

DONUK OMUZ

**Ağrıyı Hafifletme ve Esnekliđi
Sađlama Yöntemleri**

DONUK OMUZ

Omzunuzda geçmeyen bir ağrı ve sertlik hissediyormusunuz?

Eğer bu tarz bir şikayetiniz varsa, donuk omuz sorunuyla karşı karşıya olabilirsiniz demektir. Bu sorun kimi zaman omuz eklem kapsülünün yapışıklığı olarak da tanımlanmaktadır. Bu rahatsızlığa yol açan nedenler tam olarak bilinmemektedir. Ancak zaman içerisinde belirli tedavi yöntemleriyle durumda iyileşme kaydedilmektedir. Bu kitapçıkta donuk omuz üzerine bilgi edinecek ve durumunuzun iyileşmesinde sizin üstlenmeniz gereken rolü çok daha iyi kavrama olanağına sahip olacaksınız.



DONUK OMUZUN BELİRTİLERİ

Karşılaşacağınız ilk belirti omuz ağrısıdır. Omzunuzu incitmiş hissine kapılabilirsiniz. Diğer belirtiler ise;

- **Kolunuzu hareket ettirirken artan ağrılar,**
- **Uyumanızı engelleyebilecek omuz ağrıları,**
- **Günlük etkinliklerinizi yerine getirmenizi zorlaştıran omuz sertliği ve hareket kısıtlılığı,**
- **Belirli bir noktadan sonra kolunuzu kaldıramama ya da döndürememe durumu**

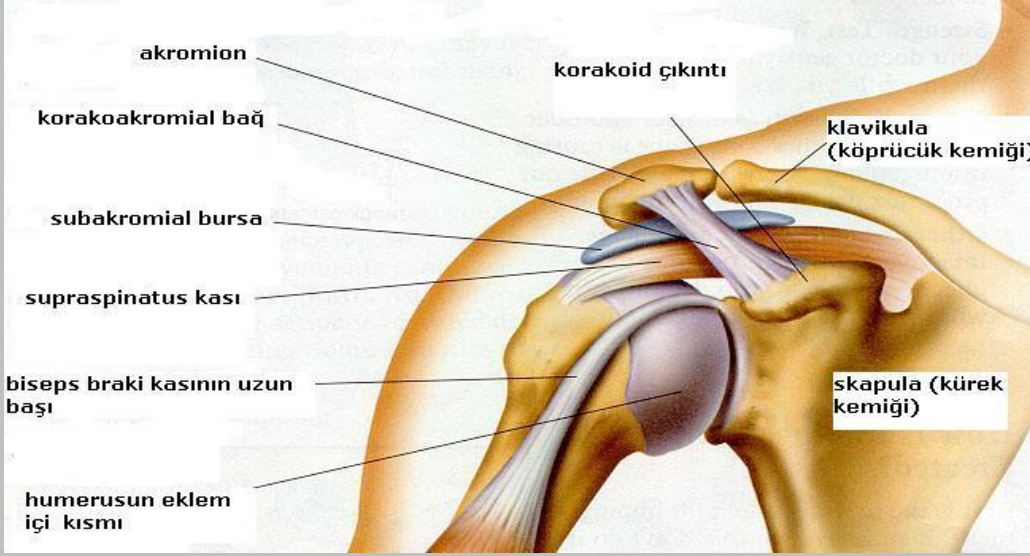
DONUK OMUZ KİMLERDE GÖRÜLÜR?

Donuk omuz erkeklere oranla kadınlarda çok daha fazla karşılaşılan bir durumdur. Özellikle kırklı yaşlarını süren kadınlarda bu duruma daha sık rastlanır. Kimi durumlarda omzunuzu belli bir zaman önce incitmiş olan kişiler ileride donuk omuz sorunu yaşayabilir.

DONUK OMUZ

OMZUNUZ

Omzunuz bir çok parçadan oluşan bir eklemdir. Bu eklem kolunuzu kaldırmanızı, döndürmenizi ve sallamanızı sağlar. Eğer donuk omuz sorunu yaşıyorsanız, omuz eklemimizin belirli bölümleri kasılır ve çekilme hissi yaratır. Bu durum kolunuzu hareket ettirmeye çalıştığınızda ağrı ve sertlik hissetmenize yol açar.



DONUK OMUZ TANISI

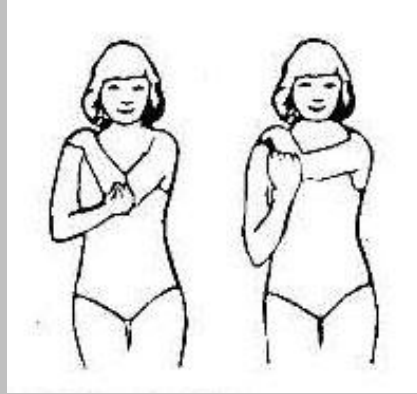
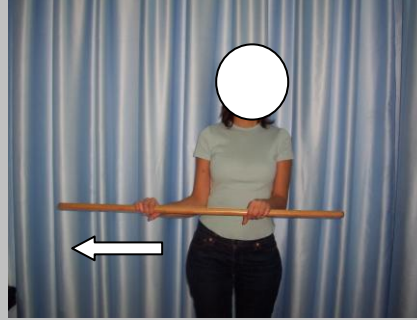
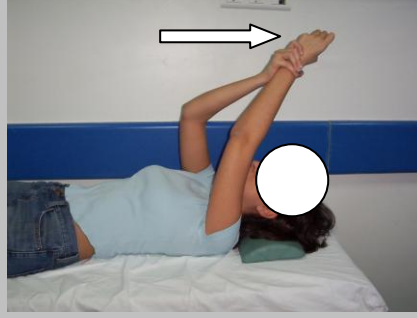
Donuk omuz tanısı koymak için doktorunuz, belirtiler ve sağlık geçmişiniz hakkında size belirli sorular yöneltecektir. Doktorunuz yavaşça kolunuzu kaldırıp döndürerek aynı zamanda hareket açıklığınızı kontrol edecek ve kolun ne derece edebildiğini ya da bu hareketin sizde ağrıya yol açıp açmadığını böylelikle göreceklerdir.

Daha sonra omuz röntgeniniz (görüntüleme testleri) çekilecektir. Bu sayede doktorunuz herhangi başka bir sorunun belirtilerimize yol açıp açmadığını görebilecektir. Kimi durumlarda, başka görüntüleme yöntemlerine başvurulabilir. Eğer sonuçlarınız normalse, size donuk omuz tanısı koyulacaktır.

DONUK OMUZ

DONUK OMUZUN TEDAVİSİ

Özel egzersiz hareketlerinin düzenli olarak yapılması donuk omuzun tedavisindeki ilk aşamadır. Bu egzersizlerin doğru bir şekilde uygulanması için bir fizik tedavi uzmanından yardım alabilirsiniz. Eğer bu egzersizler bir sonuç vermezse, daha ileri seviyede bir tıbbi tedavi sürecine girmeniz gerekebilir.



*** Omuz Germe Egzersizleri**

Germe hareketleri donuk omuzun tedavisinde iyi sonuçlar vermektedir. Hergün düzenli olarak yapacağınız esnetme egzersizleri ağrıyı azaltıp omuz esnekliğini geri kazanmanızı sağlayacaktır. Ancak sonucu belirgin olarak hissedebilmeniz için biraz zamana ihtiyacınız olacaktır. Bunun için bir miktar sabırlı olmanız gerekir.

DONUK OMUZ

* Fizik Tedavi

Doktorunuz sizi bir fizik tedavi uzmanına yönlendirebilir. Fizik tedavi, omuz germe egzersizlerini öğrenerek evde rahatlıkla uygulamanızı sağlar. Fizik tedavi uzmanı aynı zamanda omzunuzun yeniden esneklik kazanmasına yardımcı olur. Buna yönelik olarak, fizik tedavi uzmanı donuk omzunuzu hafifçe gererek hareket ettirir.

Omuz Germeye Yönelik İpuçları

Antienflamatuvar İlaçlar

Ağrınızın hafiflemesini sağlar. Böylelikle germe egzersizlerini daha rahat uygulayabilirsiniz.



Hafif ve Nemli Isı

Omzunuzu gevşetecektir. Germe egzersizlerini yapmadan önce ılık bir duş alınız.

Buz Torbası ve Soğuk Jel

Ağrınızı hafifletir ve şişmeyi önler. Germe egzersizlerinden sonra, birkaç dakika boyunca omzunuza buz ya da soğuk uygulayabilirsiniz.



EK TIBBİ TEDAVİLER

Eğer germe egzersizleri tek başına donuk omuz sorununuzu hafifletmiyorsa, doktorunuz ek bir takım tıbbi tedavilere yönebilir. Ancak şunu unutmayınız ki hiçbir tedavi omuz germe egzersizlerinin yerine geçemez. Her koşulda doktorunuzun önereceği biçimde egzersizlerinize başlamak durumunda kalacaksınız.

* Kortizon İğneleri

Kortizon enflamasyonunun (şişme ve irritasyon) giderilmesine yarayan bir steroiddir. Kortizon doğrudan ekleme enjekte edilir. Ancak donuk omuzu tedavi edici bir özelliği yoktur. Bunun yanında omuz germe egzersizlerini rahatça yapabilmenizi sağlayacak şekilde ağrınızı giderecektir.



DONUK OMUZ

* Cerrahi Tedavi

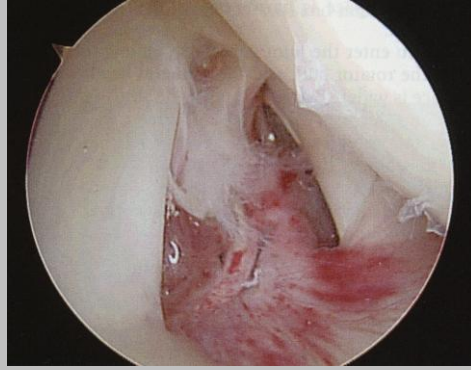
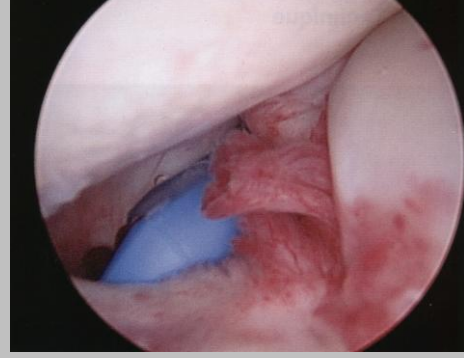
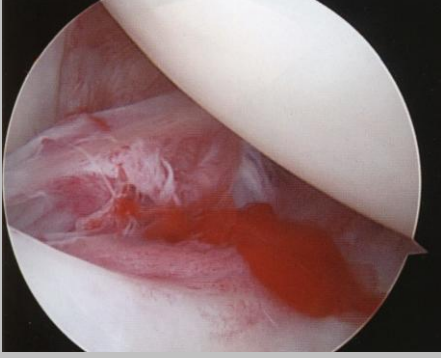
Eğer omuz germe egzersizleri ağrınızın ve sertlik hissinin giderilmesinde sonuç vermezse cerrahi tedavi yöntemlerine başvurulur. Cerrahi girişimden önce size anestezi (ağrı duymanızı engelleyen ilaç) verilecektir. Kimi durumlarda manipülasyon ve kapsül gevşetme aynı anda uygulanır.

- **Manipülasyon:** Doktorunuz, kapsül ve bağlar serbest kalana kadar, yavaşça kolunuzu kaldırır.



DONUK OMUZ

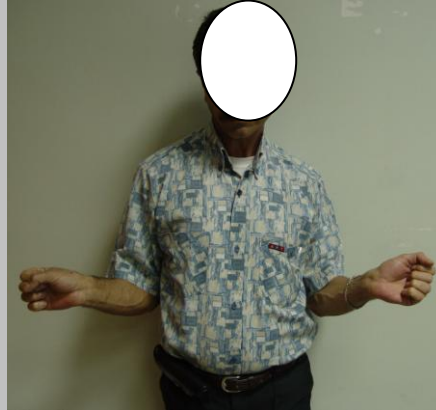
- **Kapsül Gevşetme:** Doktorunuz küçük bir kesi oluşturarak kapsülü ve bağları gevşetir. Bu yöntem, manipülasyon yönteminin kapsülün gevşemesini sağlayamadığı durumlarda başvurulur. Cerrahi yöntem artroskopik olarak uygulanır. Bu yöntem, büyük bir ameliyat kesisindense, deri üzerinde birkaç küçük kesi oluşturularak uygulanır.



Tedavi Öncesi ve Sonrası Bir Erkek Hasta



Önce



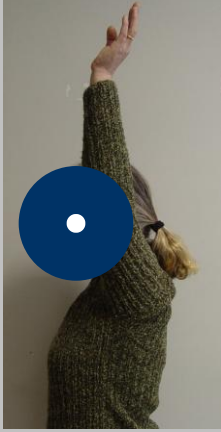
Sonra

DONUK OMUZ

Tedavi Öncesi ve Sonrası Bir Bayan Hasta



Önce



Sonra

Omzunuzun Tekrar Esnekliğine Kavuşması

Cerrahiden sonra egzersizlere devam edilir. Bu germe egzersizleri omzunuzun tekrar esnekliğine kavuşmasına ve zaman içerisinde ağrının ortadan kalkmasına yardımcı olur. Germe egzersizlerini yaparken derin nefes almaya özen gösteriniz. Ayrıca doktorunuzun ya da fizik tedavi uzmanınızın size vereceği özel talimatlara uyunuz. Belirtilen egzersizleri günde 3 kez, 3' lü setler halinde uygulayınız. Her germe egzersizini 30-60 saniye kadar yapmaya çalışınız. Egzersizlere birkaç ay devam etmeniz gerekir. Biraz zaman ve çabayla normal aktivitelere geri dönebilirsiniz.