



Ceyda ERENOĞLU

cerenoglu@htgazete.com.tr

EL BİLEĞİ AĞRILARININ NEDENLERİ

EL BİLEĞİNİZDEKİ

Küçük sorunlar büyük problemlere YOL AÇABİLİR

El bileği, elin fonksiyonlarını yerine getirme konusunda çok önemli bir role sahip. Bu bölgede oluşan sorunlar, hareket problemlere yol açabiliyor. Son yıllardaki yeni tedavi seçenekleriyle sorunu hem hastalar hem de doktorlar için daha kolay hale geliyor.

El bileği elin hem aşağı yukarı hareket etmesinde hem de rotasyon hareketlerinin sağlanmasında rol alır. Parmakların hareketlerinin yapılması için dönderli iki sıra halinde dizilmiş kemikleri, önkol hareketini sağlayan kirşler, duysunu sağlayan sinirler ve dolaşımını sağlayan damar yapıları el bileğinden geçer.



Prof. Dr. İ. Bülent Özçelik

EKLEM İÇİ AĞRILARIN NEDENLERİ

Yeni Yüzyıl Üniversitesi Gaziosmanpaşa Hastanesi El Cerrahisi ve Mikro Cerrahi Bölümü'nden Prof. Dr. İ. Bülent Özçelik, "El bileği ağrıları ya eklem içinde yer alan yapılara ya da eklem dışı nedenlere bağlı oluşabilir" diyor ve sözlerini şöyle sürdürüyor:

"Eklem içi ağrı nedenleri arasında el bileğinin küçük kemiklerini bir arada tutan bağların yaranlanması, el bileği ile önkol kemikleri arasında yer alan menisküs denilen yumuşak dokunun yırtılması, el bileği kemiklerinin travmayla kırılması, çeşitli nedenlerle dolaşımının bozulması ve yine eklem kaynaklı içi sıvı dolu kistlerin oluşumu sayılabilir. Eklem dışı nedenler arasında elin duysunu sağlayan sinirlerin el bileğinden geçen sıkışması, kirş yapılarında oluşan sıkışıklıklar ve diğer bozukluklar bulunur."



El bileği menisküsü

"El bileği menisküsü, el bileğinin en önemli yapılarından biridir. Menisküs yırtığı olduğu zaman özellikle beşinci parmak tarafında ağrı oluşur ve kişi elini her döndürdüğünde ağrı hissedebilir. İlerleyen zamanda el bileği devamlı ağrılı bir hal alır" diyor Prof. Dr. Özçelik, ekliyor:

"Geçmişte açık cerrahi yollarla tedavi edilen çoğu hastalık gibi el bileği menisküsü yırtığı da kapalı kameralı yöntemle çok rahat şekilde tedavi edilebilir hale gelmiştir. El bileği menisküsü ortasında oluşan yırtıkların tedavisi, yırtık olan kısmın çıkarılıp o bölgenin temizlenmesiyle yapılır. Menisküs yapısının cilde yakın kısmındaki yırtıkların tamiriyle yine kapalı ameliyat yöntemleriyle gerçekleştirilir."

Bağ yarananmaları

Bağ yarananmaları çıkık ve kırıkla beraber oluşabileceği gibi kırık oluşmadan da meydana gelebilir. Travma sonrası kırık olmadan oluşan bağ yarananmaları dikkate alınmadığında daha ciddi problemlere yol açabilir.

Bu sorun el bileğini çok zorlu hareketlerde kullanmayan ofis çalışanlarında bile herhangi bir

travma olmaksızın görülebilir. Bunun nedeni el bileğinin uzun süre devamlı ve zorlayıcı pozisyonlarda kullanılmasıdır.

TANI NASIL KONULUR?

Bağ yarananmalarında el bileği üst tarafında hassasiyet saptanır. Ağrı özellikle el bileğinin yukarı hareketlerinde artar. Bir cismin itilmesi veya el bileğinin bir yere

dayanarak zorlanması da ağrı görülür. Bazen el bileği hareketleri sırasında anormal sesler de mevcuttur. Bu sorunda röntgen incelemesi yapılarak el bileği kemikleri arasındaki dizilim ve pozisyon değişimleri incelenir.

MR görüntülemesi ve bilgisayarlı tomografi tetkiklerinin yapılması tanı için gereklidir.

El bileği kisti nasıl oluşur?

EKLEM kapsülü, tendon kılıfı üzerinden çıkan içi jel kıvamında bir sıvı ile dolu kistik yapıdaki iyi huylu veya tendon kitleler olarak tanımlanır. El bileği kisti, eklem kapsülünün zayıf olduğu bölgelerden kapsülün yukarı doğru fıtıklaşması ve içine eklem sıvısıyla dolmasıyla oluşur. Eklem sıvısının fıtıklaşan kapsülün içine girip çıkması nedeniyle şişliğin sertliği ve büyüklüğü günden güne değişir. Genellikle 20-40 yaş arasında ve

ve eldeki belli yerlerde çıkmakla beraber, el ve el bileğinin hemen her eklemine yerleşebilir.

HASTANIN MESLEĞİYLE DOĞRUDAN İLİŞKİSİ YOK

Kist tekrarlayan küçük travmalar sonrası da oluşabilir. Hastanın mesleğiyle doğrudan bir ilişkisi yoktur. Aniden ortaya çıkabileceği gibi aylar içinde yavaşça da gelişebilir. Şişlik dinlenmeye azalır aktiviteyle artar.

Fazla büyüyen kistler eklem hareketleri sırasında ağrıya neden olabilir. Bu kistler kötü huylu değildir ve başka bölgelere yayılmaz. Tedavi çoğu hastada gözleme almak yönünde olmalıdır. Kist ağrılı hale geldiğinde hareketler ve fonksiyonlarda kısıtlanma, açın şişlik oluşumu ve estetik olarak kötü görünüm olduğunda cerrahi uygulanmalıdır. Kistin nüksi ihtimalini en aza indirmek için köken aldığı eklem aralığına kadar



El bileği yaralanmaları varsa...

TEDAVİ El bileği ateli kullanılmadan cerrahiye kadar uzanan çeşitlilik gösterir. El bileği artroskopisi (kameralı sistemle el bileğinin kapalı yöntemle incelenmesi) el bileği üzerindeki küçük delikler açılarak bir tanesinden kamera, diğerlerinden özel yapılmış cerrahi aletlerle girilerek el bileği içi yapılarının incelenmesidir. Bu, bileği bağ yarananması düşünülen hastalara yapılması gereken bir incelemedir. Yöntemle çoğu zaman eklem içi yapıların tedavisi sağlanabilir. Hasarlanma miktarı çok olmayarak evrelerde tedavi çoğu zaman kapalı cerrahi yöntemlerle sağlanır.

ERKEN EVREDE DOĞRU TEDAVİ

Uzun süre önce oluşan el bileği kemiklerinde belirgin yer değişikliği oluşmuş ve devamlı el bileği

[KAYNAK: HABER TÜRK](#)