

AYAK BİLEĞİ BURKULMALARINDA ORTEZ KULLANIMI

Halit ÖZYALÇIN* Hülya MERT* Rana VAROL**

ÖZET

Çalışmamızda E.Ü.T.F. Ortopedi ve Travmatoloji kliniğine başvuran travmatik ayak bileği burkulması olan 60 olguya fonksiyonel ortez uygulandı. Ayak bileği yaralanmalarının 22'si spor travması sonucu oluşmuştur. Ortezler ortaama 4.5 hafta (21 gün- 8 hafta) uygulanmıştır. Ortez kullananlardan 32'si 4 ay süre ile takip edilmiş ve hastaların yakınmalarına göre ortez sonuçları değerlendirilmiştir. Olgulardan 22'sinin tüm şikayetleri geçerken, bir olguda yürümenin ilk basımında 4 ay süre ile uyuşmalar olmuştur. Beş olguda uzun süreli yürümelerde, bir olguda ise spor yaparken ağrı meydana gelmiş, üç olgu ise psikolojik nedenlerden dolayı ortezini kullanmamıştır.

Anahtar Sözcükler : Ayak bileği, egzersiz, ortez

SUMMARY

TREATMENT OF ANKLE SPRAINS WITH ORTHOSIS

This paper reports a study of 60 patients to whom functional orthosis was applied between 1/1/1994 and 1/12/1994 in the orthotics and prosthetics workshop of Orthopaedia and Traumatology Department of Ege University Medical Faculty. The reason of 22 ankle sprains was sports injury. The average wearing period of orthosis was 4.5 weeks (21 days - 8 weeks). Of the patients 32 were followed for 4 months and were evaluated

* Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Ortopedi ve Travmatoloji Anabilim Dalı

** Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

according to their subjective criterias. After wearing, there was no complaint in 22 cases, a case had paresthesia at initial steps during gait for 4 months, five cases still had pain when they were standing for a long time, a case complained from pain while he was making sportive activities and three patients rejected to use the orthosis for psychological reasons.

Key Words : Exercise, ankle, orthosis

GİRİŞ

Özellikle 1960'lı yıllardan sonra vücudun zindeliği ve sıhhati için spor yapılması yaygınlaşmıştır. Bugün spor çok sayıda uygulama dalı bulunan, profesyonel veya amatörce yaygın olarak yapılan, özellikle de günümüz insanının vazgeçemediği bir uğraş olmuştur. Artan spor yaralanmalarında ise ayak bileği burkulmaları ilk sırayı almaktadır.

Zwipp ve Schievink'in 1985'deki araştırmalarında burkulmaların en çok 15-25 yaşlarında sporla ilgilenen öğrencilerde görüldüğünü bildirilmiştir (7). Ayak bileği burkulmalarında tedavi şekli tartışmalıdır. Değişik yöntemler içerisinde bandaj, alçılı immobilizasyon metodları ile operatif tedavi yöntemleri arasında, sonuçlar açısından farklılık olmadığı gösterilmiştir (1, 2). Birçok çalışmada erken fonksiyonel tedavinin başarılı sonucu yayınlanmıştır.

Çalışmamızda ayak bileği burkulmalarının fonksiyonel tedavisi için 60 hastaya termoplastik ayak bileği ortezi uygulanarak kısa süreli sonuçları bulunmaya çalışılmıştır. Elde ettiğimiz bulgular ayak bileği sprainlerinde ortez uygulamasının yararlı olduğunu desteklemektedir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma 1/1/1994-1/12/1994 tarihleri arasında Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Ortopedi ve Travmatoloji Anabilim Dalı Ortez ve Protez Bölümü'ne başvuran travmatik ayak bileği burkulması olan 33 kadın, 27 erkek toplam 60 olgu üzerinde yapılmıştır. Hastaların yaş ortalamaları 26.7'dir (11-80).

Olgulardan 22'si spor yaralanması sonucu başvurmuştur. Spor dallarına göre yaralanmada birinci sırayı basketbol almaktadır (Tablo 1).

Tablo 1. Olguların yaralanma nedenlerinin dökümü.

SPOR YARALANMALARI		DEĞİŞİK TRAVMALAR	
Basketbol	9	Yürüme Esnasında	16
Futbol	6	Merdiven İnerken	12
Voleybol	4	Düşme	5
Hentbol	1	Koşma Esnasında	3
Sörf	1	Trafik Kazası	1
Jimnastik	1	Ağırlık Düşmesi	1
TOPLAM	22		38

Hastalar ayak bileği burkulmasından ortalama 7 gün sonra (1-90 gün) başvurmuşlardır. Tüm hastalara bir hafta süre ile analjezik ve antienflamatuar verilmiştir. Ortez yüksek yoğunlukta (65 Shore), 4 mm polietilenden yapılmış olup ortalama 150 g ağırlıktadır. Hastalar ortez uygulanmasından sonra mobilize edilmiş ve 21 gün sonraki kontrollerinde ödem ve ağrının geçtiği gözlenmiştir.

BULGULAR

Yapılan fiziki muayenede 25 hastada dış malleolün üzerinde ödem, bir hastada ödem+hematom gözlenirken 34 hastada ise ödem veya hematom bulunmamıştır. Olgulardan 38'i ortalama 6 saat (1 saat - 2 gün) buz uygularken bir olgu soğuk su uygulmuş, bir olgu ise ayak bileğini zeytinyağı ile ovuştur.

Hastalarımızın tümüne X-ray çekildi ve hiçbirinde kemik patolojisi saptanmadı. Kliniđimizde ortez öncesi 27 olguya alçı ateli, sekiz elastik bandaj uygulanırken 25 olguda ise herhangi bir uygulamada bulunulmamıştır.

Hastalar ortezlerini ortalama 4.5 hafta kullanmışlardır. Ortezler sağ ayağa 28, sol ayağa 31, bir de bilateral olarak uygulanmıştır.

Ortez kullanımı sonrası olgulardan 32'si dört ay süre ile takip edilmiştir. Bu hastaların subjektif kriterlerine göre ortez değerlendirmele-

rinde 22 olgunun tüm şikayetleri geçerken, beş olguda uzun süreli yürümelerde ağrı devam etmiş, bir olguda dört ay süresince yürüme başlangıcında uyuşmalar olurken, bir olgunun ise spor yaparken ağrısı olmuştur. Üç olgu psikolojik nedenlerden dolayı ortezi kullanmamıştır.

TARTIŞMA

Ayak bileği sprainlerinin tedavisinde hastanın ağrısının geçirilmesi, normal günlük aktivitesi ve spora başlama süresi önemlidir (4). Başlangıçta kullanılan soğuk uygulama, bandaj, kompresyon bandajı, elevasyon, ödemin ve ağrının azaltılmasında etkilidir. Bununla birlikte erken yüklenme ve yürüyüş için bu süre içerisinde hastanın ayağının konforu sağlanmalıdır. Klasik alçılı immobilizasyon yönteminde ayağın hareketi ileri derecede kısıtlanmakta, yürüyüş normal olmamakta ve ödemin çözülmesinden sonra tekrar yürüme alçısı gerekmektedir (3). Alçının çıkarılmasıyla birlikte tekrar burkulmanın oluşmaması için eklemlerin korunması gereklidir. Fonksiyonel ortez tedavisi yapılan hastalara ortez 7. günde takılmıştır. Ortezin geç takılmasındaki amaç ağrının ve ödemin azalmasını beklemektir. Fonksiyonel ortezin bandları sıkılmak suretiyle kısmen ayarlanabilmesi ile ortezin ödemin çözülmesini beklemeden erken uygulanabilmesi mümkündür. Çalışmamızda ortez tedavisine yeni başladığı için ortez ortalama 7. günde uygulanabilmiştir. Ortezin ilk gün uygulanması hastanın fonksiyonu açısından daha erken spora ve normal hayata dönmesini ve konforunun azalmadan devam etmesini sağlayacaktır. Başlangıçta ayağın ödemli olması ortez ile birlikte ayakkabı giyilmesini zorlaştırmaktadır. Ancak kısa sürede ödemin çözülmesi ve bol bir ayakkabı yardımı ile hasta normal yürüyüş geçebilmektedir.

Hastalarımız ortezi ortalama 4.5 hafta kullanmışlardır. Bu da diğer çalışmalarda belirtilen süreden biraz uzun olmakla birlikte literatüre uygundur. Ortezi çıkardıktan sonra fizik tedavisi uygulanmamıştır. Ortezin kullanımı 24 saat sürekli olarak önerilmiştir. Ortezin kullanımındaki temel amaç ayak bileğini ve talokalkaneal eklemleri stabilize ederek bir supinasyon yırtılmasına karşı ayak bileğini korumaktır (5). Aynı zamanda ortezin dış malleol üzerindeki açıklığı, ödemin çözülmesine ve ortezin fonksiyon yapmasına yardımcı olmaktadır. Ortez bütünüyle 4 mm'lik polietilenden yapıldığı için hafif ve elastik (6) olup, kalıp alma yöntemi ile yapılmıştır. Ancak ortezin yaygınlaşması ile

birlikte kalıp alma yönteminin yalnızca çok deforme ödemli bileklerde kullanılması uygun olacaktır. Çalışmamızda üç hastanın ortezinde başarılı olunamamış, bunlardan ikisi başlangıçta ortezi kullanmayı reddetmiş, bir hasta ise ortezi bir hafta kullandıktan sonra rahatsızlığını belirterek çıkarmıştır. Diğer 22 hastada ortez kullanımını başarılı olmuştur. Ortezler dört ay süre ile kontrol edilmiştir. Bu süre içinde beş hastada tekrar oluşan burkulma nedeni ile aynı ortez tedavi bittikten sonra da tekrar kullanılmıştır. Bu hastalarda ayak bileği torsiyonunun yinelenmesine etken olarak rehabilitasyon uygulanmaması ve uygun ayakkabı giyilmemesi gösterilebilir.

Sonuç olarak, çalışmamızdaki değerlendirmeler ve hastaların subjektif yakınmalarına göre, akut ayak bileği sprainlerinde fonksiyonel ortez kullanımının basit ve etkili olduğu bulunmuştur. Ortez uygulaması, hastaların kısa sürede normal ayak aktivitelerine dönebilmelerini sağlayan bir yöntem olmuştur.

KAYNAKLAR

1. Coker T : Sports injuries to the foot and ankle. In : Disorders of the Foot Ankle, Medical and Surgical Management Vol 2, WB Saunders, London 1992, pp 2432-3.
2. David S : Selected foot mechanics related to the prescription of foot orthoses. In : Disorders of the Foot Ankle, Medical and Surgical Management Vol 1, WB Saunders, London, 1992, pp 469-81.
3. Ege R : Ortopedik İlkeler ve Uygulamalar. Yargıoğlu Matbaası, Ankara, 1980 s 1319-23.
4. Varol R, Barın E : Cimnastikçilerde ortopedik sakatlıklar. Spor Hekimliđi Dergisi 25 : 41-5, 1990.
5. William G : Surgical anatomy of the foot and ankle. Clinical Symposia 37 : 7, 1992.
6. Yamanoto S, Ebina M, Iwasaki M, Kuba S, Kawai H, Hayashi T : Comparative study of mechanical characteristics of plastic AFOs. Pros Orthotics 5 : 47, 1993.
7. Zwipp H, Schievink B : Primary orthotic treatment of ruptured ankle ligaments : a recommended procedure. Pros Orthotics Int 16 : 45-55, 1992.