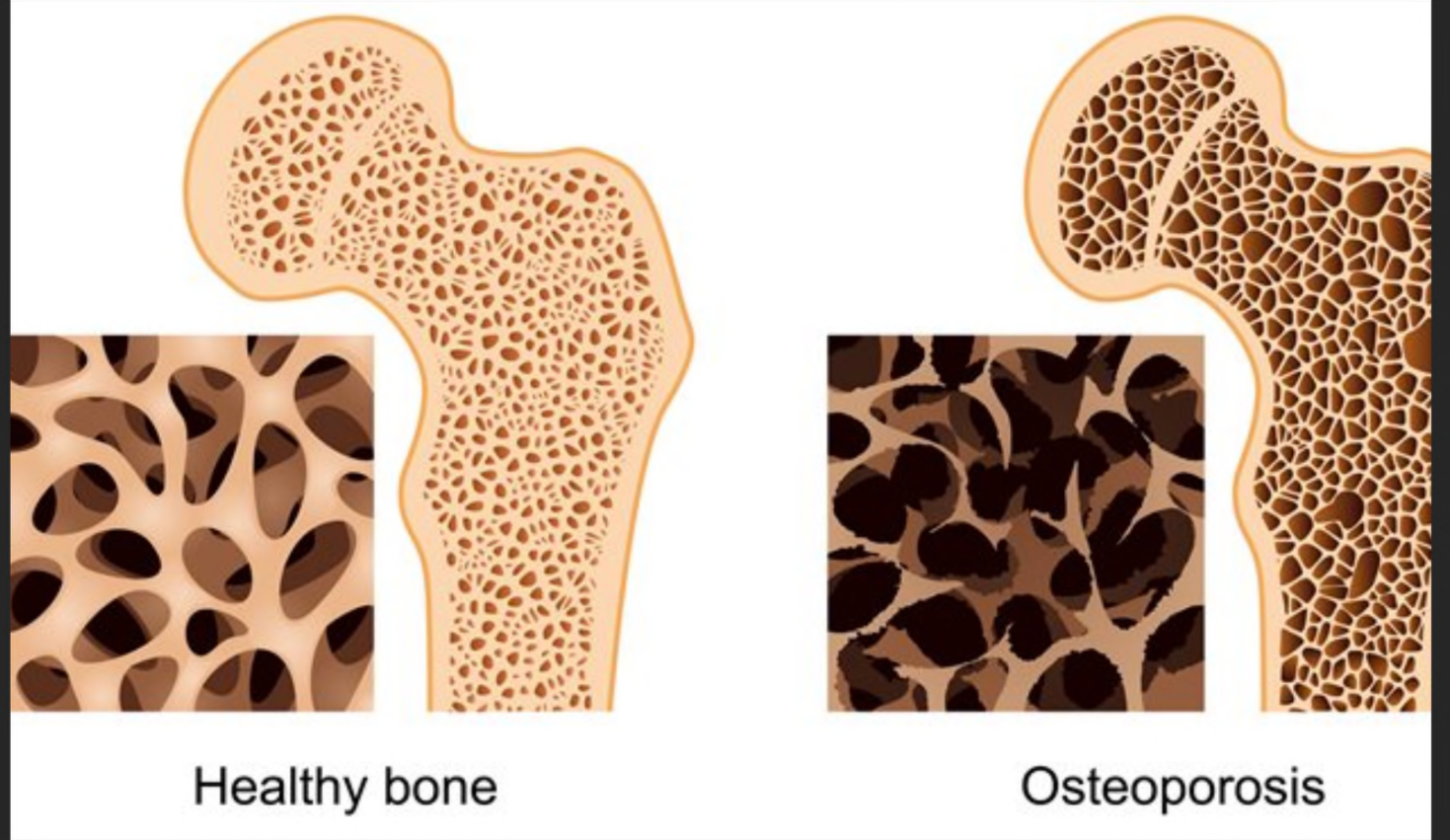


Liver

Pürinden zengin gıdalar sakıncalı



OSTEOPOROZ



- Osteoporoz düşük kemik kütlesi, kemiğin mikro-mimarisinde bozulma ve kırıklara eğilim ile karakterize sistemik bir kas-iskelet sistemi hastalığıdır.

Osteoporotik kırıklar bu hastalığın en önemli sonucudur



Osteoporotik kırıklar:



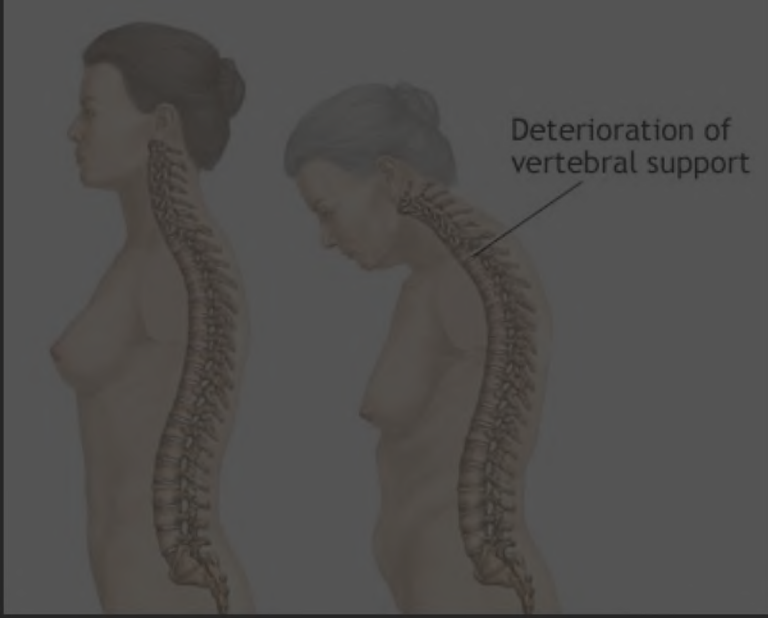
Hastanın morbiditesine ve özellikle kalça ve omurga gibi kırıklarda mortalitesine neden olarak büyük toplum sağlığı problemlerine



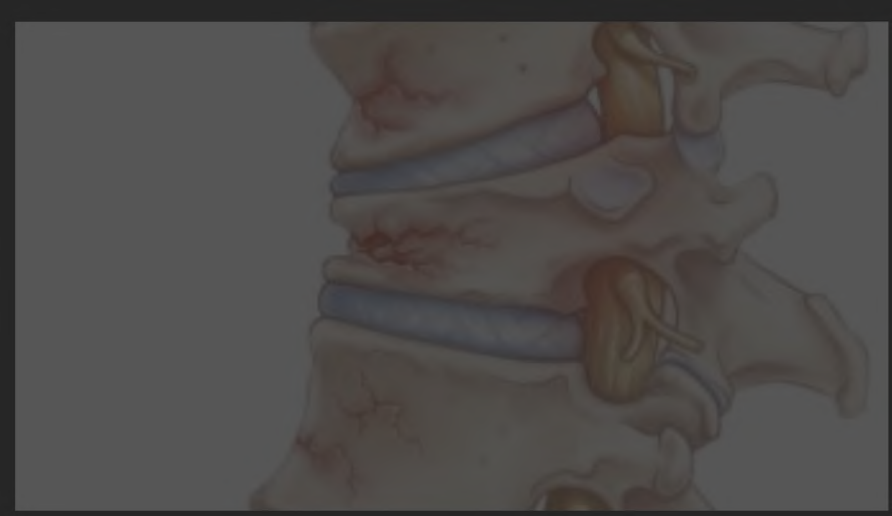
Toplumlarda ileri yaş beklentisi arttığı ve toplumlar yaşlandığı için artmış bir ekonomik maliyete neden olur



50 yaş üzerinde kalan yaşam süresinde osteoporoz kırığı geçirme riski %40'dır.



Osteoporoz (OP)



Primer OP (%95)

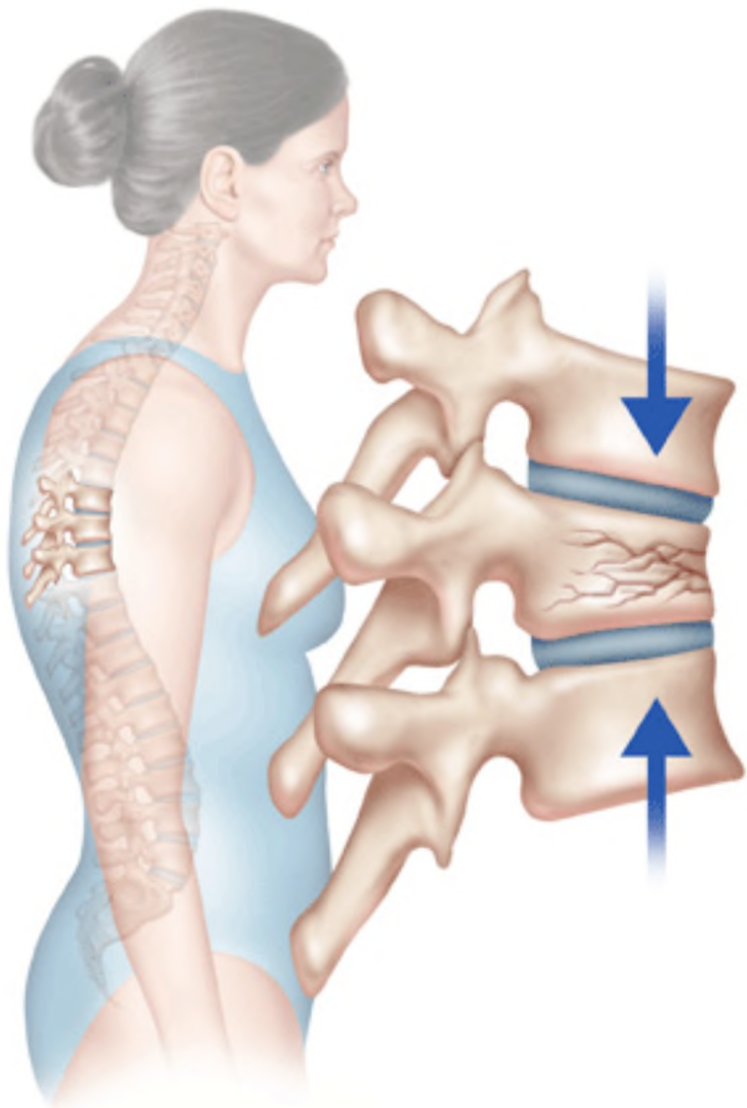
Postmenopozal kadınlarda ve yaşıli erkeklerde başka bir hastalık söz konusu olmadan görülür

Sekonder OP (%5)

Başka bir hastalığa ikincil olarak görülür
(GIS hastalıkları, hareketsizlik, böbrek hastalıkları ve kanser gibi)

OP Risk Faktörleri

- İleri yaş
- Kadın cinsiyeti
- Daha önce geçirilmiş kırık öyküsü
- Düşük vücut ağırlığı veya kilo kaybı
- Erken menopoz
- Fiziksel inaktivite
- Düşük kalsiyum alımı
- Artmış kahve alkol tüketimi
- Sigara kullanımı
- Beyaz ırk



Osteoporoz Tanısı

Sınıflama	Tanım
Normal	KMD -1 ve üzerinde
Düşük kemik kütlesi (Osteopeni)	KMD -1 ile -2.5 arasında
Osteoporoz	KMD -2.5'den düşük olması

KMD, Kemik Mineral Dansitesi

Osteoporoz Tedavisi

Farmakolojik

- İlaç tedavisi
- Kalsiyum ve
- D vitamin takviyesi

Non-farmakolojik

- Fizik tedavi ve denge eğitimi
- Yaşam stili modifikasyonları
- Yardımcı cihazlar