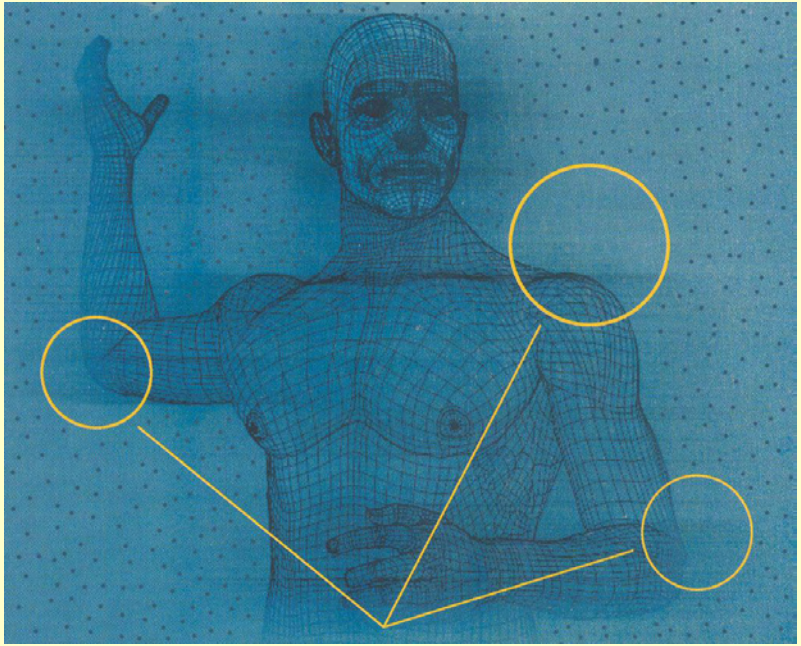


OMUZ SIKIŞMASI SENDROMU

OMUZ SIKIŞMASI NEDİR?

Kolunuzu kaldırdığınız zaman omzunuzda ağrı hissediyor musunuz? Eğer böylesi bir ağrı hissediyorsanız, omuz sıkışması sorunu ile karşı karşıyasınız. Aynı zamanda bursit ya da tendinit olarak da adlandırılan bu durum ağrıya ve kol işlevinizde sorun yaşamanıza neden olur. Bu sorun başınızın üzerinde gerçekleştirdiğiniz aktiviteler sonucunda ortaya çıkabilir. Doktorunuz ağrınızın giderilmesine ve sorunun tedavi edilmesine yardımcı olacaktır. Aynı zamanda omuz sorunlarının tekrarlanmasını nasıl önleyebileceğini de öğreneceksiniz.

Belirtileri

Omzunuzda ağrı, çekilme ya da sertlik hissedebilirsiniz. Ağrı genellikle hareket edildiği zaman hissedilebilir. Ancak omzunuzu kullanmadığınız zaman bile ağrı hissedebilmeniz mümkündür. Örneğin, uyumaya çalışırken ağrı hissedebilirsiniz.

Buna Yol Açan Etkenler

Omuz sıkışması baş üzerinde sürekli olarak gerçekleştirilen hareketler sonucunda ortaya çıkabilir. Birbirini izleyen günlerde hiç dinlenmeksizin sürekli olarak tekrarlanan zorlayıcı hareketler tekrar eden hareket incinmesine (THI) yol açar. THI' ya yol açan aktiviteler şunlardır:

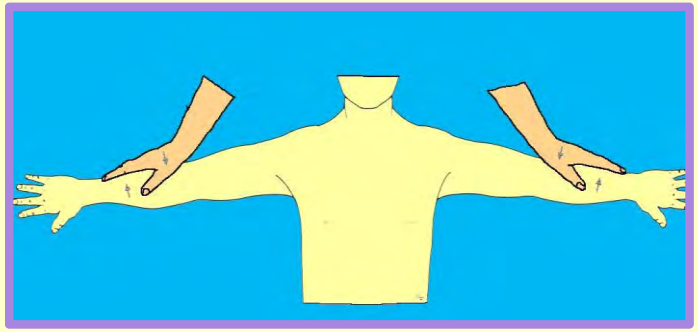
- **Depolama**
- **Boyama ya da marongozluk**
- **Yüzme, tenis gibi sporlar**
- **Ev onarım etkinlikleri**

Bazı diğer kemik sorunlarıyla da birleşerek sıkışma daha da ilerleyebilir. Kimi durumlarda, uzun yıllar süresince normal bir şekilde omzunuzu kullandıktan sonra da sıkışma sorunuyla karşı karşıya kalabilirsiniz.

Sık sık tekrarlanan baş üstü hareketler sıkışmaya yol açabilir.

Nasıl Tanı Koyulur?

Sorununuz hakkında daha fazla bilgi edinmek için doktorunuz omzunuzu muayene edecektir. Doktorunuz aşağıda belirtilen testleri de uygulayabilir.



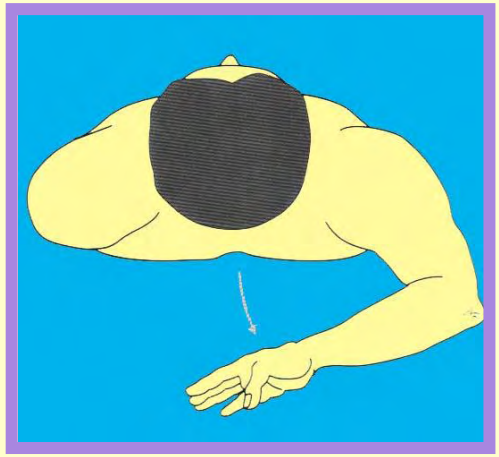
Supraspinatus adelesinin değerlendirilmesi

- **Sıkışma Belirtisi:** **Doktorunuz kolunuzu yavaşça kaldırarak hareket ettirir. Doktorunuza ne zaman ağrı hissetmeye başladığınızı belirtiniz. Ağrı genelde 60 ile 120 derece arasında görülür.**

- **Güç Testi:** **Siz kollarınızı havaya kaldırmış pozisyondayken, doktorunuz siz direnç gösterdikçe hafifçe kollarınızı aşağıya doğru bastıracaktır.**

- **Röntgen:** Bu yöntemle omuz kemiklerinizin görüntüsü elde edilir. Röntgenler kemik şeklinin sıkışma yaratıp yaratmayacağını gösterir. Aynı zamanda bu yöntemle diğer sorunlar da elenebilir.

- **Diğer testler:** Sıkışmanın nedenini daha iyi anlayabilmek için başka bir takım testlere de başvurulabilir. Doktorunuz bunları size daha iyi ayrıntılı bir biçimde aktaracaktır.

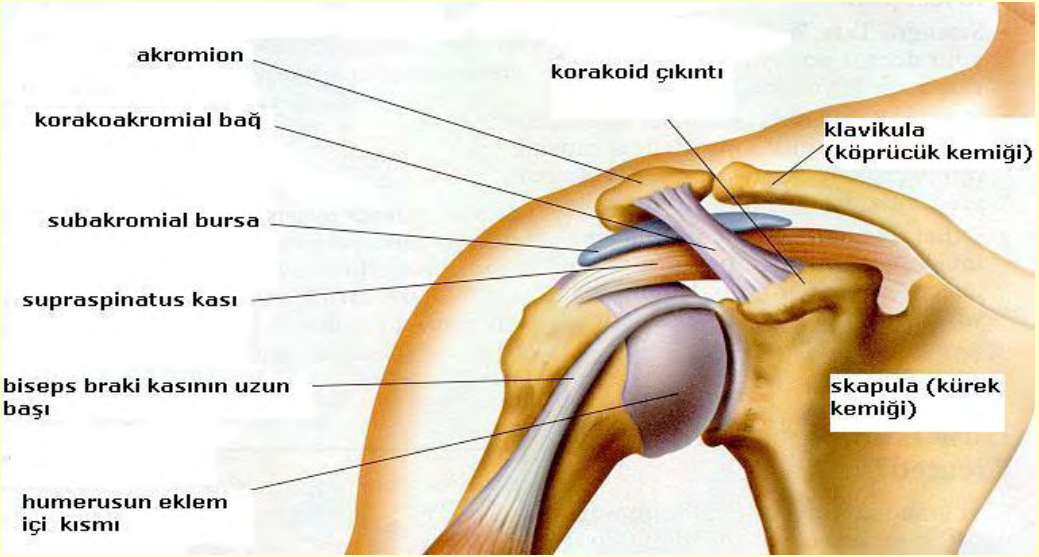


Subskapularis değerlendirilmesi

Kas gücü Değerlendirilmesi

OMUZ HAKKINDA BİLGİLER

Omzunuz kemik, kas, bağ ve tendonlardan oluşur. Bütün bu öğeler uzanabilmeniz, rahatça hareket edebilmeniz ve kolaylıkla yerinizden kalkabilmeniz için birlikte uyum içinde çalışırlar. Omzunuzun ve ekleminizin hangi bölümlerden oluştuğunu öğrenmek, omuz sorunlarınızı daha iyi anlamınıza yardımcı olacaktır.



Eklemin Parçaları

Omuz eklemi humerusun (üst sol kemiği) skapulayla (kürek kemiği) buluştuğu noktadır. Kaslar ve bağlar eklemin bütününü oluşturur. Tüm bu öğeler kürek kemiğini üst kol kemiğiyle birleştirir. Kürek kemiğinin üstünde üstünde akromion ve karokoid çıkıntı olarak adlandırılan iki kemiksi baş bulunur.

Subakromial Alan

Subakromial alan humerusun ucuyla akromion arasında bulunur. Bu alan tendonlar ve kaslarla doludur. Bu alanda, omuzu oluşturan parçaların sürtünmesini engelleyen bursa adlı sıvıyla dolu bir kesecik bulunur. Kolunuzu kaldırdığınızda subakromial alan sıkışır. Kolunuzu indirdiğiniz zaman alan tekrardan açılır.

OMUZ SIKIŞMASINI ANLAMAK

Subakromial alan parçaların rahatlıkla hareket edebilmesini önleyecek kadar dar ise sıkışma ortaya çıkar. Bu durum eklem enflamasyonu (şişme) sonucunda gelişebilir. Omuzun şişen parçaları daha fazla alan işgal ederek eklem alanını daraltırlar. Omuz kemiklerinin şekli ve durumu da sıkışmanın nedenlerine eklenebilir.

* Sorunlar Nasıl Başlar?

Omuz sorunları zaman içerisinde yavaş yavaş ortaya çıkar. Ağrı hissedene kadar bir sorun olduğunun farkına bile varmayabilirsiniz. Omzunuzu etkileyen birçok etken vardır.

Fazla Kullanım

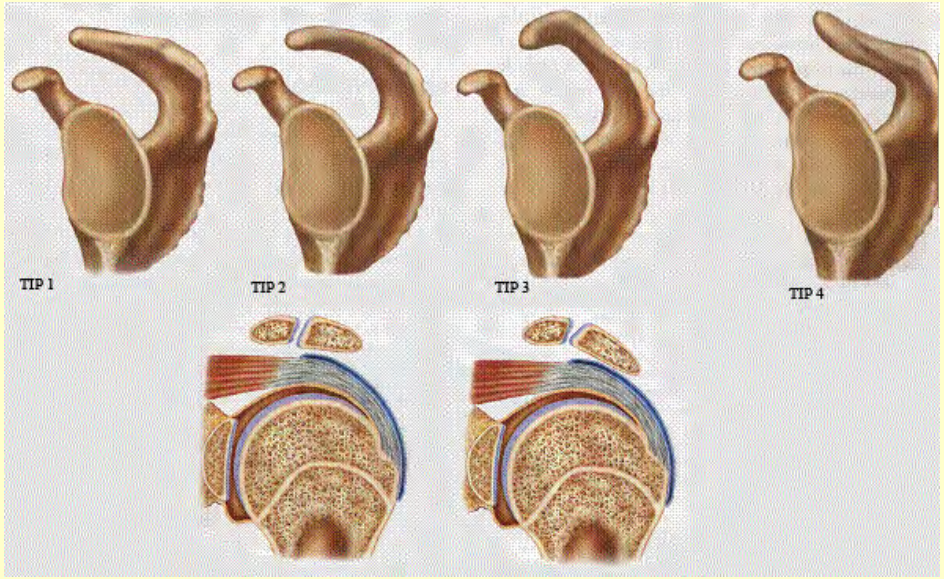
Omzunuzu sürekli olarak kullanmanız sonucunda tendonlar ve bursa tahriş olabilir. Bunu takiben vücudunuz tahriş olan bölgelere daha fazla kan yollar ve bu durum şişliğe yol açar. Şişlik daha kötüleşirse aşağıdaki iki durum gelişebilir.

- **Bursit bursada enflamasyon oluşmasının sonucunda gelişen bir durumdur. Bursa çok fazla sıvıyla dolar ve böylelikle eklem alanında giderek bir sıkışma oluşur.**

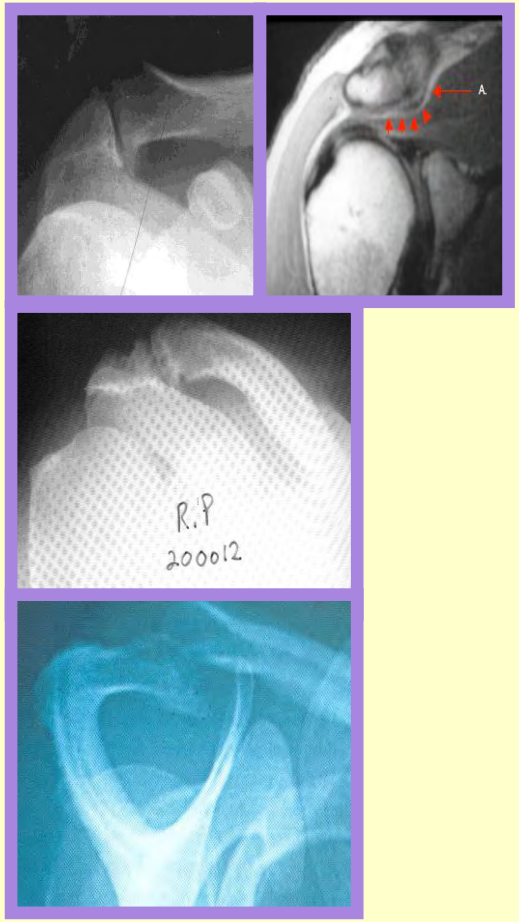
- **Tendinit tendonlarda enflamasyon oluşmasının sonucunda gelişen bir durumdur. Şişen tendonlar eklem alanını daraltır.**

Akromion Biçimi ve Durumu

Akromion omuz kemiğinin bir parçasıdır. Görüntü olarak yassı ya da çengel biçimindedir. Eğer akromionunuz çengel biçimindeyse, akromial alan normalden daha dar olabilir. Bu sizin omuz sorunlarına karşı daha dar olabilir. Bu sizin omuz sorunlarına karşı daha duyarlı olmanıza yol açacaktır. Kemik çıkıntıları (kemik üzerindeki gelişimler) da subakromial alanı daraltabilir.



Tip 3 akromiyona sahip kişilerde sıkışma daha sık görülür



1. Akromion altında spur

2. Akromiyoklavikular eklem artrozu

3. Lateral skapular grafi de akromiyo humelar mesafede daralma

Öteki Nedenler

Omuz sağlınız duruş bozuklukları, kas zayıflaması ya da başka durumlardan da etkilenebilir.

Rahata Kavuşmak

Eğer omuz sorunlarınızı tedavi ettirmezseniz, daha ciddi sorunlarla karşı karşıya kalabilirsiniz. Omzunuzu iyileştirme yolunda sağlıklı adımlar atmaya başlamak istiyorsanız okumaya devam edin.

OMZUNUZUN DİNLENDİRİLMESİ

Dinlenme omzunuzun iyileşme sürecinde atacağınız ilk adımdır. Asla unutmamanız gereken bir şey var: Eğer bir aktivite ağrıya neden oluyorsa, o aktiviteyi yapmayınız. Aksi takdirde iyileşme sürecini engelleyip ağrınızın artmasına neden olabilirsiniz. Omzunuzu en doğru biçimde dinlendirmek için buradaki önerileri mutlaka uygulayınız. Bu öneriler duruşunuzu ayarlamanızı ve omzunuzu doğru bir biçimde kullanmanızı sağlayacaktır.

*Etkin Dinlenme Önerileri

Sıkışma sorunuyla karşı karşıya olduğunuz zaman, omzunuzun etkin bir biçimde dinlendirilmesi gerekecektir. Bu da baş üzerinde gerçekleştirilecek ve ağrıya neden olabilecek aktivitilerden uzak durmanız anlamına gelmektedir. Asla omzunuzu tamamen kullanım dışı bırakmayınız. Bu durum omuz sertleşmesine ya da donuk omuz durumuna yol açabilir. İyileşme sürecinde, ağrıyı azaltmak ve daha fazla rahatlamanızı sağlamak için bu önerilere uyunuz.

Duruşunuzu Ayarlamak

- Boynunuzun, omuzlarınızın ve kalçanızın aynı hizada olmasına özen gösteriniz. Bu duruş, omzunuzdaki basıyı azaltarak daha çabuk iyileşmenizi sağlayacaktır.
- Otururken, ayakta ve yatarken duruş pozisyonunuza dikkat edin ve düzeltin. Sorun yaşadığınız omzunuzun üzerine yatmayın.
- Çalışma alanınızı bedeninize göre ayarlayın (ergonomik olarak). Monitörünüzü yada işinizi göz seviyesine yerleştirin. Çalışırken eğilmek yada uzanmak zorunda kalmamanız için çalışma alanlınızı ayarlayın.
- Belinizi her zaman destekleyin. Kaykılır biçimde oturmak omuzlarınızın gerilmesine neden olacaktır.

İşinizde ve evinizde duruş pozisyonlarını tercih etmek omzunuzun daha çabuk iyileşmesini sağlayacaktır.

Omzunuzu Doğru Biçimde Kullanmak

Omzunuzu kullanma biçiminizde bir takım değişiklikler yapmak sıkışma olasılığını azaltabilir. Aşağıdaki öneriler özellikle tekrar eden hareket incinmelerinin (RMI) önlenmesi üzerine odaklanmaktadır. Unutmayınız ki bir hareket ağrıya neden oluyorsa, onu yapmaktan kaçınmayınız.

Vücudunuzu Pozisyonlandırmak

- **Yaptığınız işin erişilebilir bir uzaklıkta olmasına özen gösteriniz. Böylelikle kollarınızın ve omuzlarınızın gerilmesi ve burkulmasından kaçınmış olursunuz.**
- **Omuz seviyesi üzerinde çalışırken kollarınızı kaldırmamaya özen gösteriniz.**
- **Başınızın üzerine doğru uzanarak yaptığınız işler süresince vücudunuzun bu seviyeye daha çok yaklaşması için bir tabure ya da merdiven kullanınız.**

İşinizi omuz seviyesinin altında yapınız.

İşinizde Belirli Değişiklikler Yapmak

- **Tekrar eden hareket incinmesi (RMI) riskini azaltmak için işinizi yapış biçiminizde belirli değişikliklere gitmelisiniz. Baş seviyenizin üzerinde yapmak zorunda olduğunuz işleri sınırlayınız.**
- **Omzunuza dinlenmesi güç bir işi yerine getirdikten sonra kendine gelebilmesi için yeterli zaman veriniz.**
- **Yaptığınız bir iş ağrıya neden oluyorsa, mutlaka durunuz. Omzunuzu dinlendiriniz. Eğer mümkünse başka bir işe geçiniz.**

RMI oluşumunu önlemek için aktivitelerinizde değişiklikler uygulayın.

Zorlayıcı Hareketleri Sınırlamak

- **Omuz kaslarını ve tendonlarını zorlayacak aktiviteleri sınırlayınız. Bu aktivitelere ağır kaldırma, itme ve çekme gibi hareketler dahil edilebilir. Gerektiği zaman yardım isteğiniz yada çekçek yada tekerlekli taşıma aletleri kullanınız.**
- **Her aktivite için en doğru olan aracı kullanınız. Doğru araç en az seviyede güç uygulayarak hareket etmenizi sağlayacaktır.**
- **Çok fazla güç sarf etmeyi gerektiren bir işi tekrar etmeden önce dinlenin. Güç gerektiren hareket ne kadar sıklıkta tekrarlanırsa, RMI riski o kadar yüksek olacaktır.**

Gerektiği zaman yardım isteyin.

***Ağrıyı Hafifletmek**

Sıkışma birkaç şekilde tedavi edilebilir. Doktorunuz tedavi seçeneklerini sizinle görüşecektir. Kendi evinizde de ağrınızı hafifletmek için bazı önerileri yerine getirebilirsiniz. Ancak bazı durumlarda doktor müdahalesi gereken bir takım tedavi yöntemlerine gereksinim duyabilirsiniz.

Sizin için En Doğru Tedavi Seçeneği Nedir?

Buz, ısı uygulamaları ve çeşitli ilaçlar omzunuzdaki ağrıyı hafifletebilir. Ancak eğer ağrınız devam ederse mutlaka bir uzmana başvurunuz. Hiç kimsenin sorunu birbiriyle benzeşmek durumunda değildir, bunu unutmayınız. Kendiniz için en doğru olanı bulana kadar birkaç ağrı kesici denemek zorunda kalabilirsiniz.

**** Buz:*** ***Buz uygulaması enflamasyonu azaltır ve ağrıyı hafifletir. Günde 2-3 kez 15 dakika süresince bölgeye buz uygulaması yapınız, Buz torbanız yoksa plastik poşetin içine bir miktar bezelye koyup dondurarak da uygulamayı yapabilirsiniz. Torba rahatlıkla omzunuzun şeklini alacaktır. Kolunuzun altına yerleştireceğiniz bir yastık daha rahat etmenizi sağlayacaktır.***

Soğuğu direk cildinize uygulamayın, havlu üzerinden uygulayın.

**** Isı:** Isı uygulaması kas ağrısını hafifletebilir, ancak enflamasyonu gidermez. Bir sıcak su torbası kullanabilir ya da sıcak bir duş/banyo yapabilirsiniz. Bunun için 10-15 dakika ayırmanız yeterli olacaktır.*

Ağrınız sabit bir ağrıysa, ısı uygulamasından kaçınınız. Isı bir aktiviteye başlamadan önce uygulandığında en iyi sonucu verir. Aynı zamanda buz ve ısı uygulamalarını dönüşümlü olarak yapabilirsiniz.

**** İlaç:*** ***Reçetesiz satılan ağrı kesicileri deneyebilirsiniz. Doktorunuz da ağrıyı ve enflamasyonu azaltmak için ağrı kesici önerebilir. Bu durumda ilacı nasıl ve ne zaman kullanacağınızı mutlaka doktorunuza danışın. Tüm talimatlara uymaya özen gösterin.***

**** Elektrikle Uyarma:*** ***Elektrikle uyarma ağrı ve şişmenin azalmasına yardımcı olacaktır. Doktorunuz omzunuza küçük pedler yerleştirecektir. Bunun sonucunda hafif bir elektrik dalgası omzunuza yayılacaktır. Hafif bir karıncalanma hissedebilirsiniz ancak ağrıyı duymayacaksınız.***

**** Ultrason:*** ***Ultrason ağrınızın hafiflemesine yardımcı olabilir. Öncelikle omzunuza bir jel ya da ilaçlı krem sürülür. Daha sonra doktorunuz bu bölgenin üzerine küçük bir alet yerleştirecektir. Bu alet omuzdaki gerilmeyi azaltmak için ses dalgalarından faydalanabilir. Bu tedavi yönteminde hasta acı hissetmez.***

**** İğne tedavisi:*** ***İğne tedavisine sorununuza tanı koymak için başvurulabilir. Aynı zamanda iğneler ağrınızın hafiflemesine de yardımcı olacaktır. Doktorunuz omzunuzda belirlediği bir noktayı uyuşturarak süreci başlatacaktır. Bunu takiben omzunuza anti-enflamatuar iğne yapacaktır. İğnenin etkisini göstermesi için birkaç saatin hatta birkaç günün geçmesi gerekir.***

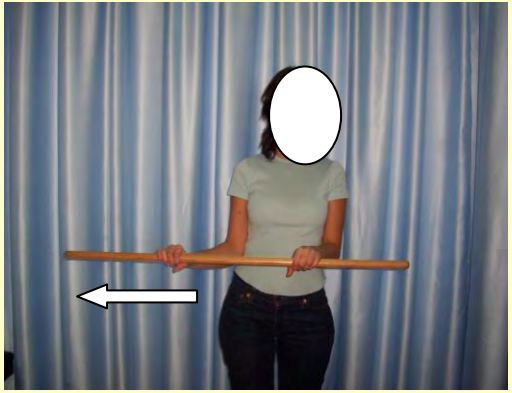
İğne tedavisinin içerdiği olası riskler ve faydalar hakkında daha fazla bilgi edinmek için doktorunuza danışınız.

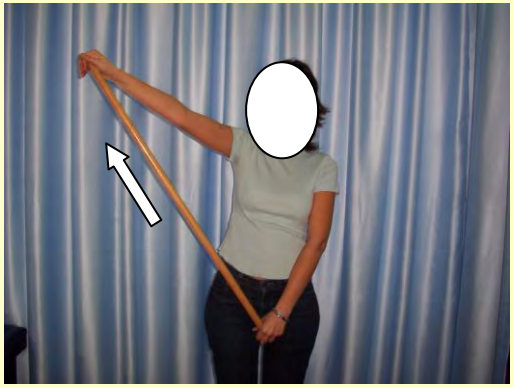
***Esnekliği Arttırmak**

Germe egzersizleri hareket aralığınızı ağrıya neden olmayacak biçimde arttıracaktır. Doktorunuz sizin için en uygun olan germe hareketlerini size önerecektir. Egzersizleri yaparken normal bir biçimde nefes alıp veriniz. Yumuşak ve seri hareket etmeye özen gösteriniz.

- **Süpürge Germe**

1. **Ayakta durun ya da yere uzanın. Bir süpürgenin ya da uzunca bir sopanın ucunu avucunuzla kavrayın. Öteki elinizle sopayı avuçlarınız yere bakacak şekilde aşağıya doğru indirin.**
2. **Sopanın ucunu, incinmiş olan omzunuzun tarafındaki elinizle rahatlıkla itebileceğiniz biçimde yukarı doğru olabildiğince itin.**





3. **Bu pozisyonda birkaç saniye bekleyin.**
4. **Başlangıç pozisyonuna dönün.**
5. **Bu egzersizi 3-5 kez tekrar edin.**

Dikkat: Germe hareketini zorlamayın. Her germe hareketini rahatlıkla yapabiliyorsanız 10-30 saniyeye kadar uzatmaya çalışın.

- **Sırt Kaşıma**

1. **Dik durun, incinmiş olan tarafınızdaki elinizin arkasını düz bir şekilde belinize koyun.**
2. **Havlunun bir ucunu omzunuzdan arkaya doğru atın. Öteki elinizle arkanızdaki havlunun ucunu yakalayın.**
3. **Havluyu öndeki kolunuzla yavaşça aşağıya doğru çekin. Arkadaki kolunuzu rahatlıkla çıkabildiği yere kadar yukarıya doğru çekin. Kolunuzda bir gerilme hissedeceksiniz.**
4. **Bu hareketi 3-5 kez tekrar edin.**

Dikkat: Her germe hareketini 10-30 saniyeye kadar uzatmaya çalışın.

DİKKAT: Doktorunuz bu egzersizleri uygularken dikkat etmeniz gereken noktaları size anlatacaktır. Bu talimatlara mutlaka uyun. Eğer ağrı hissederseniz, egzersize son verin Egzersizi durdurmanıza rağmen ağrı devam ediyorsa, doktorunuza başvurun.

- **Sarkaç Egzersizi**

1. **İyi olan kolunuzla bir masa ya da koltuğa tutunarak hafifçe öne doğru eğilin.**
2. **Ağrılı tarafınızdaki kolunuzu aşağıya doğru serbestçe sarkıtın.**
3. **Serbest bıraktığınız kolunuzu yavaşça sallamaya başlayın. Yuvarlaklar çizin, daha sonra ters yönde de bunu yapın. Bunun ardından kolunuzu öne arkaya doğru en son olarak da yanlara doğru sallayın.**

Dikkat: Bu egzersizi günde 3 kez, 5 dakika boyunca uygulayın. Bir dakika sonra egzersizin yönünü değiştirin. Doktorunuz size göre daha farklı talimatlar verirse onları uygulayın.

- **Duvarda Parmak Yürütme**

1. **Duvardan bir metre kadar uzaklaşarak ve yan dönerek ayakta durun.**
2. **Kolunuzu omuz seviyesine kaldırın ve elinizi parmaklarınız yardımıyla olabildiğince yukarıya kadar yürütün.**
3. **Burada birkaç saniye bekleyin. Sonra tekrardan parmaklarınızı aşağıya doğru yürütün.**
4. **Bu hareketi 3-5 kez tekrar edin.**

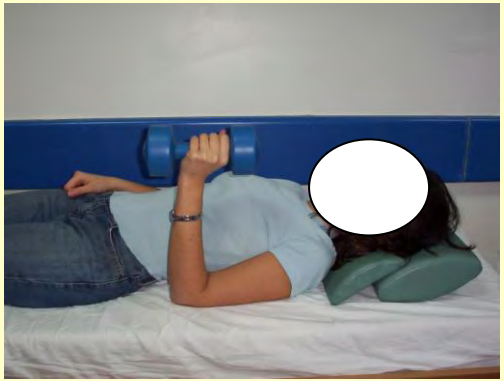
Dikkat: Bu germe hareketini eğer doktorunuz önerirse yapın. Hareketi tekrar ettiğiniz zaman duvara giderek daha fazla yaklaşmaya özen gösterin. Her germe hareketini 10-30 saniyeye kadar uzatmaya çalışın.

***Gücünüzü Arttırın**

Güçlendirme egzersizleri incinmiş olan omzunuzun daha dayanıklı bir hale gelmesine yardımcı olacaktır. Isınma hareketi olarak ilk önce esnetme (germe) egzersizleri yapın. Doktorunuz, aşağıdaki güçlendirme egzersizlerinde kullanabilmeniz için kaç kilogram ağırlık kaldırabileceğinizi size bildirecektir. Eğer ağırlıklarınız yoksa, içi dolu konserve kutularını da kullanabilirsiniz.

- **İç Rotasyon**

1. **Sert bir yüzeye uzanın ve dizlerinizi kırın, incinmiş olan omzunuzun tarafındaki elinizi kullanarak bir ağırlık kavrayın. Kolunuzu dik bir açı (90 derece) yapacak şekilde kırın. Dirseğinizi yerden kaldırmamaya özen gösterin.**
2. **Dirseğinizi yanınıza yapıştırarak, ön kolunuzu vücudunuzdan biraz daha uzaklaştırarak yere doğru indirin. Kolunuzu tamamen yere değecek kadar indirmeyin.**
3. **Ön kolunuzu yavaşça yanınıza doğru çekin. Hareketi tekrarlayın.**



Dikkat: Başınızın altına bir yastık koyun. 5-15 kez kaldırma hareketi yapın.

- **Dış Rotasyon**

1. **Dik durun, incinmiş olan tarafınızdaki elinizin arkasını düz bir şekilde belinize koyun.**
2. **Havlunun bir ucunu omzunuzdan arkaya doğru atın. Öteki elinizle arkanızdaki havlunun ucunu yakalayın.**
3. **Havluyu öndeki kolunuzla yavaşça aşağıya doğru çekin. Arkadaki kolunuzu rahatlıkla çıkabildiği yere kadar yukarıya doğru çekin. Kolunuzda bir gerilme hissedeceksiniz.**
4. **Bu hareketi 3-5 kez tekrar edin.**

Dikkat: Dirseğini havlunun üzerinden kaldırmamaya özen gösterin. 5-15 kere kaldırma hareketini tekrar edin.

DİKKAT: Doktorunuz buradaki egzersizleri uygularken dikkat etmeniz gereken noktaları size anlatacaktır. Bu talimatlara mutlaka uyun. Eğer ağrı hissederseniz, egzersize son verin. Egzersizi durdurmanıza rağmen ağrı devam ediyorsa, doktorunuza başvurun.

- **Duvar İtme**

1. **Kollarınızı ve bacaklarınızı hafifçe yanlara doğru açın. Duvardan bir kol mesafesi kadar uzaklaşarak avuçlarınızı duvara dayayın.**
2. **Dizlerinizi kırmadan ayak tabanlarınız yere basacak şekilde dirseklerinizi kırarak öne doğru olabildiğince eğilin. Dirsekleriniz yere bakmalıdır. Daha sonra duvarı iterek ilk pozisyona dönün. Hareketi tekrarlayın.**

Dikkat: Ayaklarınızın kaymasını önleyecek bir ayakkabı tercih edin.
5-15 kere duvar itme hareketini tekrar edin.

- **Yanlara Kol Açma**

1. **Ayakta kollarınızı hafif öne doğru getirerek iki yana açın. İki elinizle ağırlıkları tutun.**
2. **Başparmaklarınız yere bakacak şekilde dirseklerinizi kırmadan kollarınızı dümdüz yanlara açın. Kollarınızı yukarıya doğru kaldırın. Bileklerinizi omuz seviyesinin üzerine kaldırmayın.**
3. **Yavaşça kollarınızı baştaki konumlarına döndürün. Hareketi tekrar edin.**

Dikkat: 5-15 kere kaldırma hareketini yapın.

CERRAHİ MÜDAHALE

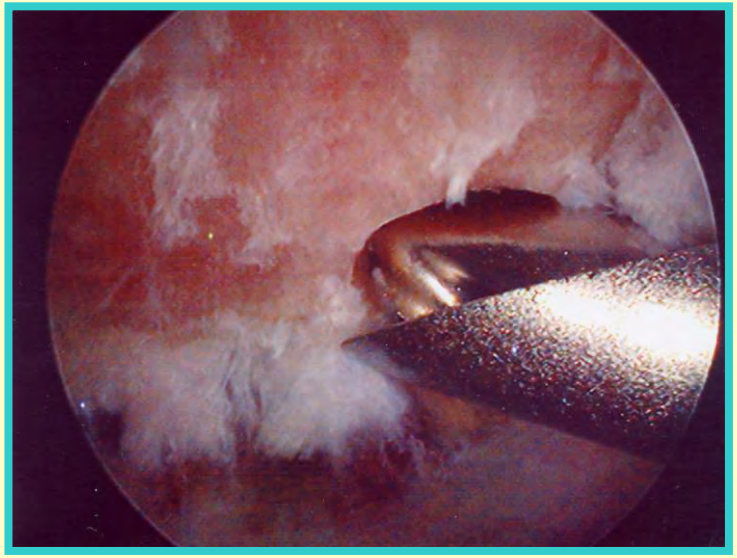
Çoğu insan, kişisel olarak alınacak birkaç önlemle omuz sıkışma belirtilerinin hafifletilebileceğini düşünür. Ancak eğer bu önlemler de yeterli sonuç vermezse, cerrahi müdahale bir seçenek olarak değerlendirilebilir. Operasyon, eklem alanının rahatlamasını sağlayarak ağrı duymadan hareket edebilmenizi sağlayacaktır. Cerrahi müdahalenin sizin için bir seçenek olup olmadığını doktorunuza danışabilirsiniz.

Omuz Sıkışması Cerrahisi

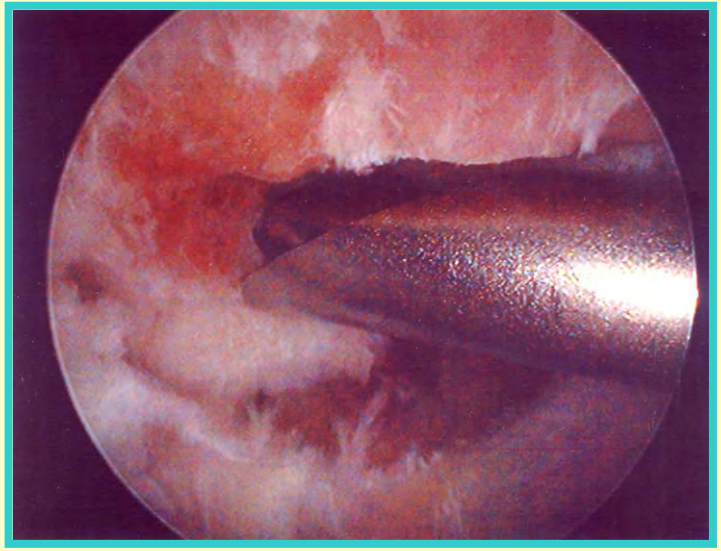
Cerrahi müdahalenin türü sizin sorununuza göre değişecektir. Cerrahi müdahaleyle, şişmiş ise, bursa alınabilir. Eğer korakoakromial bağ sıkışmış ise gevşetilebilir. Eğer akromion eğrilmişse ya da üzerinde kemik çıkıntıları oluşmuşsa, bir bölümü alınabilir. Cerrahi müdahale öncesinde ağrı duymamamız için size ilaç verilecektir. Birçok farklı cerrahi yönetim bulunur.

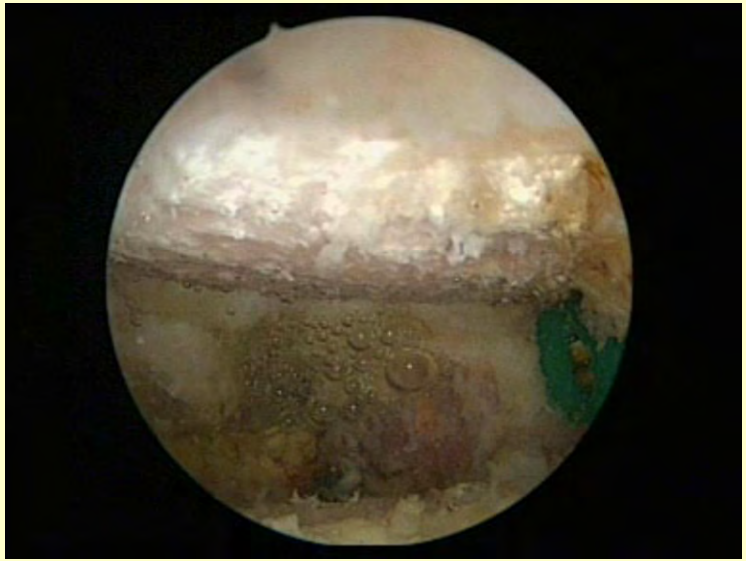
- **Artroskopi Sırasında**

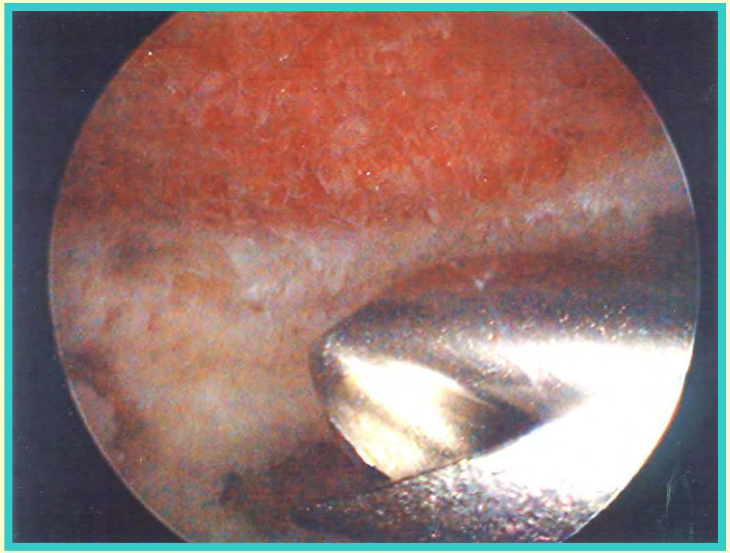
Omzunuza küçük delikler açılır. Daha sonra küçük ışıklı bir aletle (artroskop) bu deliklerden içeriye girilir. Artroskopun bir ucuna mini bir kamera yerleştirilir. Bu kamera bir televizyon ekranına görüntüler aktararak cerrahın omuzun içini görmesini sağlar.



Artroskopik subakromiyal dekompresyon

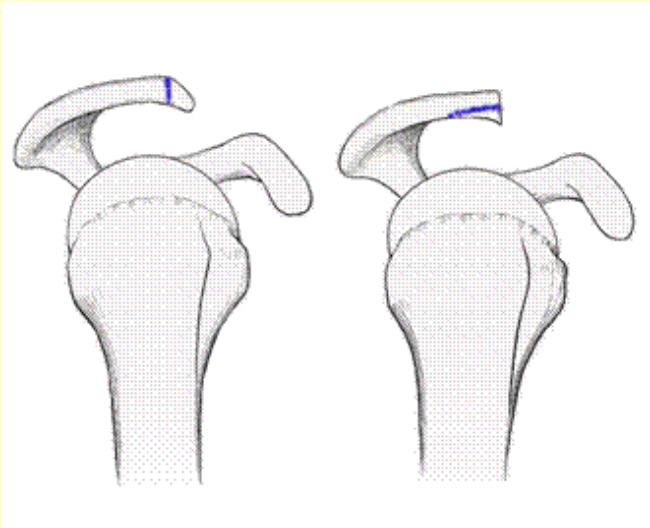


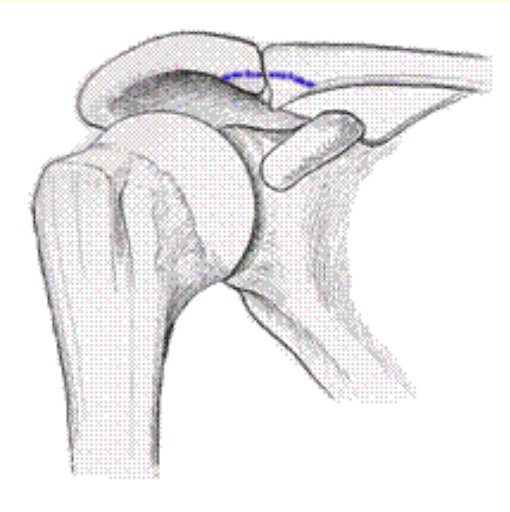




- **Açık Ameliyat Sırasında**

Cerrahın içerisinde çalışabilmesi için omuzda küçük kesiler açılır.





Açık akromiyoplasti

*Cerrahi Müdahale Öncesi

Omuz operasyonundan bir süre önce hazırlık yapmanız gerekecektir. Doktorunuzun talimatlarına uymaya özen gösterin.

- **Operasyon öncesinde aspirin de dahil olmak üzere anti enflamatuar ilaç alıyorsanız bırakmanız gerekecektir.**
- **Doktorunuzu aldığınız tüm reçeteli ya da reçetesiz ilaçları, bitkisel karışımları ya da vitaminleri bildirin. Operasyon öncesinde hangilerini kesmeniz gerektiğini doktorunuza danışın.**
- **Operasyondan önceki akşam gece yarısından sonra hiçbir şey yemeyin ve içmeyin.**
- **Operasyon sonrasında sizi evinize ulaştıracak bir kişi ayarlayın.**

*Cerrahi Müdahale Sonrası

Operasyon sonrasında hastanedeki odanıza yerleşeceksiniz. Doktorunuz yada hemşireniz rahatsızlığınızı önlemek için size ilaç verecektir. Şunları bilmenizde yarar vardır:

- **Eğer artroskopi operasyonu geçirdiyseniz, aynı gün evinize gidebilirsiniz. Eğer açık ameliyat olduysanız, bir gece hastanede kalmanız gerecektir.**
- **Evinize gitmeden önce iyileşme sürecine yönelik olarak neler yapmanız gerektiğini öğrenmelisiniz. Bunlar kol askısı, ilaç ya da buz uygulaması gibi ayrıntıları içerecektir.**
- **Cerrahinin sonuçlarından tam olarak faydalanabilmek için birkaç ay geçmesi gerecektir.**

Not: Kolunuzu omuz askısında muhafaza etmeniz daha çabuk iyileşmenize yardımcı olacaktır.

Cerrahi Süreçte Ortaya Çıkabilecek Risk ve Komplikasyonlar

Doktorunuz size cerrahi süreçte karşılaşılacak olası risk ve komplikasyonlar hakkında bilgi verecektir. Bunlar:

- **Enfeksiyon**
- **Sinir ve kan damarlarının hasar görmesi**
- **Esneklik kaybı olabilir.**

Ne Zaman Doktorunuzu Aramalısınız?

Cerrahi müdahaleyi takiben birkaç gün boyunca omzunuzda bir miktar uyuşma hissedebilirsiniz. Ancak aşağıdaki durumlardan birinin ortaya çıkması durumunda mutlaka doktorunuza başvurun:

- **Aşırı ağrı ya da şişme**
- **Yaradan aşırı akıntı gelmesi**
- **Parmaklarınızda ya da elinizde uyuşma**
- **Ameliyat kesilerinin çevresinde aşırı kızarıklık**
- **Vücut ısısının 38,5 üzerine çıkması**