

Dr. Maynard'a sorun

Soru: 1953 senesinde, 10 yaşındayken polio geçirdim ve her iki bacağımda güçsüzlük gelişti. Yaklaşık 1 yıl süreyle yürüyemedim. Tedavi ve egzersizle bir bacağım çok güzel düzeldi ve yardımsız yürüyebilmeye başladım. Benim sorum yorgunlukla ilgili. Yorgunluk poliolu kişileri nasıl etkiler? Devamlı yorgunum. Uyku testinde bir miktar uyku apnesi ve uyanmama neden olan huzursuz bacak sendromu saptandı. İyi durumda olan bacağımda diz problemleri gelişti ve eninde sonunda diz protezi gerekecek. Geçen yıl bir kez dizimden iğne yapıldı ve yakında tekrarlanacak. Acaba tüm gün yorgun olmamın nedeni güçsüz olan bacağım mı? Yoksa bunun nedeni sadece uyku apnesi mi? Ayrıca, sağlam bacağıma diz protezi uygulanması güçsüz olan bacağımın daha fazla yüklenmesine neden olacaktır. Benim durumumdaki kişilerde nasıl bir yol izlenmelidir?

Dr. Maynard'ın yanıtı: Poliolu güçsüz bacakla yürürken, bacak kas gücü normal olan kişilere göre daha fazla enerji harcamanız gerekir. Bununla birlikte, eğer yorgunluğunuzun nedeni güçsüz olan bacağınız olsaydı, yorgunluğun şiddetinin yürüme mesafeniz arttıkça artması beklenirdi. Eğer yorgunluğunuz devamlı ise ve aktivite düzeyinizle ilişkili değilse, o zaman yorgunluğunuzun asıl nedeninin uyku apnesi olduğu düşünülebilir. Uyku apnesinin etkin bir tedavisiyle bir çok kişinin enerji düzeyleri artmakta ve bu durum genellikle "yeniden doğmak" gibi tarif edilmektedir. Eğer gerçekten uyku apneniz olduğu doğrulanmışsa kesinlikle tedavi olmaya değer.

Diz protez ameliyatının güçsüz bacağına daha fazla yük binmesine neden olmasına gelince; ben tam tersinin doğru olduğunu düşünüyorum. Başarılı bir diz protezi ameliyatından sonra tekrar güçlü bacağınızın üzerinde durmaya başlayacak ve böylece zayıf olan bacağınız üzerindeki yük azalacaktır. Diz ameliyatından sonraki ilk haftalarda, bazen ilk aylarda zayıf bacağınızın üzerine daha fazla yüklenmeniz gerekebilecektir. Ancak bu sorunu en aza indirmenin birçok yöntemi bulunmaktadır.

En sık kullanılan yöntem, ameliyat sonrasında dizin iyileşme ve kas gücünü yeniden kazanma döneminde yürüteç kullanmaktır. Eğer ameliyat olan bacağınızın gücü diğer bacağınızdan daha fazla olana kadar yürüteç veya bir-iki baston kullanırsanız –ve bunu ağrısız olarak yapabilirseniz- ameliyatın güçsüz olan bacağınızda yükün azalmasına yardımcı olacağı yönündeki düşüncemi desteklemiş olacaksınız. Yürüyüşünüzün detaylı olarak değerlendirilmesi (yürüme analizi) de yararlı olacaktır. Eğer bir dizlik kullanmak yürüyüşünüzün daha etkin olmasını sağlıyorsa, diz protezi ameliyatından önce denemesi mantıklı bir yaklaşım olacaktır.

Dizinize yapılan iğnenin hyaluronan (Synvisc® ve Orthovisc®) olduğunu tahmin ediyorum. Eğer bu iğnelerden fayda gördüyseniz yaklaşık altı ayda bir tekrarlanabilir. Bu tedavi diz ameliyatının geciktirilmesini, hatta ameliyattan kaçınmanızı sağlayabilir.

Soru: 1984 yılında, 3 yaşındayken polio geçirdim. 2009 yılında tansiyonumun çok yüksek olduğunu fark ettim. Tansiyonum 160/90 ve 200/110 civarlarındaydı. O zamandan beri ilaç kullanıyorum ve belirgin bir değişiklik olmadı. İlaçlarımı aldıktan sonra bazen kendimi çok güçsüz hissediyorum. Sorum şu: Post-polio sendromu ile yüksek tansiyon arasında bir bağlantı var mıdır?

Dr. Maynard'ın yanıtı: Kesinlikle eminim ki, genç yaşta gelişen şiddetli tansiyon yüksekliği ile polio arasında hiçbir bağlantı bulunmamaktadır. Eğer kullandığınız ilaçlarla tansiyonunuz kontrol altına alınamıyorsa bir uzmana görünmenizde fayda var. Tansiyon yüksekliğine neden olabilecek başka bir hastalığınız olabilir. Bu hastalığın mutlaka belirlenmesi ve tedavi edilmesi gerekir.

Post-Polio Health, Volume 29, Number 1, Winter 2013