



Uzm. Dr. Aydın BALCI

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Yenimahalle
Eğitim ve Araştırma Hastanesi Spor Hekimliği

KALÇAM NEDEN AĞRIYOR?

Kalça ağrısı birçok spor dalında sporcuların yaygın bir şikayetidir. Direkt travmayla ya da temas olmaksızın aniden gelişebileceği gibi aşırı kullanım yaralanmalarının bir belirtisi olarak karşımıza çıkabilir.

Ağrının ortadan kaldırılması için altta yatan nedeninin belirlenmesi ve tedavi edilmesi gereklidir. Sporcuların ağrı hissettiklerinde bir hekime başvurmaları erken tanı, hızlı tedavi ve performans kayıplarının önlenmesi için önemlidir. Sporcularda sık görülen kalça ağrısı nedenlerinden bazıları şunlardır.

Kas Yaralanmaları

Kalça ve kasık bölgesindeki ağrıların çoğunluğu kalça eklemine hareketini sağlayan kasların yaralanmalarından kaynaklanmaktadır. Kaslar tolere edebilecekleri yüklerin üzerinde bir yükü karşıladıklarında yaralanırlar. Bu yaralanmalar genellikle kasın boyu uzarken kuvvet uygulandığında (eksantrik kasılma) aniden ortaya çıkmaktadır.

Kas yaralanması meydana geldiyse egzersiz sırasında veya sonrasında ağrı hissedilir. Ağrı hissedildiğine dinlenilmeli ve soğuk uygulama yapıp bir hekime başvurulmalıdır.

Avülsiyon Kırıkları

Büyük oranda çocuk ve genç sporcularda görülmektedir. Büyüme kıkırdaklarına yapışan tendonların aniden gerilmesinin kıkırdağı yerinden çekmesiyle meydana gelir. Doğru tanı ve tedavi sporcunun ileriki yaşamı için önemlidir.

Bursitler

Bursalar vücudun bazı noktalarında genellikle kemikler ve tendonlar arasında bulunan sıvı dolu yapılardır. Buldukları yerde sürtünmeyi ve buna bağlı oluşabilecek yaralanmaları önlerler. Aşırı kullanım ya da direkt travma ile sıvı miktarları artabilir ve ağrılı hale gelebilirler.

Kalçanın dış yan tarafındaki kemik çıkıntısının (Trokanter Major) çevresindeki ağrılarda akla gelmelidir.

Kontüzyonlar

Sıklıkla uyluk kemiğinin dış yanındaki çıkıntıya (Trokanter Major) ve pelvis kemiğinin ön üst çıkıntısına (Spinia Iliaca Anterior Superior) alınan darbe ile meydana gelen; çevresindeki yumuşak dokuda morluk (ekimoz), şişlik (ödem) ve ağrı oluşturan yaralanmalardır.

Stres Kırıkları

Kemik yapım-yıkım dengesi dinamik bir süreçtir. Beslenme, egzersiz şiddeti, egzersiz yapılan zemin, kullanılan ekipman ve cinsiyet hormonları gibi faktörlerden etkilenmektedir. Yapım-yıkım dengesinin yıkım lehine bozulduğu durumlarda kemiklerde kırıklar meydana gelmektedir.

Bu yaralanmalar genellikle uzun mesafe koşucularında, kadın sporcularda ve beslenme bozukluğu olan sporcularda görülmektedir. Erken tanı spora dönüş için çok önemlidir.

Kalça Eklemi Osteoartriti

Sporcularda uzun süren kalça ağrılarının önemli bir nedenidir. Kalça eklemine oluşturan kemiklerin yüzeyindeki kıkırdak yapıların genellikle aşırı kullanım nedeniyle dejenerasyonuyla karakterize yaralanmalardır.

Sıklıkla ileri yaştaki sporcularda görülmektedir. Tedavisinde fizik tedavi yöntemleri ve cerrahinin yeri vardır.

Kalça Eklemi Sıkışma Sendromu

Kalça eklemine oluşturan uyluk kemiğinin başı (femur başı) ile pelvis kemiğindeki çukur yapının (asetabulum) anormal temasından kaynaklanan durumdur. Anormal temasın nedeni uyluk kemiği, pelvis kemiği veya her ikisi olabilir.

Sıklıkla kalçanın iç rotasyon (uyluğun içe dönmesi) ve fleksiyon (uyluğun karna doğru bükülmesi) hareketlerinde kısıtlılık ve ağrı ile belirti verir. Erken tedavi edilmezse kıkırdak yaralanmalarına neden olabilir.

Labrum Yırtıkları

Labrum, kalça eklemi içinde yer alan, eklem stabilitesini artıran kıkırdak benzeri bir yapıdır. Bu yapı ani bir travmayla veya sıkışma sendromu gibi yaralanmalarla uzun sürede zarar görebilir. Labrum yaralanmaları ağrı ve instabiliteye neden olabilir.

Osteitis Pubis

Pelvis kemiğinin ön kısmında bulunan hareketsiz eklem tekrarlayan zorlanmalarıyla ortaya çıkan ağrılı bir durumdur. Zorlanmaların önemli bir nedeni uyluk iç kısmındaki kasların bu alana yapışması ve egzersiz ile bu alana kuvvet uygulamasıdır.

Genellikle futbolcularda, koşucularda ve hokey sporcularında görülür.

Sporcu Fıtığı

Karın duvarının alt kısmındaki kas ve tendonların zayıflığı ile meydana gelir. Karın duvarı, kasık ve testislerde ağrıya neden olabilen bir yaralanmadır. Tedavisi için bazen cerrahi gerekebilmektedir.

Atlaman Kalça (Snapping Hip) Sendromu

Kalçanın fleksiyon-ekstansiyon (uyluğun karna doğru bükülmesi ve tersi) hareketleri sırasında atlama hissine neden olan bir durumdur. Genellikle iki şekilde ortaya çıkar. Birincisi kalça abdüksiyonu (uyluğun dış yana doğru açılması) yaptıran kaslar uyluk kemiğinin dış yanındaki çıkıntının (Trokanter Major) üzerinden geçerken oluşur.

İkincisi kalça fleksiyonu (uyluğun karna doğru bükülmesi) yaptıran kaslar kalça eklemi önünden geçerken oluşur, buna "İliopsoas Sendromu" ismi de verilir. Sürtünme nedeniyle ağrı ve şişliğe neden olabilir.

Piriformis Sendromu

Kalçaya dış rotasyon yaptıran (uyluğun dışa dönmesi) kaslardan biri olan piriformis kası kuyruk sokumu kemiğinden uyluk kemiğinin dış yanındaki çıkıntıya uzanmaktadır. Bu kasın altından siyatik sinir geçmektedir. Bu kasın gerginliği alttan geçen sinire baskı yaparak kalçadan bacağa yayılan ağrı ve uyuşukluk hissine neden olabilir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Kalça Eklemi, Ağrı, Tanı, Tedavi

Kaynaklar

1. ADKINS III, S. B. & FIGLER, R. A. 2000. Hip pain in athletes. American Family Physician, 61, 2109.
2. BOYD, K. T., PEIRCE, N. S. & BATT, M. E. 1997. Common hip injuries in sport. Sports Medicine, 24, 273-288.
3. BRUKNER, P. 2012. Brukner & Khan's clinical sports medicine, McGraw-Hill North Ryde.
4. PALUSKA, S. A. 2005. An overview of hip injuries in running. Sports Medicine, 35, 991-1014.
5. REIMAN, M. P. & THORBORG, K. 2014. Clinical examination and physical assessment of hip joint related pain in athletes. International journal of sports physical therapy, 9, 737.