

OMUZ İNSTABİLİTESİ

KONTROLÜ VE STABİLİTEYİ YENİDEN SAĞLAMAK

OMUZ İNSTABİLİTESİ NEDİR?

Arabanızın arkasından ya da yüksek bir raftan bir şey almak için uzandığınız da birden omuz ekleminizin sanki yerinden oynadığı hissine kapılırsınız. Böylesi bir durum hiç başınıza geldi mi? Eğer geldiyse, omuz instabilitesi durumuyla karşı karşıya kalmışsınız demektir. Bu durum omuz ekleminizin parçalarının gerilmesi ya da zedelenmesi durumundan sonra da ortaya çıkabilir. Bu parçalar eğer ekleminizi sıkı bir şekilde tutmayı başaramazsa, omuz ekleminiz hiç beklemediğiniz bir anda yerinden çıkabilir.



Omuz İnstabilitesinin Nedenleri

Omuz instabilitesinin başlıca nedenleri arasında omuz incinmeleri gelir. Bir yere düşmek ya da çarpmak, spor yaparken omzunuzu incitmek, ya da omuz ekleminizi çok zorlayacak biçimde bir şey taşımak yine nedenler arasında gösterilebilir. Omuz ekleminiz bir kez yerinden oynadığında, bu olay sık sık tekrarlayabilir demektir.

Omzunuzu Tekrar Stabil Bir Hale Getirmek

Omuz instabilitesi tedavisinin asıl amacı omzunuzu tekrar sizin kontrolünüz altında tutabilmenizi sağlamaktır. Ortopedistiniz (kemik ve kas problemleri üzerine uzmanlaşmış olan doktor) genellikle bir fizik tedavi uzmanıyla (rehabilitasyon uzmanı) birlikte omzunuzu muayene eder ve durumunuza en uygun düşecek tedavi yöntemini belirler. Omuz instabilitesi tedavileri genellikle fizik tedavi ve cerrahi kombinasyonu gerektirir. Omzunuz stabilize edildikten sonra yapılacak düzenli egzersiz çok faydalı olacaktır.

Değerlendirme

Doktorunuz omzunuzu muayene ettikten sonra ne tür bir instabilite olduğunu ve ciddiyet derecesini belirlemek için bir takım testler yapacaktır. Bu değerlendirmeden sonra, doktorunuzla birlikte sizin için en uygun olan tedavi programı oluşturulur.



Tedavi

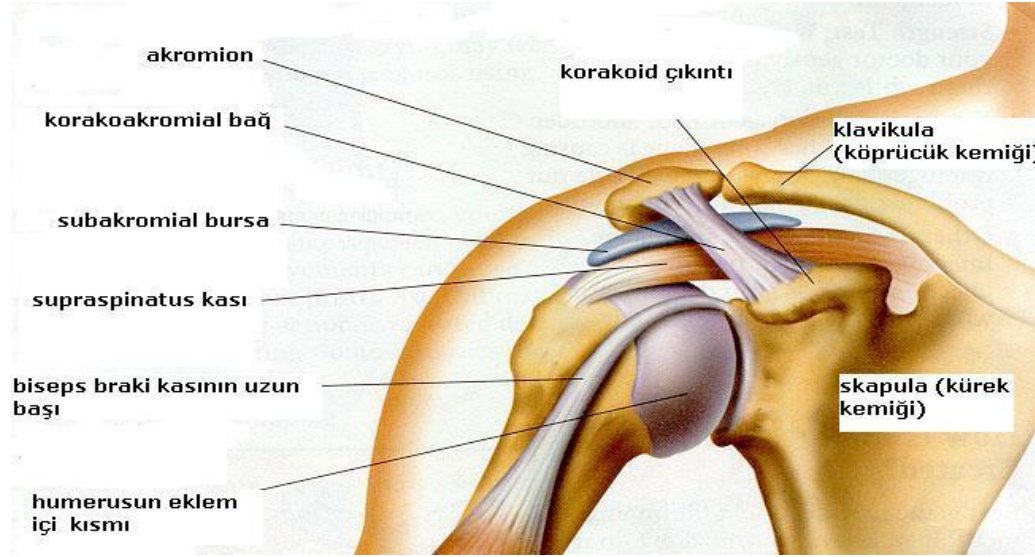
Omzunuzu eski haline getirmek için fizik tedavi, cerrahi ya da her ikisi de gerekebilir. Doktorunuz size danışarak hayat tarzınıza ve hedeflerinize en uygun tedavi kombinasyonları oluşturmaya çalışır.

Bakım ve Koruma

Omuz instabiliteniz tamamen iyileştiğinde, omzunuzun sağlığını düzenli egzersiz yaparak koruyabilirsiniz.

GÜÇLÜ, STABİL BİR OMUZ

Omzunuz vücudunuzda bulunan en esnek eklemdir. Bu esnek eklem sayesinde sma vuruőu yapabilir, ağır bir valizi kaldırabilir ya da sırtınızı kaşıyabilirsiniz. Kısaca bu eklem sayesinde vücudunuz neredeyse her yöne doğru hareket alanı kazanmış olur. Omuz ekleminiz derin olmayan küçük bir kasede duran top gibidir. Kol kemiğinin (humerus) topu ya da başı omuz eklem oyuğu (glenoid) içindedir. Stabilizanlar olarak bilinen eklemin parçaları humerus başıyla glenoidi bir arada tutarak eklemin stabil durmasını sağlar.



- Omuz eklemimiz top ve oyuk eklemi olarak da tanımlanır.
- Humeral baş kol kemiğinizin üst kısmını oluşturur. Glenoidin içinde durur.
- Rotator cuff kas ve tendonlardan oluşur. Kaslar eklem üzerinden geçen ve kemiklerin hareket etmesini sağlayan dokulardır. Tendonlar ise kası kemiğe bağlayan güçlü liflerdir.
- Kapsül humeral başı ve glenoidi çevreleyen bir lif tabakasıdır.
- Glenoid omuz eklem oyuğudur.
- Labrum, glenoidin kenarında bulunan ve kırkırdaktan oluşan bir doku halkasıdır.

Kapsül

Kapsül statik stabilizör olarak tanımlanır. Eklemini, humeral baş ve glenoidi kuşatarak stabilize eder. Bu da kolunuzu kaldırdığınızda humeral başın glenoidden ayrılmasını önler.

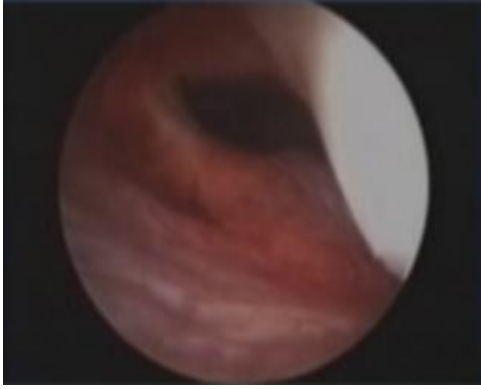
Rotator Cuff

Rotator cuff dinamik stabilizör olarak tanımlanır. Rotator cuff kasları ve tendonları, kolunuzu kaldırdığınızda humeral başı glenoidde doğru iterek omzunuzu stabilize eder.

GEVŞEK, STABİL OLMAYAN BİR OMUZ

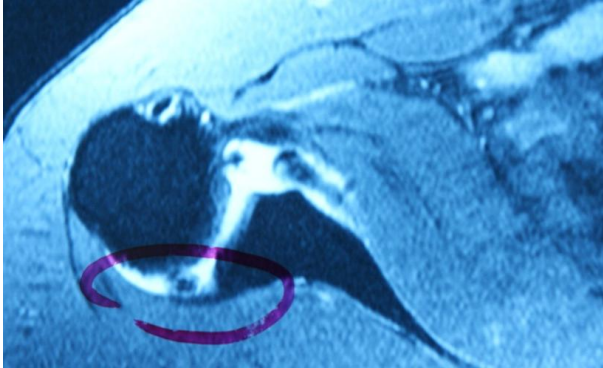
Omuz ekleminiz fazlasıyla esnek olduğundan, kolunuz humerus başını glenoidden dışarı çıkaracak kadar esneyebilir. Bu da çıkık (dislokasyon) sonucunu doğurur. Baş kısmı olarak glenoidden çıktığı zaman, sublukasyon durumu meydana gelir. Çıkık ya da hafif çıkık bir omuz esneyerek kapsülünüzün tahrib olmasına ya da eklemin diğer parçalarının zarar görmesine neden olabilir. Bu durum da humeral başının tekrar glenoidden dışarı çıkmasına neden olur. Aşağıda instabiliteye yol açacak tahribat türleri belirtilmiştir:

***Omuz ekleminiz bir ya da birden fazla yönde instabil pozisyonda olabilir.**



Dislokasyonlar kapsüle zarar verebilir.

Humerus başı glenoidden dışarı çıktığı zaman kapsül yırtılabilir. Bu durumda yırtılmış olan kapsül humerus başının glenoidden dışarı çıkmasını engelleyemez. Böylece humerus başı birden fazla kere dışarı çıkabilir.



Dislokasyonlar glenoidi ve humerus başını tahrib edebilir.

Omzunuz çıktığı zaman, humerus başı glenoidin kenarına çarpıp glenoidin kırılmasına ya da humerus başının tahrib olmasına neden olabilir. Bu tahribat sonucunda humerus başı sürekli olarak glenoidden çıkmaya eğilimli olacaktır.



Sublukasyonlar kapsülün esnemesine neden olur.

Eğer humerus başı hafifçe glenoidden dışarı doğru çıkarsa, kapsül yırtılmaktan ziyade esneyebilir. Esneyen kapsül, kolunuzu kaldırdığınızda humerus başının glenoidden çıkmasını önleyemez.



Humerus başı tamamen ya da kısmi olarak glenoidden çıktığı zaman, labrumu tahrip edebilir. Labrum humerus başını glenoidin içinde tutan bir mekanizma olduğu için, onun tahrip olması humerus başının glenoidden dışarı çıkmasına neden olabilir.

ORTOPEDİK DEĞERLENDİRME

Omuz instabilitenizi tedavi etmeye yönelik bir plan geliştirmeden önce ortopedistiniz omzunuzun durumunu görmek isteyecektir. Bu süreçte doktorunuzun tıbbi hikayenizi alması ve omzunuzu muayene etmesi gerekecektir. Omuz ekleminizdeki tahribatı tam olarak tesbit edebilmek için röntgene ve imaj testlerine başvuracaktır. Ortopedistiniz bu değerlendirme sonuçlarını size bildirecektir.

Tıbbi Hikaye

Ne tür bir instabilite probleminiz olduğunu tesbit etmek için, doktorunuz size şöyle sorular yöneltecektir:

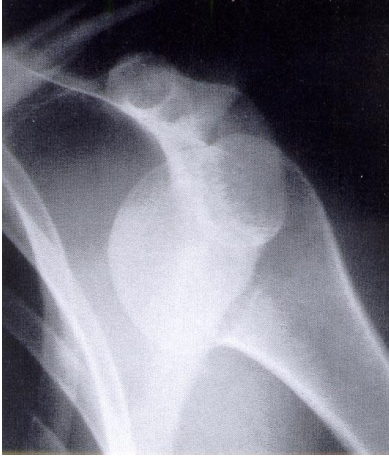
- * Ne zamandır omzunuzla ilgili bir sorun yaşamaktasınız?
 - * Omzunuzun çıkmasını tetikleyen durumlar neler?
 - * Ne tür bir işle uğraşmaktasınız?
 - * Herhangi bir spor yapıyor musunuz?
- Doktorunuz size aynı zamanda daha önce herhangi bir omuz incinmesi sorunu yaşayıp yaşamadığınızı ve eğer yaşadıysanız ne tür bir tedavi uygulandığını soracaktır.

Omuz Muayenesi

Doktorunuz hangi hareketlerin omzunuzun stabilitesini kaybetmesine yol açtığını ve bu instabilitenin derecesini bilmek isteyecektir. Bunu belirlemek için doktorunuz kolunuzu bir çok yönde hareket ettirerek test edecektir.



Kavrama testi doktorunuzun yapacağı testlerden biridir. Bu test boyunca, doktorunuz arkanızda durup bileğinizi kavrar ve hafifçe kolunuzu arkaya doğru çeker. Bu test yatarken de uygulanabilir.



Röntgenler

Ortopedistiniz omzunuzun çeşitli pozisyonlardan çekilmiş röntgenlerini isteyebilir. Bu röntgenlerde humerus başının glenoidden çıkması görülebilir. Röntgenlerde aynı zamanda glenoid ya da humerus başında oluşması olası kırık ya da çatlaklar görülebilir.

** Kemikte ya da yumuşak dokuda oluşan problemler MRI sonucunda görülebilir.*

Görüntüleme Testleri

Ortopedistiniz eklemınızde oluşmuş olabilecek herhangi bir tahribatı tesbit etmek için görüntüleme testlerine başvurulabilir.

Manyetik rezonans görüntüleme (MRI)

Omuz görüntünüzü üretebilmek için manyetik alanları ve radyo dalgalarını kullanan bir görüntüleme sistemidir. MRI sayesinde kapsül labrum ya da rotator cuff problemleri kolaylıkla görülebilir.

Bilgisayarlı Tomografi (CT)

Kemiklerin ve yumuşak dokunun görüntüsünü üretebilmek için özel bir optik okuyucu ve bilgisayarın kullanıldığı bir görüntüleme sistemidir. CT sayesinde glenoid, humerus başı, kapsül ya da labrum problemleri kolaylıkla görülebilir.

Artrografi

Omuza bir miktar boyanın şınga edilmesiyle çekilen bir rntgenleme sistemidir. Rotator cuff ya da labrum problemlerini tesbit etmeye yönelik olarak kullanılır.

TEDAVİ PROGRAMINIZIN OLUŐTURULMASI

Değerlendirme sonucuna dayanarak, ortopedistiniz sizinle bir tedavi planı geliőtirmek üzere harekete geçecektir. Bu tedavi planı fizik tedavi, cerrahi ya da her ikisini de içeren bir program olacaktır. İnstabilitenizin yn ve derecesi ya da aktivite alanlarınız gibi faktörler göz önünde bulundurulurken sizin için en uygun olan tedavi yöntemi belirlenecektir.

Fizik Tedavi

Fizik tedavi omzunuzun stabilitesini, gücünü ve kontrolünü yeniden kazanmasını sağlayacak bir yöntemdir. Dinamik stabilanlarınızı -rotator cuff ve diğer omuz kasları güçlendirerek onları omzunuzda iŐlevini yrtemeyen zedelenmiŐ parçaların yerine geçebilecek Şekilde düzenler. Omuz instabilitesi olan bazı insanlar için salt fizik tedavi yeterli olmayabilir. Ancak genellikle birçok hasta için fizik tedavi ameliyatla birlikte düŐünülür.

Cerrahi

Cerrahi omzunuzun statik stabilanlarını güçlendirip onararak, omzunuzun stabilite ve kontrolünü sağlar. Eğer ortopedistiniz cerrahi müdahalenin iyi bir seçim olduğunu düşünüyorsa, bu prosedürün hedeflerini sizinle paylaşacak, ameliyatın ne şekilde omuz eklemlerinizi güçlendirip onaracağını anlatacaktır. Cerrahi sonrasında omzunuzda eskisinden daha gergin bir his oluşacaktır. Bu yüzden omzunuza eski esnekliğini verebilmek için, ameliyat sürecini fizik tedavinin izlemesi gerekir. Fizik tedavi ayrıca omzunuzun iyileşme sürecinde sizin de güç kazanmanızı sağlar.

Doktorunuzun göz önünde bulundurduğu faktörler

Doktorunuzun cerrahi ya da cerrahi dışı yöntemlere baş vurması birçok faktöre bağlıdır. Ortopedistiniz bütün bu faktörleri sizinle birlikte değerlendirecektir. Bu faktörler aşağıda belirtilmiştir:

- Ne süredir stabil olmayan bir omuz problemi yaşamakta olduğunuz,
- Omzunuzdaki kaymanın ne yöne doğru olduğu,
- Onarılması gereken eklemdaki tahribat derecesi,
- Kolunuzda ya da omzunuzdaki kas ya da sinirlerde herhangi bir tahribat olup olmadığı,
- Hayat tarzınız, aktiviteleriniz, yaptığınız sporlar.

CERRAHİ MÜDAHALE GEREKTİREN DURUMLAR

Seçenekleri değerlendirdikten, hatta omzunuza bir süre fizik tedavi uyguladıktan sonra, ortopedistiniz cerrahi müdahalenin omzunuzun tedavisi doğrultusunda atılacak en önemli adım olduğu kararını verebilir. Size olası riskleri ve komplikasyonları belirttikten sonra bu prosedür için ne şekilde hazırlanacağınızı ve size ne tür bir cerrahi teknik uygulanacağını anlatır.

Ameliyat Hazırlığı

Ameliyattan bir önceki gece yarısından sonra hiçbir şey yiyip içmeyiniz. Anestezi uygulanırken midenizin boş olması gerekir. Doktorunuzun sizden istediği bütün röntgenleri ya da medikal raporları yanınızda getiriniz. Anestezi uzmanı veya yardımcısı size verilecek anestezi türünü söyleyecektir. Verilen anestezi ameliyat boyunca hiçbir şekilde acı duymamanızı sağlayacaktır.

Artroskopik Muayene

Anestezi verildikten sonra, ortopedistiniz artroskopi olarak bilinen bir prosedürle omzunuzu muayene eder. Özel olarak tasarlanmış aletler omzunuzdan içeri küçük cilt kesilerinden gönderilir. Eklemizin görüntüleri bir video monitorü üzerinde gösterilir. Artroskopi, ortopedistinizin omuz eklemimize daha detaylı bir şekilde yaklaşmasını ve daha önce tespit edilememiş tahribatı ele almasını sağlar.



Risk ve Komplikasyonların Anlaşılması

Her ameliyatta olduğu gibi bu tür ameliyatlarda da bir takım komplikasyonlar çıkabilir.

Bunların bazıları aşağıda belirtilmiştir:

- Enfeksiyon
- Sinir ya da kan damarlarının zedelenmesi
- Cerrahi ankorların yerinden oynaması ya da kırılması
- Omuz esnekliğinin büyük oranda kaybedilmesi
- İnstabilite probleminin tekrar ortaya çıkması

Ameliyat Süresince

Ameliyat süresince, ortopedistiniz yırtılmış ya da gerilmiş bir kapsülü güçlendirebilir, yırtılmış bir labrumu ya da omuz eklemizdeki diğer tahribatları onarabilir. Kapsülün ya da labrumun güçlendirilmesi veya onarımı aşağıdaki yöntemlerden birinin kullanılmasıyla gerçekleştirilir. Ortopedistiniz açık ameliyat ya da artroskopi yapabilir.

Kapsül Değişimi

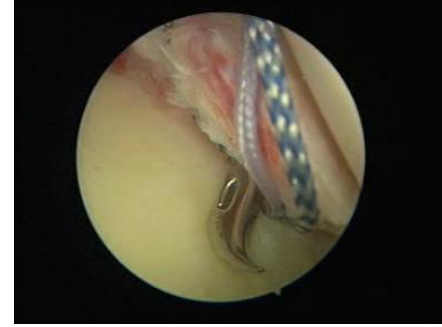
Eğer kapsül gerildiyse, ortopedistiniz onu güçlendirmek için cerrahi dikiş (sütür) kullanacaktır. Fazla kapsül katlanacak ve altına doğru birleştirilip dikilecektir.

Glenoid Onarımı

Eğer kapsül ve labrum tahrip olmuşsa, ortopedistiniz onları glenoide bağlamak için sütür kullanacaktır.

Cerrahi Ankorla Onarma

Glenoide doğrudan sütür koymak yerine, ortopedistiniz cerrahi ankor kullanabilir. Cerrahi ankorlar glenoide açılan kk deliklere yerleştirilir. Ankorların st tarafına takılan sütürler kapsül ve labrumu bağlamak için kullanılır.



CERRAHİ SONRASI

Prosedüre bağlı olarak, aynı gün taburcu olabilir ya da hastanede iki gün kalmak durumunda olabilirsiniz. Evinize gitmeden önce, iyileşme süresi boyunca size omzunuza nasıl bakmanız gerektiği hakkında bilgi verilecektir. Bu bilgilere uyarsanız omzunuz kısa bir sürede iyileşecektir.

Ameliyat Sonrası Hastanede Dinlenme

Prosedürden sonra, omzunuza pansuman yapılacaktır ve kolunuz askıya alınarak hareket etmesi önlenecektir. Ağrı kesiciler ve soğuk su torbaları cerrahi sonrası birkaç saat boyunca kendinizi rahat hissetmenizi sağlayacaktır. Kolunuzu kullanamayacağınızdan dolayı sizi evinize ulaştırması için mutlaka bir araç ayarlamamız gerekir.

Ameliyat Sonrası Evde Dinlenme

Eve vardığınızda, pansumanın mutlaka kuru ve temiz olmasına dikkat ediniz. Kol askınızı asla çıkarmayınız ve ortopedistinizden onay gelmeden kolunuzu asla kullanmaya çalışmayınız. Ameliyatı izleyen günlerde, pansuman ve dikişlerinizin alınacağı zamanı kararlaştırmak için ortopedistinizi görmeniz gerekir.

FİZİK TEDAVİYLE ESKİ GÜCÜNÜZÜ GERİ GETİRİN

Fizik tedavi, rotator cuff ya da eklem çevresindeki diğer kaslar gibi dinamik stabilizanları güçlendirerek omzunuzun tekrar eski performansını kazanmasını sağlar. Güçlü kaslar hasar görmüş statik stabilizanların yerine geçecek şekilde işlev görmeye başlar. Omzunuzu tek başına fizik tedavi uygulanabilir ya da ameliyatla birlikte düşünülebilir. Her iki durum da programın başarılı bir şekilde uygulanabilmesi için fizik tedavi uzmanının açıklamaları doğrultusunda hareket etmeniz gerekmektedir.

- Fizik tedavi uzmanınız goniometre adında bir aletle omzunuzun hareket açısını ölçer.

Değerlendirmeniz

Bir fizik tedavi programı belirlenmeden önce, fizik tedavi uzmanınız ortopedistinizle, tamamen sizin ihtiyaçlarınıza yönelik bir plan oluşturmak için bir konsültasyon yapacaktır. Uzman omzunuzun gücünü ve esnekliğini test edecektir.

Fizik Tedavi

Fizik tedavi programı omuz fonksiyonlarınızı yerine getirecek şekilde düzenlenmiştir. Bu program tamamen sizin özel durumunuz göz önünde bulundurularak şekillendirilmiştir. Bu yüzden omzunuzun tekrar eski sağlığına kavuşması için uzmanın açıklamaları doğrultusunda hareket etmeniz gerekir.

FİZİK TEDAVİ SÜRECİ

Fizik tedavi uzmanı size en uygun egzersiz yöntemlerini gösterecek ve böylece hareketleri yaparken kendinizi incitmenizi de önlemeyi sağlayacaktır. Eğer ameliyat gerçekleştiyse, fizik tedavi uzmanı, iyileşme süresince omzunuzu korumanıza yönelik açıklamalarda bulunacaktır. Fizik tedavi uzmanının uygun bulunduğu egzersizler konulmuş olan tanıya ve ameliyat olup olmadığına bağlı olarak uygulanır. Aşağıda yaygın olarak uygulanan egzersiz türleri belirtilmiştir:

ROM Egzersizleri

ROM egzersizleri bir dizi kontrollü esneme hareketinden oluşan ve omzunuzun tekrar eski esnekliğe kavuşmasını sağlayan bir yöntemdir. Fizik tedavi uzmanınız sizi bu egzersizler çerçevesinde yönlendirecek ve herhangi bir aşırı esneme problemine karşı sizi uyaracaktır. Bu tür egzersizler özellikle cerrahi sonrası durumlarda tercih edilir.

Direnç Egzersizleri

Bu tür egzersizler omuz kaslarınızı güçlendirmek için uygulanır. Bu egzersizler boyunca, fizik tedavi uzmanınızın hamlesine karşı kolunuzu oynatmaya çalışırsınız. Bu hareketler bu şekilde uygulanmaktadır, çünkü kolunuza doğru ve uygun miktarda uygulanacak direnç kaslarınızı zedelemeksizin güçlendirecektir.

Tedavi Edici Egzersizler

Kaslarınız güç kazandıkça, fizik tedavi uzmanınız ağırlık ya da özel aletler kullanarak omzunuzun daha da güçlenmesini sağlayabilir. Bu aletleri nasıl kullanacağınızı uzman size anlatacaktır.



OMUZUNUZUN GÜÇLENDİRİLMESİ

Ameliyat olsanız da olmasanız da, tam olarak iyileşmeniz omzunuzun eski sağlığına yüzde yüz kavuşmasıyla mümkün olacaktır. Omzunuzun eski esnekliğine ve gücüne kavuşması için, tedaviniz süresince ve daha sonrası dönem için de, omuz bölgesindeki kasları çalıştıracak düzenli egzersiz yapmanız gerekir. Doktorunuz ya da fizik tedavi uzmanınız size yapmanız gereken hareketleri, bunların ne kadar sıklıkla yapılacağını ve bunlar sırasında kullanılacak ağırlıkları nereden temin edebileceğinizi söyleyeceklerdir. İşte kendi başınıza yapabileceğiniz sık sık başvurulan egzersiz türleri:

Yay çekme

1. Lastikleri bir sütun ya da kapı oluna bağlayın. İncinmiş olan kolunuz yönünde sütun ya da kapıya yanaşın. Lastikleri incinmiş olan kolunuzla kavrayıp kapı ya da sütundan olabildiğince uzaklaşacak şekilde gerdiriniz.
2. Kolunuzu L harfi şeklini alacak biçimde tutup lastiği göğsünüze doğru çekiniz.
3. Yavaşça başladığınız noktaya dönüp bu hareketi 5 ila 15 kez tekrarlayınız.



Kanat açma hareketi

1. **Kollarınız yanınızda eller dışarı bakacak şekilde ayakta durunuz. Her iki elinizle bir ağırlık ya da dolu bir konserve kutusunu kaldırınız.**
2. **Ellerinizi beliniz seviyesinde hafif öne doğru indirip kaldırınız. Kollarınızı omuz seviyesinin üzerine kaldırmayınız.**
3. **Yavaşça kollarınızı indiriniz.**
4. **Hareketi 5 ila 15 kez tekrarlayınız.**



Kaldırma hareketi

1. İyi olan tarafınız üzerine uzanınız. Başınızı kolunuz ya da bir yastık üzerine yatırınız.
2. İncinmiş olan kolunuzla bir el ağırlığı ya da dolu bir konserve kutusunu kaldırınız. Kolunuzun L harfi şeklinde durmasına özen gösteriniz.
3. Ağırlığı, alt kolunuz yere paralel konuma gelene kadar yavaşça kaldırınız. Sonra ağırlığı yavaşça indiriniz.
4. Bu hareketi 5 ila 15 kez tekrarlayınız.



ESKİ GÜCÜNÜZE KAVUŞUN

Stabil olamayan bir omuzu tekrar kontrol altına almak tedavi programınızı düzenli bir şekilde uygulamanızı gerektirir.

Bu tedavi sonucunda beklenmedik zamanlarda omzunuzun yerinden çıkması gibi bir sorunla karşılaşmayacaksınız. Eskiden yapmayı sevdiğiniz şeylere güçlü ve dengeli bir omuzla yeniden dönebileceksiniz.