

# Bölüm 26

## DİĞER AYAK SORUNLARI

Betül BAŞAR KARA

Ayak hareketliliğın devamında kritik bir öneme sahiptir. Mekanik etkilere maruz kalan bölge olarak ayaklar yaşlılarda travma, gerilme kuvvetlerinin artması, yürüme bozuklukları gibi durumlardan daha fazla etkilenir.

Ayak sağlığının korunması, fiziksel aktivitenin zaten azaldığı yaşlılıkta hareketliliğın artırmak açısından önemlidir. Hareket kabiliyeti kısıtlanan yaşlı bireylerin yaşam kaliteleri ve üretken bir birey olmaları da büyük ölçüde azalmaktadır. Ayak sorunları yaşlı bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkilediğı gibi (ağrı, morbidite ve fonksiyonel engellilik) dolaylı yollardan da etkiler. Örneğın; ayak problemleri yaşlılarda mortalitenin en sık nedenlerinden biri olan düşme riskini artırmaktadır. Düşme sonucu oluşan kırıklar, yaralanmalar gibi çeşitli sağlık sorunları ise yaşlı bireylerde uzun süreli tedavilere neden olmakta bu durum da immobilizasyon ile sonuçlanmaktadır.

Yaşlılarda ayak sorunlarının prevalansına bakıldığında genel popülasyonda görülenin yaklaşık iki katı olduğu bildirilmektedir. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde ise yaşlı kadınlarda erkeklere göre ayak sorunlarının daha fazla görüldüğü saptanmıştır. Bunun nedeni olarak yüksek topuklu ve dar uçlu ayakkabıların kadınlarda yaygın olarak kullanılması gösterilebilir.

## Artrit

Artrit, eklemlerde vücut tarafından üretilen bir enflamasyon olup bu bölgelerde hasara neden olan bir grup hastalığı içerir (Şekil 10). Romatoid artrit, osteoartrit, gut hastalığı, diğer otoümmün hastalıklar gibi birçok çeşidi vardır. Bu hastalıklarda değişen oranlarda ayak eklemlerinde artrit görülebilmektedir. Ayakta tutulum yeri ve hastanın kliniği ayrıca tanıda yol göstericidir. Romatoid artrit hastalarında ayak ve ayak bileği tutulumu siktir. Ayak patomekaniğini etkileyen temel unsur sinovittir. Sinovit genellikle MTF eklemlerini simetrik bir şekilde etkiler. Sinovit sonucunda kırık-dak ve kemik harabiyeti, eklem hasarı ve bunlara bağılı deformiteler oluşur.



Sekil 10: Artrit

Osteoartritte sık tutulan yerler arasında metatarsofalangeal (MTF) eklem, orta ayak eklemleri, talokalkanel eklem ve ayak bileği eklemi vardır. Ayrıca halluks rijidus, başparmak MTF eklemine dejeneratif artritidir.

Gut hastalığı monosodyum urat kristallerinin eklemde depolanması ile oluşan enflamatuar bir artrittir. Tüm akut gut ataklarının %50 den fazlası ayak başparmağında görülür. 1. MTF eklemine dayanılmaz ağırla ortaya çıkar.

Ayakta görülen artrit hastalıklarında belirti ve semptomlar, etkilenen parmağa göre değişir. Genel semptomlar, ağırla veya hassasiyet, sertlik ve hareket azalması ve şişmeyi içerir. Yürüme zor olabilir. Tedavi artritine tipine, ciddiyetine ve konumuna bağılı olarak planlanır. Tedavisinde ağırla kesici ve şişliğı azaltmak için antiinflatuar ilaç kullanımı, taban yayı desteğı veya ayakkabı içine konan diğerk taban destekleri kullanımı, eklem içi steroid enjeksiyonu yer almaktadır. Eđer artrit, konservatif tedavilere yanıt vermiyorsa, cerrahi tedaviler uygulanır.

## KAYNAKLAR

1. Gülekons A. Yaşlılarda Sık Karşılaşılan Deri Sorunları ve Önlemler: Birinci Basamak İçin Temel Geriatri (1. Baskı), Ankara, 2012: s77
2. Tüzün Ç. Tıkız C. Yaşlılarda Ayak Sorunları, Geriatri Dergisi, 2003; 6(4), s135
3. Menz HB, Lord SR. Foot Problems, Functional İmpairment, and Falls in Older People. J Am Podiatr Med Assn 1999; 89 (9): s458
4. Tuzun Ç. Kılınç İ. Normal Popülasyonda Ayak Sorunları ve Ayakkabı Uygunluğu, Romatol Tib Rehab 1998: 9(1): s52
5. Yazıcı A. Yaşlanmaya Bağılı Saç ve Tırnak Değişiklikleri, Türkiye Klinikleri J Cosm Dermatol Special Topics, 2012; 5(2), s59

6. Aktaş A. Geçer E. Yaşlılarda Tırnak Değişiklikleri, Türkiye Klinikleri J Cosm Dermatol Special Topics, 2009; Cilt:2, Sayı: 2, s70
7. Abdullah L. Abbas O. Common Nail Changes and Disorders in Older People. Can Fam Physician 2011; 57(2): s175
8. Şanlı B. Kırılğan Tırnaklar, Türkiye Klinikleri J Cosm Dermatol Special Topics, 2013; Cilt:6, Sayı: 3, s9
9. Greene WB. Netter's Orthopaedics, Yetkin H. Ayrıntı Basımevi, Ankara, 2011; s446
10. Price JH. Foot Problems Of The Elderly, J Nurs Care, 1990: s8
11. Engin, B. & Özdemir, M. (2007). Tırnak ve Tırnak Kıvrımının Enfeksiyonları. Türkiye Klinikleri Journal of Internal Medical Sciences, 3(30), 5-11.
12. Ülger Z. Cankurtaran M. Bası Yarası: İç Hastalıkları, Cilt:1, İliçin G. Biberöğlü K. Ayrıntı Basımevi, Ankara, 2012; s191-192
13. Skinner HB. Fitzpatrick M. Ortopedinin Esasları, Olcay E. Nobel Basımevi, İstanbul, 2009; s170
14. Yazıcı, A. (2012). Yaşlanmaya Bağlı Saç ve Tırnak Değişiklikleri. Türkiye Klinikleri Cosmetic Dermatology-Special Topics, 5(2), 57-63.
15. Aşansu, M. A., & Yıldırım, Y. (2013). Topuk ağrısı. *TOTBİD Dergisi*, 12, 447-54.
16. Eskiurt N. Yaşlılarda Ayak Sorunları ve Tedavisi, Türkiye Klinikleri J PM&R Special Topics 2010;3(2):66
17. Erçalık C. Tuncer T. Ayak ve Artrit, Türkiye Klinikleri J PM&R Special Topics 2010; 3:31-36