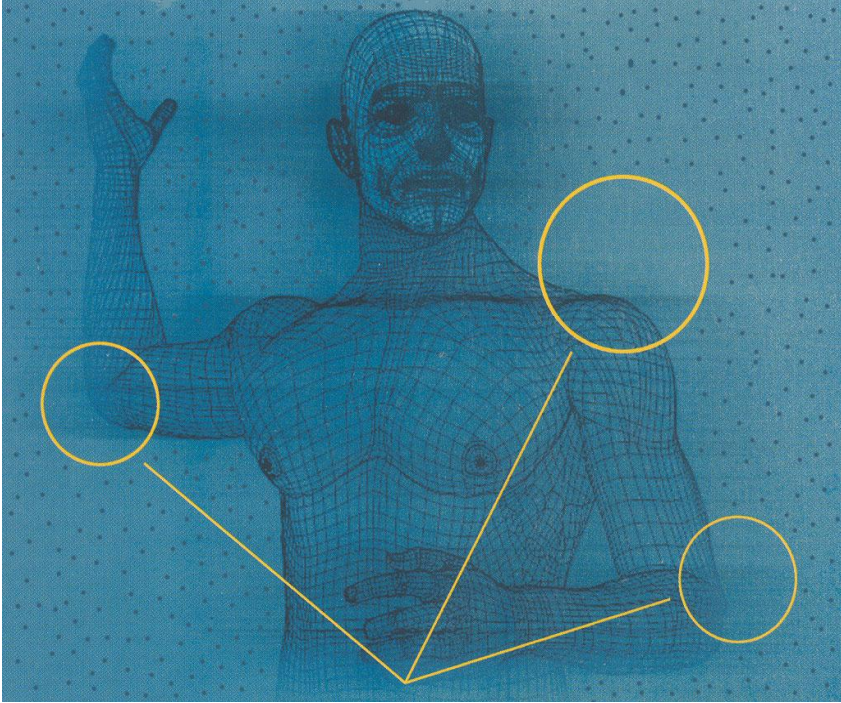


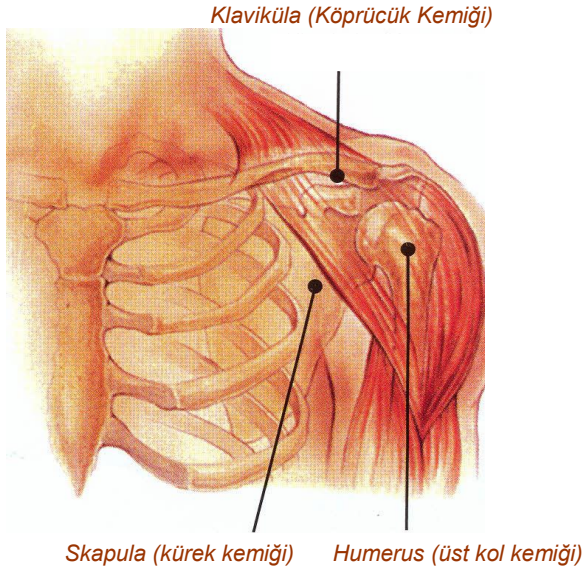
OMUZ AĞRISI



OMUZ AĞRISI

Çoğu kişinin omuz olarak tanımladığı organımız, sırtımızı kaşıymaktan smaç vurmaya kadar birçok kol hareketini yapmamızı sağlayan, tendon ve kaslara bağlanan bir dizi eklemden oluşur. Ancak bu hareketlerin bir bedeli vardır. Kimi zaman ağrıyla sonuçlanan yumuşak doku instabilitesi ya da sıkışması gibi sorunlarla karşı karşıya kalabiliriz. Yalnızca omzunuzu hareket ettirdiğinizde ya da her koşul altında ağrı hissedebiliriz. Ağrı geçici olabilir ve kısa bir sürede ortadan kalkabilir veya devam ederek tıbbi bir tanı ya da tedavi gerektirebilir.

Bu broşür omuz ağrısının sıklıkla karşılaşılan nedenlerine, bunlara ilişkin tedavi yöntemlerine ve nasıl önlem alınacağına dair bilgiler içermektedir. Kas-iskelet sisteminize ilişkin tanı koyma ve bu bölgelerin cerrahi dışı ve cerrahi tedavisi üzerinde eğitilmiş ve bu konularda uzmanlaşmış bir hekim olan ortopedistiniz (ortopedik cerrah) size daha ayrıntılı bilgi verecektir.



OMUZ AĞRISININ NEDENLERİ NELERDİR?

Çoğu omuz sorunu kemiklerden ziyade kaslar, bağlar ve tendonları içeren yumuşak dokuya ilişkin gelişir. Bu sorunlar üç ana kategoride ele alınır.

- **Tendinit / Bursit**
- **Yaralanma / İnstabilite**
- **Artrit**

Omuz ağrılarının diğer nedenleri tümörler, enfeksiyonlar ve sinirlerle ilgili sorunlar olabilir.

Tendinit: Tendon, kası kemiğe ya da başka bir dokuya bağlayan kırıktır. Çoğu tendinit vakası, aşırı kullanımdan dolayı yıpranarak ayrılan bir ayakkabı tabanı gibi, yıllar boyu süregelen yıpranma sonucunda ortaya çıkar. Genellikle tendinit aşağıdaki biçimlerde görülür:

- Sert fırlatma ya da spor veya çalışmaya bağlı başka etkinlikler sonucunda aşırı kullanıma bağlı olarak gelişen akut tendinit,
- Hastalıktan ya da yaşa bağlı olarak tekrarlayan yıpranma ve yırtılmadan kaynaklanan kronik tendinit,
- Akut yaralanma ya da yaşın ilerlemesine bağlı olarak gelişen tendon dejenerasyonundan kaynaklanan tendon yırtılmaları.

Rotator manşet yaralanmaları en sık karşılaşılan omuz sorunudur. Rotator manşet, omuz hareketini ve stabilitesini sağlayan kasların ve tendonların bir bütünüdür.

Bazen omuzun aşırı kullanımı bursanın enflame olması ve şişmesiyle ortaya çıkan bursite yol açabilir. Bursalar eklemlerin çevresinde bulunan ve omuz hareketinden kaynaklanan sürtünmeyi azaltan sıvı dolu keseciklerdir. Bursit genellikle rotator manşet tendinitine bağlı olarak gelişir. Zaman zaman omuzdaki birçok doku enflame olarak ağrıya neden olur ve omuz sınırlı bir biçimde kullanılabilir hale gelebilir. Bunun sonucunda eklem sertleşerek 'donuk omuz' olarak adlandırılan duruma yol açabilir. Ancak doğru uygulamalarla ve bakımla bu sorun ortadan kaldırılabilir.

Yaralanma / İnstabilite: Bazen omuz eklemi oluşturulan kemiklerden biri normal pozisyonundan çıkabilir ya da bir yaralanma esnasında yerinden oynayabilir. Bu instabilite durumu omuz eklemi yerinden çıkmasına yol açabilir. Kısmi ya da tamamen, sürekli tekrarlayan çıkıklar, kolunuzu kaldırdığınızda ya da bedeninizden başka bir yöne doğru uzattığınızda ağrıya neden olabilir. Kolunuzu başınızın üzerinde kaldırdığınız zaman, omuzunuz kolunuzu taşıyamayacak sanabilir ya da bazı insanların belirttiği gibi 'ölü' bir kola sahipmiş hissine kapılabilirsiniz.

Artrit: Omuz ağrısı artritden de kaynaklanabilir. Artritin birçok türü vardır ancak genellikle eklemde enflamasyonun olmasıyla oluşan yıpranma ve yırtılma sonucunda şişme, ağrı ve sertleşme görülür. Artrit, spora ya da iş yaralanmalarına bağlı olarak gelişebilir.

Genellikle insanlar yukarıda değinilen durumlardan kaynaklanabilecek ağrıları azaltmak için omuz hareketlerinden kaçınırlar. Bu durum eklemde yumuşak doku kısımlarının kasılması ya da sertleşmesine yol açarak ağrıya ve omuz hareketinin kısıtlanmasına neden olur.

TEDAVİ

Tedavi öncelikle ağrıya neden olan hareketlerden kaçınma, dinlenme ve omuzda güç ve esneklik kazandıracak fizik tedavi yöntemleri gibi seçenekleri içerir. Enflamasyonu ve ağrıyı azaltmak için ilaç kullanımı da önerilebilir. Eğer ağrıyı azaltmak için ilaç verirse mutlaka öneriler doğrultusunda kullanılmalıdır. Ağrıya yönelik olarak ağrı kesici iğneler de önerilebilir.

Omuz sorunlarının giderilmesinde cerrahi yöntemlere de başvurulabilir. Ancak omuz ağrısı çeken hastaların % 90'ı ağrıya neden olan hareketlerden kaçınma, dinlenme, egzersiz ve ilaç tedavisi gibi görece basit tedavi yöntemlerine cevap vermektedir. Sürekli tekrarlayan omuz çıkıkları ya da kimi rotator manşet yırtıkları cerrahi müdahale gerektirebilir.

Omuzunuza aşırı yüklenmenizi gerektiren etkinliklerden ya da normalde çok fazla yapmayacağınız türde ağır egzersizlerden kaçınmak, omuz ağrınızın hafiflemesine yardımcı olacaktır.



TIBBİ YÖNTEMLERE NE ZAMAN BAŞVURMALISINIZ?

Çoğu hasta, geçici belirtilerle ve ağrıyla ortaya çıkan omuz sorunlarını görmezden gelir. Akut yaralanma ve belirgin bir ağrı duyma durumunda hemen bir doktora başvurmalısınız. Eğer ağrınız dayanılmaz bir seviyede değil ise, zamanla ağrının azalıp azalmadığına bakıp öyle hareket etmek daha doğru olabilir. Ancak sorun devam ederse, ortopedist zamanında bir yaklaşımla tanı koyarak tedaviye karar verebilir. Ortopedistler kemikler, eklemler, bağlar, tendonlar, kaslar ve sinirleri içeren kas-iskelet sisteminize ilişkin tanı koyma ve bu bölgelerin cerrahi dışı ve cerrahi tedavisi üzerinde eğitilmiş ve bu konularda uzmanlaşmış hekimlerdir.

OMUZ SORUNUN TANISI

Omuzdaki sorunun kaynağının tesbit edilmesi size en doğru tedavi yönteminin önerilmesi açısından önemlidir. Bu bakımdan, omuzunuzdaki ağrının nedenini bulabilmek için kapsamlı bir muayene gerekecektir.

İlk aşama öykünüzün alınmasıdır. Ortopedistiniz ağrının ne şekilde ve ne zaman başladığını, daha önce ortaya çıkıp çıkmadığı ve bunun ne şekilde tedavi edildiğini soracak, omuz sorununuzun olası nedenlerinin yanı sıra genel sağlık durumunuza ilişkin bilgi almak isteyecektir. Çoğu omuz sorununun belirli etkinlikler sonucunda ortaya çıktığı düşünüldüğünde, tıbbi öykü ağrınızın kaynağını bulma ve tedavi sürecinde yararlı bilgiler sağlayacaktır.

Bir sonraki aşamada ortopedistiniz fizik muayene yaparak şişme, şekil bozukluğu, kaslarda zayıflık ya da belirli bölgelerde hassasiyet olup olmadığına bakacak ve hareket aralığınızı kontrol ederek kolunuzu ne kadar uzağa ya da hangi yönlere uzatıp uzatamayacağınızı görecektir.

Ortopedistiniz omuzunuzdaki kemik ve eklemleri daha ayrıntılı inceleyebilmek için çeşitli görüntüleme yöntemlerinden faydalanacaktır. Başvurulabilecek diğer tanı teknikleri, omuzun kemik kısımlarının değerlendirilmesinde Bilgisayarlı Tomografi (BT), sinirlerde oluşabilecek tahribatların görüntülenmesinde Elektromiyogram (EMG), omuza boya enjekte edilmesiyle ortopedistin eklemi ve onu çevreleyen kaslarla tendonları daha net görebilmesini sağlayan röntgeni (artrografi) içermektedir. Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRG) ve ultrason yöntemler de ortopedistler için önemli tanı araçlarıdır. Çünkü bu yöntemlerde radyasyon kullanmaksızın yumuşak doku görüntüsü alınabilmektedir.

Artroskopi ortopedistin, kurşun kalem inceliğinde bir alete yerleştirilmiş küçük, aydınlatmalı bir kamera sayesinde, ince açılmış deliklerden eklem içrisini görmesine yardımcı olur. Bu yöntem omuz ağrılarının nedenlerinin araştırılmasında da kullanılır. Artroskopi fizik muayenede, röntgende ya da diğer değerlendirmelerde fark edilmeyen yumuşak doku yaralanmalarının bulgulanmasında da yardımcı olur.

NOT: Yayına Hazırlayan: Dr. Mehmet Demirhan
Çeviri : Dr. Kerem Bilsel, Hande Bilsel

Bu broşür American Association of Orthopaedic Surgeons (AAOS) tarafından yayına hazırlanmıştır ve konunun uzmanlarınca derlenen güncel bilgileri içermektedir. Türkiye' deki tüm yayın, çeviri ve çoğaltma hakları Türk Ortopedi ve Travmatoloji Birliği Derneği' ne (TOTBİD) aittir. American Association of Orthopaedic Surgeons (AAOS), Omuz Ağrısı broşürünün İngilizce' den Türkçe' ye çeviri sürecinde herhangi bir rol üstlenmemiştir. Eserlerin Türkçe çevirilerinden ya da yayınından kaynaklanacak maddi hatalardan ve /veya kaynak metinden eksiltileen herhangi bir bölümden American Association of Orthopaedic Surgeons (AAOS) sorumlu tutulamaz.