

Yaşlanma ile birlikte deri ve saçlarda görülen değişiklikler gibi vücut duruşunda ve yürüyüşünde de değişiklikler meydana gelir.

Kas-iskelet sistemi vücudun destek ve temelidir. Vücut; kemik, kas ve eklemlerin beyin tarafından sağlanan koordinasyonu ile hareket eder.

YAŞLA OLUŞAN DEĞİŞİKLİKLER

Yaşlanma ile birlikte

- ▶ Kemiklerde kalsiyum ve diğer minerallerin kaybıyla beraber kemik kütlesinde azalma olur (*Osteoporoz*) (Bkz. "Kemik Sağlığı" Bölümü)
- ▶ Omurgada omurlar arasındaki diskler zamanla su kaybeder ve inceler, boy kısalmır.
- ▶ Omurlar osteoporozla ilgili olarak inceler, çöker ve çökme kırıkları oluşur. Buna ilgili olarak sırtta kamburluk gelişir.
- ▶ Kol ve bacaklardaki uzun kemikler yaşla daha kırılabilir hale gelir.
- ▶ Eklemler sertleşir ve esnekliklerini kaybeder.
- ▶ Kalça ve diz gibi yük taşıyan eklemlerde dejeneratif değişiklikler (osteoarroz, kireçlenme) gelişebilir.
- ▶ Kaslarda belirgin zayıflama olur.

DEĞİŞİKLİKLERİN ETKİLERİ

- ▶ Kemikler daha kırılabilir hale gelir ve kolaylıkla kırılırlar (*osteoporoz*).

-
- ▶ Boy kısalır.
 - ▶ Hareketler yavaşlar ve kısıtlanır.
 - ▶ Yürüyüş yavaşlar ve adımlar kısalır.
 - ▶ Yürüyüş şekli değişir ve kişi daha çabuk yorulmaya başlar.
 - ▶ Eklemler deforme olur (osteoartroz)

YAŞLILARDA EVDE DÜŞMELER SONUCU OLUŞAN OSTEOPOROTİK KIRIKLAR

Altmışbeş yaş ve yukarısında olanların 1/3'ünden fazlası her yıl evde düşmeler sonucu travmaya uğramaktadır.

Osteoporotik kırıkların $\frac{3}{4}$ 'ü evde düşmeler sonucu oluşur. Oluşan bu kırıklar sırasıyla en fazla omurga, kalça, el bilek, ön kol, ayak bileği ve kolda görülür.

Özellikle böyle bir travmadan sonra bir hastanenin acil servisine veya bir ortopedi uzmanına başvurulmalıdır.

EVDE DÜŞME RİSKLERİ

I- Yaşlıya bağlı faktörler

- Vücut zayıflığına bağlı kuvvetsizlik
- Yürüme ve denge problemleri
- Alınan 4 ve üzerinde ilaç veya psikoaktif ilaçlar

Yukardaki risk faktörleri nasıl düzeltilebilir ?

1. Düzenli fiziksel aktivite yapılmalıdır.
 2. Alınan ilaçlar yeniden düzenlenerek özellikle uyku
-

ilaçları ve sakinleştiriciler azaltılmalıdır.

II. Eve ait riskler ve önlemleri

- Banyodaki tüm kaygan zeminler kaymaz hale getirilmelidir.
- Banyo ve tuvaletlere tutunup kalkma kolları yapılmalıdır.
- Merdivenlerin her iki tarafına tutunma korkulukları yapılmalıdır.
- Evdeki ışıklandırmalar artırılmalıdır.

(Bkz. "Ev Güvenliđi" Bölümü)

OSTEOARTROZ

- Eklemlerde ağrı, katılık ve hareket kısıtlılığına neden olan bir hastalıktır.
- Halk arasında "kireçlenme" olarak bilinen bu durum; aslında eklemi oluşturan kemikler arasındaki kıkırdağın mat, pürtüklü ve sarımsı bir hal alması, yani dejenerasyonudur.

OSTEOARTROZUN BELİRTİLERİ

- Eklemdede ağrı ve katılık hissi
- Hareket sırasında eklemden ses gelmesi
- Eklemin genişlemesi
- Şişlik (Bazı durumlarda)
- Şikayetlerin istirahatle azalıp, eklem kullanılıncaya artması

OSTEOARTROZUN EN SIK GÖRÜLDÜĞÜ YERLER:

- **BOYUN** - Omurga kemikleri arasındaki eklemler tahrib olur. Ağrı; başa, omuza yayılabilir.
- **BEL** - Omurlar arasındaki eklemler, diskler zedelenir. Ağrı; bel, sırt ve bacağı etkileyebilir.
- **KALÇA** - Kalça eklemine osteoartrozunda ağrı kasığa, dize yayılabilir.
- **DİZ** - Diz eklem kıkırdağındaki osteoartroz eklemde deforme yapar, dize bağlanan adaleler zayıf ise yürüme zorlaşır. Merdiven inip çıkma ağrılıdır.
- **EL PARMAKLARI** - Parmaklarda özellikle uç eklemler genişler. Başparmak kökündeki eklem tutulmuşsa cisimleri kavramada zorluk yaşanır.
- **AYAK PARMAKLARI** - Ayak baş parmağında tutulma olursa yürüme ağrılı hale gelir.

OSTEOARTROZUN NEDENLERİ:

- Kalıtsal faktörler
 - Eklemlerin zorlanması
 - Eklem komşu kemikte kırık
 - İltihabi eklem hastalıkları sonrasında
 - Bazı ameliyatlar sonrasında
 - Eklem bağlarında kopma gibi nedenler osteoartroza zemin hazırlar.
-

TEDAVİ:

- Hekimin önerisi ile ağızdan veya eklem içine enjekte edilen ilaçlar kullanılır.
- Fizik Tedavi uygulamalarından yararlanır.
- Ekleme bağlanan adalelerin güçlendirilmesi için uygun egzersizler yapılmalıdır.
- Eklemleri korumaya yönelik önlemler alınmalıdır (Bkz: "Artritli Eklemlerin Korunması" Bölümü)
- Ekleme yönelik cerrahi uygulamalar gerekebilir.

