

ROMATOLOJİK HASTALIKLARDA REHABİLİTASYON

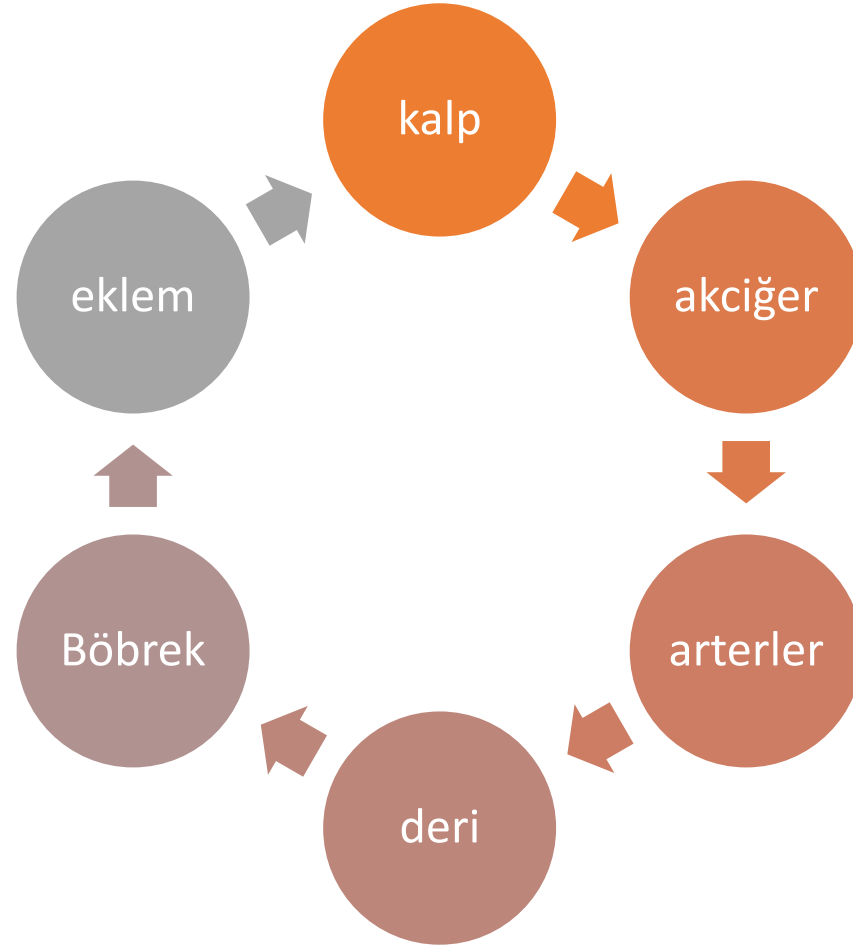
Romatoloji nedir?

- **Romatoloji**, özellikle kas iskelet sistemini tutan hastalıkları inceleyen bir bilim dalıdır. Ancak romatizmal hastalıklar yalnızca kas iskelet sistemi ile sınırlı kalmaz. Diğer organlar ve sistemleri de zaman zaman etkiler. Bu yönüyle multisistemik hastalıklar grubuyla ilgilenmektedir.
- Bu gruptaki problemler inflamatuvar, dejeneratif, mekanik ya da herediter olabilir.
- İç hastalıkları alanı içerisine girer.

Sıklık- Prevelans

- Türkiye de 5 milyon romatizma hastası
- Yetersiz hastane ve doktor
- Teşhis gecikmesi
- Deformite gelişimi, kronik ağrı, psikolojik sorunlar

Romatolojik Hastalıklardan Etkilenen Yapılar



Temel Kavramlar

- Artrit :Bir veya birden çok eklemdede ağrı,şişme,kızarıklık, hareket kısıtlılığı gibi belirti ve bulguların bir veya birkaçının bir arada olması artriti düşündürür. Periartiküler yapıların tutulumundan ayrılmalıdır.
- Vaskülit:Kan damarlarının inflamasyonu sonucunda, o damarın beslediği akciğer, böbrekler, sinir, deri gibi dokularda beslenme bozukluğuna bağlı yakınmalarla giden bir grup hastalığı ifade eder. Bazen hayati tehdit edici sonuçlar doğurabilir. Vaskülitin bir çok türü vardır ve çoğu nadir görülür. Hem arter ,hem de venler tutulabilir.

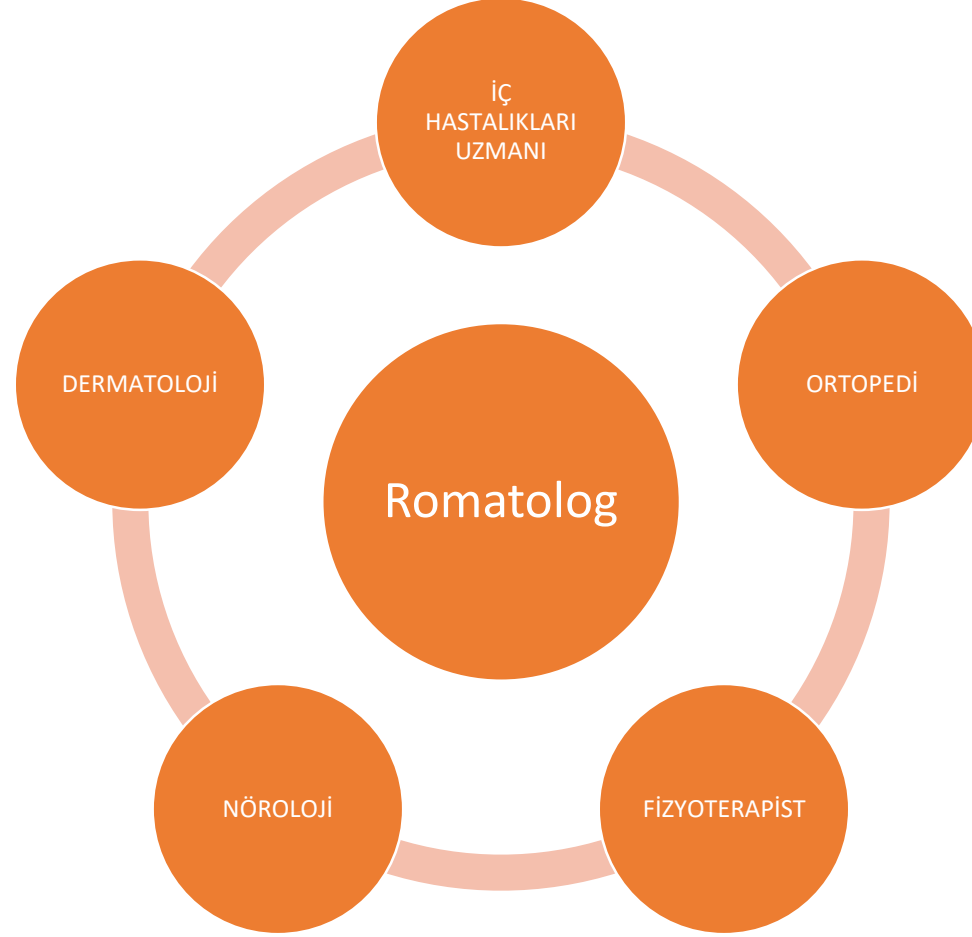
Artir ve Periartiküler Yapıların Tutulumunun Karşılaştırılması

Klinik Bulgu	Artiküler Tutulum	Periartiküler Tutulum
Anatomik Yapı	Sinovyum,kıkırdak, kapsül	Tendon, bursa, ligaman
Ağrı	Yaygın,derin	Lokal,noktasal
Harekette Ağrı	Aktif,Pasif	Bazı hareketlerde
Şişlik	Sık	Nadir

Tutulan Eklem Sayısına Göre

- Monoartrit: Tek artrit (Septik Artrit)
- Oligoartrit: 2-4 eklem (Behçet, FMF)
- Poliartrit: 5 ve daha fazla eklem (R.A)

Multi Disipliner Yaklaşım



Göz hastalıkları uzmanı
Dermatoloji ile patoloji
uzmanı
ve radyologlarla
histopatoloji, biyokimya,
mikrobiyoloji, immünoloji,
Hematoloji uzmanları da
dahil olabilmektedir.

Romatizmal Hastalıkların Tedavisinde Egzersizin Yeri

- Egzersizin Tipi
- Hastalığın hangi döneminde yapılmalı?
- Ne kadar süre egzersiz yapılmalı?

ROMATOLOJİK
REHABİLİTASYONDA
DEĞERLENDİRME

İnflamatuvar veya Non-inflamatuvar mı???

İnflamatuvar

- Sabah Tutukluđu
- Uzun süren sabah tutukluđu
- Sertlik ve ağrının gün boyunca azalması
- Gün ortasında yorgunluk hissi
- Yumuşak doku şişlikleri

İnflamatuvar Olmayan

- Hareketsizlik sonrası kısa süreli sertlikler
- Kısa süreli sabah tutukluđu
- Aktivite ile artan ağrı

Hikaye

- Őikayetleri
- Hastalık Öyküsü
- Medikal özgeçmiş
- Ailesel Özgeçmiş
- Alerji

Ağrı var ama nasıl??

- Akut-psödogut (birkaç saat)
- Kronik-osteoartrit (birkaç hafta)
- Ağrı dalgalanmaları

Kilitlenme

- Kilitlenme terimi; bir eklem veya tendonun mekanik düzensizliğini işaret eder.
- Elimizdeki fleksör tendonun kilitlenmesi durumu tendon kılıfındaki düzensizlikten dolayı tendonun sıkışması ve parmağın fleksiyonda kalması ile sonuçlanmaktadır.
- Eklem kilitlenmesi genellikle dizlerde menisküs yaralanmaları sonrası yada omurgada apofiziyel yırtıklar sonucu disklerde görülür.

Şişlik

- Şişlik nerede???
- Eklem- yumuşak doku

Yorgunluk

- Gün ortasında yorgunluk semptomu inflamatuvar artritlerin semptomlarındanandır.
- Depresyon, yorgunluğun neden olduğu rahatsızlıklardan biridir.
- Egzersiz, depresyonu önemli ölçüde azaltırken yorgunluğu arttırabileceği için dikkatli ölçülerde yapılmalıdır.
- Baş edilemeyen yorgunluklar bize fibromiyaljiyi hatırlatır.



Eklem Sesleri

- Sinoviyal sıvıda, negatif basınçtan dolayı nitrojen hava kabarcığının fırlaması ile eklem sesleri duyulabilir.
- Bu genellikle iyi bir durumdur ve hastalığın ilerlemesine neden olmaz.
- Krepitasyon ise genellikle mekanik değişikliklerde veya kartilaj bozulmalarında ortaya çıkar.

Genel Semptomlar

- Ateşlenmeler
- İştah ve kilo kaybı
- Dikkat!!!! Malignite

Sistemik Hasarlar

- Cilt kaşıntıları-psöriasis
- Işığa hassasiyet(Fotosensitivite)
- Raynoud Fenomeni
- Ağız ve genital ülserler,diyare ve genitoüriner enfeksiyonlar
  Spondiloartropatiler
- Kırmızı ve sulu gözler  Sjögren vb. gibi birçok romatizmal hastalığı işaret edebilir.

Günlük Yaşam Aktivitesi-Fonksiyonellik

- Fonksiyonu değerlendirmek için American College of Rheumatology (ACR) sınıflandırılması kullanılabilir.
- Fonksiyonellik ; R.A için HAQ osteoartrit için, WOMAC gibi birçok farklı anketler kullanılarak bakılabilir.

Değerlendirme

- Ağrının ana kaynağı neresi??
- Artiküler veya extraartiküler yapılar
- Gör-Hisset-Hareket Ettir
- GÖR:
 - Yürüyüş
 - Şişlik
 - Kırmızılık
 - Deri döküntüleri, ülserasyonları
 - Kas Atrofileri
 - Deformiteler ve Kontraktürler

ROMATALOJİK
REHABİLİTASYONDA
TEDAVİ YAKLAŞIMLARI

FİZYOTERAPİ YÖNTEMLERİ VE AMAÇLARI

- Ağrı-spazm-ağrı siklusunu kırmak
- Efüzyon ve inflamatuvar durumları kontrol altına almak
- Eklem sertliklerini azaltmak
- Eklem kontraktürlerini ve kas atrofilerinin gelişmesini önlemek
- Kas kuvvetinin korunması ve arttırılması
- Fonksiyonel ve aerobik kapasiteyi artırmak
- Mobilite ve yürüyüşü geliştirmek
- Genel iyilik halini artırmak
- Yorgunluğu önlemek
- Hasta ve aile eğitimi

ELEKTROFİZİKSEL AJANLAR

- Ağrıyı azaltmak,
- Dolaşımı artırmak,
- Gevşemeyi sağlamak,
- Yumuşak doku esnekliğini artırmak,
- Kas re-edükasyonu sağlamak,
- Egzersizlere hazırlık amaçlarıyla elektrofiziksel ajanlar kullanılmaktadır.

ELEKTROFİZİKSEL AJANLAR

- TENS, Akupunktur,
- LASER
- US, KDD, MDD
- HP, IR
- EMG Biyofeedback, Termal biyofeedback
- Buz masajı, Spray& Stretch
- Enterferansiyel Akımlar
- Galvano-Faradik Akımlar

POZİSYONLAMA VE ORTEZLER

- Akut faz boyunca stresleri minimuma indirmek
- Deformitelerin oluşumunu önlemek,
- Ekleme binen stresi azaltmak,
- Eklemi desteklemektir.