



Miyofasyal Ağrı Sendromu (MFAS/MAS)

Miyofasial Ağrı Sendromu Tanımı

- Bölgesel bir kas grubunda veya kasta ağrı, kas içinde palpe edilebilen gergin bant şeklinde tetik noktalarla ve limitlenmiş eklem hareketi ile karakterize bölgesel ağrı sendromudur.
- Tetik noktalar parmakla hareket ettirilmesiyle, kasta palpe edilebilen ani kasılmalar (seyirme yanıtı) ortaya çıkar.
- Non-artiküler romatizmal hastalıklar sınıfındadır.
- Kas romatizması diye de isimlendirilir.

Etyopatogenez

- Olaylar zincirinin temelinde «TETİK NOKTA» oluşumuna yol açan 'kasta bir zorlama-travma' nın yatmakta olduğu görüşü hakimdir.
- Tetik noktaların kaslarda veya miyofasiyal dokularda lokal iskemik alanlar olduğu kabul edilmektedir. Lokal iskeminin belirli bir süreçte lokal kas spazmına yol açtığı ve bu durumun tekrarlayan mikrotravmalar, postüral bozukluklar ve aşırı kas zorlanmaları sonucu oluştuğu düşünülmektedir.
- Ayrıca buna boyundaki kronik radikülopatinin de etken olabileceği bildirilmiştir.
- Orta yaşlarda daha sık
- K>E
- Sekonder olarak bel- boyun problemlerine eşlik eder.
- Uyuşma, yanma, karıncalanma , sızı, terleme , üşüme de görülebilir.

Risk Faktörleri

- MAS'ın oluşmasına katkıda bulunan birçok faktörün olduğu düşünülmektedir. Bunlar:
- Mekanik faktörler (Kötü postür, uzamış immobilité, yapısal asimetriler: bacak uzunluk farkı, beslenme yetersizlikleri)
- Metabolik ve Endokrin Hastalıklar (Hipotiroidizm, hipoglisemi, östrojen yetersizliđi)
- Psikososyal Faktörler
- Kronik Enfeksiyonlar
- Uyku Bozuklukları
- Nörolojik Hastalıklar (Radikülopatiler, tuzak nöropatiler, periferik nöropatiler, Multiple skleroz)
- Romatizmal Hastalıklar (OA, RA, SLE)

Tanı- Major Kriterler:

- Bölgesel Ağrı
- Tetik Noktaya ait yansıyan ağrı ve duyuşal ağrı şikayet
- Erişilebilen kaslarda palpe edilebilir gergin bant
- Gergin bant boyunca bir noktada aşırı hassasiyet
- Hareket açıklığında ölçülebilen azalma

Tanı – Minör Kriterler:

- Tetik noktaya basıldığında ağrı veya duyuşal Őikayetlerin artması
- Gergin banttaki duyarlı noktanın palpasyonu ile lokal seyirme cevabının ortaya çıkması

*** MAS TANISI İÇİN 5 MAJOR ve EN AZ 1 MİNÖR KRİTER gereklidir.

DEĞERLENDİRME



DEĞERLENDİRME



TEDAVİ

Medikasyon,

Psikoterapi,

Alternatif Tedavi yöntemleri

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Uygulamaları

Fizyoterapi Rehabilitasyon

Hasta Eđitimi: Kişisel eğitim programları ve hastalıkla başa çıkma yöntemlerini içermektedir.

Egzersiz: Germe ,fleksibilite egzersizleri, NEH egzersizleri , Postür egzersizleri ve biyomekaniksel re-edükasyon, kuvvetlendirme ve endurans egzersizleri, aerobik egzersizler, proprioseptif egzersizler

Elektrofiziksel Ajanlar: Ağrıyı azaltmak, dolaşımı arttırmak, gevşemeyi sağlamak, yumuşak doku esnekliğini arttırmak, kas re-edukasyonu sağlamak ve egzersizlere hazırlamak amacıyla elektrofiziksel ajanlar kullanılır.

Fizyoterapi Rehabilitasyon

Manuel Teknikler: Ağrıyı azaltmak, dolaşımı arttırmak, gevşemeyi sağlamak, yumuşak dokunun esnekliğini ve eklem hareketini arttırmak amacıyla manuel teknikler kullanılır.

Masaj (klasik ve konnektif doku masajı, deep pressure masaj)

Mobilizasyonlar

Kas Enerji Teknikleri (Myofasial Release, Postizometrik Relaksasyon)