

Bölüm 18

İskelet Sistemi Hastalıklarında Bakım Uygulamaları



Pelin TIKBAŞ¹

1.Kas İskelet Sistemi

Kas iskelet sistemi, vücudumuza yapısal desteği sağlayarak hareket etmemizi sağlayan, yaşamsal organları koruyarak vücudun bir bütün olarak oluşmasını sağlayan; kemik, kas, kıkırdak, tendon ve bağ dokularından oluşan sistemdir.

2.Kas İskelet Sistemi Hastalıkları

Kas iskelet sistemi yapılarını oluşturan kas, sinir, tendon, kıkırdak, bağlar, eklem kapsülü, intervertebral disklerde meydana gelen rahatsızlıkların tümü kas iskelet sistemi hastalıkları olarak adlandırılır. Kas iskelet sistemi rahatsızlıkları çocukluktan yaşlılığa toplumun yaygın sağlık sorunları arasında yer alır. Bu rahatsızlıklar ağrı, acı hissi, yanma, uyuşma gibi istenmeyen durumları içerir (2).

Kas iskelet sistemi hastalıkları osteoartrit, romatoid artrit, psoriatik artrit, gut, ankilozan spondilit gibi eklemleri; osteoporoz, osteopeni ve buna bağlı kırıklar, travmatik kırıkları içeren kemikleri; sarkopeni gibi kasları; sırt ve bo-

¹ Öğretim görevlisi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Nazilli Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu, p.karaatli@adu.edu.tr



cunda oluşabilecek komplikasyonların ve böbrek taşlarının engellenmesi, ağrı kontrolünün sağlanması, yaşam tarzı değişiklikleri ve ürat seviyesinin düşürülmesidir. Tedavinin ana noktası ağrının giderilmesidir. Nonsterooid ilaçlar, kolşisin, kortikosteroidler gut atağında farmakolojik tedavide kullanılır. (13).

2.4.1. Gut Bakım ve Yönetimi

Bakım veren sağlık personeli;

*Hastaya ilaç kullanımı ile ilgili ayrıntılı bilgi verilmelidir. İlaçlar ilk kullanılmaya başlandığı zaman ağrının hemen giderilemeyeceği, ilaçları gastrointestinal sistemde yan etki yapabileceği anlatılmalıdır.

*Hastaya dinlenmesi, etkilenmiş eklemi yükseltmesi, soğuk uygulama yapması önerilmelidir.

*Hastalara yaşam tarzı değişiklikleri önerilmelidir;

-Obez ve aşırı kilolu ise zayıflaması

- Alkol tüketiminin kısıtlanması

-Pürin içeren gıdalardan(Kırmızı et, sakatat, kabuklu deniz ürünleri) uzak durması

- C vitamini, düşük yağlı süt ürünleri ve sebze ağırlıklı beslenme

- Fruktozlu (meyve şekerli) gazlı içeceklerin azaltılması

- Günlük yeterli sıvı alması

- Kolesterol ve trigliserid düzeylerinin normal seviyelerde tutulması

-Düzenli egzersiz (Ağır spordan kaçınma)

-aspirin ve ya diüretik kullanmaması önerilir (13,23,24).

KAYNAKLAR

1. Şen K. *Sağlık Çalışanlarında Kas İskelet Sistemi Hastalıkları: Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Uyku Kalitesi İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.
2. Yağcı M. *Yeraltı Maden İşletmelerinde Mesleki Kas İskelet Sistemi Hastalıklarının Görülme Sıklığı Ve İş Performansına Etkisi*. Doktora Tezi, Avrasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2021.
3. WHO (2020). *Musculoskeletal conditions Key facts*. World Health Organization, Erişim: 07.11. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>



4. Gergin S, Tatarlı N. Omurga Anatomisi ve Osteoporotik Değişim. *Türk Omurga Derneği Yayınları*, 2016; 9; 23-32.
5. Kolaç N, Yıldız A. Postmenopoz dönemdeki kadınlarda sağlık inanç modeli temelli kısa görüşmelerin osteoporozdan korunma bilgi, tutum ve davranışlarına etkisi. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 2019; 28, 145-151.
6. Abay H, Kaplan S, Pınar G, Akalın A. Çağın pandemisi: osteoporoz ve güncel yaklaşımlar. *Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik E-Dergisi*, 2014; 2, 1-12.
7. Şahin M, Demirağ G.N. Osteoporoz: tanı ve tedavide yenilikler, *TOTBİD (Türk Ortopedi ve Travmatoloji Birliği Derneği) Dergisi*, 2004; 3.
8. Hüner B, Demirhan E, Atar S. Geriatrik Hastalarda Kas İskelet Sistemi Hastalıkları, *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 2013; 2, 75-88. doi:10.5222/otd.supp2.2013.075.
9. Çetin F.B. *Bir Aile Sağlığı Merkezine Başvuran Kadınların Osteoporoz Bilgi Düzeylerinin Ve Osteoporoz Sağlık İnançlarının Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2020.
10. Kargın N.Ç., Marakoğlu K. Osteoporozda genel yaklaşım. *Euras J Fam Med*, 2016;5(3):95-102
11. Birol L, Akdemir N. *İç Hastalıkları ve Hemşirelik Bakımı*. Ankara: 2011.
12. Akdeniz M, Kavukçu E. Dördüncül koruma: Önce zarar verme. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 2017; 21, 74-81. DOI:10.15511/tahd.17.00274
13. Aslan F, Olgun N. *Fizyopatoloji*. Ankara: Akademisyen Tıp Kitapevi; 2017.
14. Akıncı M. *Total Kalça Ve Diz Protezi Yapılan Osteoartritli Yaşlı Kadınlarda Ağrı, Fonksiyonel Durum Ve Günlük Yaşam Aktivitelerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.
15. Gümüş K, Ünsal A. Osteoartrit'te Hemşirelik Bakımına Güncel Bir Bakış. *Balikesir Sağlık Bil Derg.* 2014; 3(3).
16. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. *Kas ve İskelet Sistemi Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı 2015-2020*. Erişim tarihi: 07.11.21 <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/kas%20ve%20iskelet%20.pdf>.
17. Erdil F, Bayraktar N. Yaşlı Bireylerde Kas-İskelet Sorunlarına Yönelik Hemşirelik Yaklaşımları. *Ü.F.N. Hem. Dergisi*, 2010; 18(2): 106-113.
18. Erişmiş E. *Erken Başlangıçlı Romatoid Artrit Hastaları İle Geç Başlangıçlı Romatoid Artrit Hastalarına Ait, Demografik Veriler, Klinik Özellikler Ve Medikal Tedavilerinin Değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı , 2019.
19. Romatoid Artrit ve Tedavisi. Erişim tarihi:07.11.2021. <https://www.romatoloji.org/Dokumanlar/HastaKitapcıkları/RAT.pdf>
20. Karakaş L. *İstemik Lupus Eritematozus Hastalarında Diyet İnflamatuar Ve Sledai Hastalık Aktivite İndeksi İle Beslenme Durumu İlişkili Sağlık Parametrelerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, 2021.
21. Gür H.B. *Sistemik Lupus Eritematozus Tanılı Hastaların Klinik Ve İmmunolojik Özellikleri*. Uzmanlık Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı, 2021.
22. Aliyev E. *Pediyatrik Sle (Sistemik Lupus Eritematozus) Hastalarında Nöropsikiyatrik Tutulum Ve Psikometrik Durumun Değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe



- Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalı, 2019.
23. Demir M. *Gut Artriti Ve Asemptomatik Hiperürisemisi Olan Bireylerde Metabolik Sendrom Ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, 2018.
 24. Türkiye Romatizma Araştırma ve Savaş Derneği. Erişim tarihi: 07.112021.<https://trasd.org.tr/hastalik/gut-hastaligi>
 25. TE McAlindon, R.R. Bannuru, M.C. Sullivan et al. OARSI guidelines for the non-surgical management of knee osteoarthritis. *Osteoarthritis and Cartilage*, 2014; 22, 363-388.