**Basın Bülteni**

Bilgi İçin: ENİGMA PR

Dilara Fethan

**Gsm:**0 535 2628226

[dilara@enigma-pr.com](mailto:dilara@enigma-pr.com)

**Gece Uykudan Uyandıran Ağrılar Alarm Veriyor!**

**Sonbahar mevsimine girdiğimiz bu günlerde ani hava değişikliğiyle birlikte düşen sıcaklıklar; diz, kalça gibi eklem ağrılarından şikâyet edenlerin sayısının artacağının habercisi. Soğuk hava ve nemin etkisiyle eklem ağrıları olan kişilerin şikâyetlerinin daha da artacağını söyleyen Avrupa Ortopedi Cerrahisi doktorlarından Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Doç. Dr. Serhat Mutlu, “Gece uykunuzdan uyandıracak kadar eklemlerinizde ağrı hissediyorsanız vücudunuz size romatizmanın sinyalini veriyor olabilir. Soğuk havalarda eklem ağrıları hisseden kişilerin mutlaka kontrolden geçmesi gerekir” dedi.**

**9 Ekim 2017, İstanbul.** Gün içinde hızlı yaşam tarzı ve ağır çalışma şartlarından kaynaklı vurmalar, çarpmalar, ters hareket yapma gibi bazı küçük sakatlanmalar; ardından yıllarca oturarak çalışmanın getirdiği en büyük sorunlardan olan kilo alımı ve hareketsiz yaşamın eklemlerde hasara neden olduğunu söyleyen Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Doç. Dr. Serhat Mutlu; “Eklem kıkırdağının yıpranması kireçlenme ile sonuçlanır. Soğuk havalarda iyice yıpranan kireçlenmiş eklemler, geceleri ağrıyla uyanmaya neden olur” dedi.

**“Kireçlenmeden Korunmak İçin Düzenli Egzersiz Şart”**

Dizin vücudun en fazla ağırlık taşıyan ve dolayısıyla kireçlenmeden en fazla etkilenen eklemlerinden biri olduğunu söyleyen Doç. Dr. Serhat Mutlu; “Kireçlenme daha çok dizin iç kısmındaki eklemlerden başlar ve diğer eklemleri etkiler. Genç yaşta da ortaya çıkabilen bu rahatsızlık genellikle 50 yaşın üzerinde kadınlarda görülür. Daha önce geçirilen eklem operasyonları, travmalar, spor yaralanmaları, iltihaplı romatizmalar, doğuştan gelen bazı bozukluklar hastalığın en önemli sebepleridir” açıklamasında bulundu.

Kireçlenmeden korunmak için düzenli ve bilinçli egzersiz yapmanın önemini belirten Dr.Mutlu; “Spor aktiviteleri eklemleri kaygan tutar ve ağrının azalmasına yol açar. Ayrıca egzersiz, kasların kuvvetlenmesini ve fazla kilolardan kurtulmayı da beraberinde getirecektir. Tabii ki egzersizlerin spor hocası eşliğinde hastaya en uygun hareketlerin seçilerek yapılması gerekir. Hastaların evde kendi başlarına egzersiz yapmaları uygun değildir. Aksi takdirde başka sakatlanmalar da ortaya çıkabilir” şeklinde konuştu.

**“İnce ve Yüksek Topuklu Ayakkabıların Kurbanı Olmayın”**

Son dönemde hareketsiz yaşamdan kaynaklı artan diz kireçlenme vakaları günlük hayatımızı da olumsuz etkilemekte. Diz kireçlenmesinin bilinen en önemli belirtilerini sıralayan Doç. Dr. Serhat Mutlu; “Şiddetli diz ağrısı ile gelen, zaman içinde kalça ve ayak bileğine yansıyan ağrılar, dizde zaman zaman oluşan şişmeler ve özelikle üçüncü evrede görülen hareket açıklığının kısıtlanması kireçlenme vakalarında en sık rastlanan belirtilerdir. Çok daha ileri evrelerde diz bükülmesinde azalmalar da ortaya çıkabilir” dedi.

Ayrıca, ince ve yüksek topuklu ayakkabıların, dizin varus kuvvetini artırdığının altını çizen Mutlu; “Bu tür ayakkabı kullanımı ile dizde ağrı şikâyetlerinde artma görülmektedir. Bu nedenle, orta yaş ve üzerindeki kadınlara ince ve yüksek topuklu ayakkabı kullanımından kaçınmalarını öneririm. Yine dizdeki açılanmaya bağlı binen yükü azaltacak şekilde kişiye özel yapılmış “kamalı” tabanlıkların hastalığın seyrini yavaşlattığı bilinmektedir. Özelikle kadınların kurtarıcısı olan babet ayakkabılarda sandığınız kadar masum değil. Ayakkabı seçiminde yumuşak tabanlı, ayağın ortopedik kavisini bozmayan ayakkabılar giyilmeli, çok yüksek topuklu ve babet ayakkabılardan kaçınılmalı” diyerek alınabilecek önlemler konusunda uyarıda bulundu.

**“Kireçlenmelerde ve Eklem Ağrılarında Ameliyatsız Tedavi Mümkün”**

Merdiven inip çıkmakta ve oturup-kalkmakta, kısacası günlük aktivitelerini yapmakta zorlanan hastalarda rahatlıkla uygulanan PRP Tedavisinin, ağrıları tamamen ortadan kaldırdığını söyleyen Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Doç. Dr. Serhat Mutlu, “PRP tamamen kişinin kendi kanından hazırlanır ve bir başkasına uygulanamaz. Etkisi ilaçların aksine uygulandığı bölge ile sınırlıdır. Böbrek, karaciğer ve midede yan etkilere yol açmaz. Kortizon içermemektedir. Nihai bir sonuç elde etmek için diz kireçlenmesinde ikişer hafta ara ile 3-5 seans yapılan PRP uygulamalarının kıkırdak onarımına katkısı vardır. PRP işleminin normal iğne vurulması gibi çok az ağrılı bir işlem olup, sonrasında hemen yürüyebilirsiniz” dedi.