

Dr. Maynard'a sorun

Soru: Poliodan etkilenen bacağı, önce ayaktan başlayarak diz seviyesine kadar şişti. Birkaç hafta sonra görüşmüş olduğum bir hekim bu duruma lenfödem tanısı koyarak beni fizik tedavi birimine yönlendirdi. Gece uyku sırasında bacaklarımı yükseğe kaldırmama rağmen, şişliğin çok az miktarda azaldığını fark ediyorum. Egzersiz(yürüyüş) sırasında denge ve sabit durmada problemler yaşamaktayım ve zorlanmaktayım. Bunun yanı sıra, iki ayağımda da nöropatik(sinir hasarına bağlı) bulgular mevcut olup, bu da dengesizliğime katkıda bulunmaktadır. Yürürken bir baston kullanmaktayım.

1949 yılında (68 sene önce) sağ ayak bileğimden üçlü artrodez (dondurma) ve tendon transferi ameliyatı oldum. Yürürken takılmamak için ayakkabı içi ayak ve bilek destek cihazı kullanma ihtiyacım olmakla birlikte, bu ameliyatlardan oldukça yarar gördüm.

Esas sorum: lenfödem tanısı beklenebilecek bir şey midir ve nasıl bir tedavi veya ilaç kullanımı uygun olacaktır?

Yanıt: Gücsüz bir bacakta lenfödem görülmesi sık görülen bir komplikasyon olup, özellikle yaşlanma, ayakta ve bilekte travmaya bağlı açık yaralar veya toplardamar yetmezliği eşlik etmekteyse sıklığı artacaktır.

Lenfödem tanısı alındığında sıkı bir şekilde tedavi edilmesi önemlidir. Zira komplikasyon gelişme riski mevcuttur ve süre uzadıkça tedavisi ve düzelmesi zorlaşacaktır.

Sıkı bir tedavi rejimi; günde 1-3 kez "lenfödem tedavi uzmanı"(çoğunlukla bir hekim, fizyoterapist veya iş-uğraşı terapisti) tarafından öğretilene ve bir aile bireyi veya arkadaş tarafından uygulanabilecek "elevasyon(yukarı kaldırma) ve özel masaj"ı içermektedir.

Bunlara ek olarak, tedavilerin arasında bacağın özel malzemeler ile sarılması gereklidir.

Bazen terapistler, bacak çapı ölçümleri sabitlenene kadar Jobst pompalayıcı cihazlar uygulayabilirler. Ardından kişi, oturacağı-dolaşacağı zamanlarda giymek üzere kendisine uygun şekilde hazırlanmış bir bası giysisi sipariş etmelidir.

Sıkı tedavi rejimleri zamansal ve parasal açıdan zorlayıcı olabilir ancak uzun vadede buna değerlidir, genellikle 1-3 ayın ardından yoğunluğu azalacaktır. Bu düşünceleri hekim veya terapistleriniz ile dilediğiniz gibi paylaşabilirsiniz.

Soru: 66 yaşındayım, 1951-52 senesinde çocuk felci geçirdim, ve sol bacak kuadriseps kasında (uyuk önü kasları) felç dışında bir şikayetim olmadı. Fiziksel olarak hep aktiftim. Şu anda bile haftada 4-5 gün egzersiz yapmakta ve hava izin verdikçe golf oynamaktayım.

Sol dizimi düzeltmek ve desteklemek için lise yıllarımda bir cihaz(KAFO) kullandım. Son on yıla kadar cihazı sadece golf oynamak için kullandım(vuruş ve yürüyüşler sırasında dizimi kilitleyerek yardımcı

olmaktaydı). Cihaz olmadan da aşırı yorulmadan yaklaşık 400 m yürüyebiliyordum.

Geçmişte kalça problemleri yaşamam nedeniyle fizyoterapistim cihazı daha sık kullanmamı, bunun daha iyi bir duruş verip sağ bacağımdaki yükü azaltacağını belirtti.

11 yıl önce sağ kalça protezi ameliyatı oldum ve sorunsuz iyileştim. Cihazı kullanmaya başladıktan sonra sırt ağrılarında da azalma fark ettim. Ancak cihaz olmadan dizimi kilitleyemiyorum ve yürüyemiyorum(Bisiklete binmede ve cihazla uzun mesafe yürümede ameliyat öncesine göre sorun yok).

Sorum şudur: Cihaz olmaksızın yürümeme bu bozulma cihaza bağımlılıktan mıdır, yoksa basitçe ilerlemiş yaş ve post-polio sendromu gibi nedenlere mi bağlıdır?

Ağrı ile ilgili bir sorunum yoktur ve hiçbir zaman olmamıştır(Ameliyat öncesi sağlam kalçam dışında). Kas ağrılarımın çoğu egzersiz ile birlikte geçmektedir ve arada bir ibuprofen (Çevirmen Notu: ağrı ve yangı azaltıcı bir ilaç) almak dışında bir müdahale etmemekteyim.

Eğer bu durum cihaza artmış bağımlılık ile ilgili ise, cihazsız yürüyebilme eğitimi için yapabileceğim bir şey var mıdır? Sürekli cihaz giymemenin verdiği özgürlüğü özlüyorum.

Yanıt: Sorunuz, yaşlanmakta olan aktif ve poliolu kişiler ile ilgili devamlı sorulan birkaç sorunu gündeme getirmektedir. Poliolu kişilerin daha güçlü olan bacaklarında artrit (Çevirmen Notu: eklem romatizması) gelişmesi sık görülen bir durumdur. Kalça ameliyatınız süresince ve sonrasında terapistinizi dinleyip KAFO'nuzu düzenli kullanmakla akıllıca bir yol izlemiştir.

Eğer şu an güvenli, ağrısız ve fonksiyonel bir şekilde yürüyorsanız, bu cihaz ile de olsa, esas hedefinize ulaşmışsınız demektir.

KAFO olmadığında yürümenizdeki bozulma konusundaki endişeleriniz anlaşılabilir, ancak muhtemelen belirgin bir değişiklik olmayacaktır(En azından çok fazla zaman ve çaba olmadan, bu durumda bile kesin ve sürekli sonuç elde edilmesi şüphelidir).

Bu durumda en muhtemel açıklama, "post-polio sendromu" nedeniyle sağ kuadriseps kasınızdaki (polio enfeksiyonundan en çok etkilenmiş olan kasınız) güçsüzlüğün artmış olmasıdır. Yaşlanma ile birlikte, birkaç ay sadece cihaz ile yürümeniz nedeniyle kasın kasılma sıklığının azalması da muhtemel sebepler arasındadır.

Kronik olarak güçsüz bir post-polio kası, hele ki diz eklemine kilitleyecek kuvveti sağlayamayacak noktaya geldiyse, bu fonksiyonu sağlamak için bir yardım(örneğin el ile dize bastırma vb) olmaksızın yeterli gücü geri kazanamayacaktır.

Benim önerim, mevcut olan durumunuzu en iyi şekilde görerek yaşamınıza devam etmeniz, KAFO'nuzu bir parçanız olarak kabul ederek ona en iyi şekilde bakmanız ve gereğinde en konforlu ve en az rahatsızlık verecek şekilde üzerinde değişiklikler uygulamanızdır. ■