



Sinir sıkışmasından kaynaklanan ve ofis hastalığı olarak bilinen 'mouse hastalığı'; ev kadınları arasında da yayılmaya başladı. Ev işlerini yaparken, el bileğinin hatalı kullanımı sonucu oluşan bu sorun, ameliyatla düzeltiliyor

Ofis hastalığı olarak da bilinen 'mouse hastalığı'; bilgisayar kullanımına bağlı olarak bir anda arttı. Gaziosmanpaşa Hastanesi El Cerrahisi ve Mikrocerrahi Uzmanı Doç. Dr. İsmail Bülent Özçelik, soruları yanıtladı:

Mouse hastalığı nedir?

Aslında sinir sıkışması hastalığıdır. Bilgisayar kullanımının artması; el bileğinde sinir sıkışmasından kaynaklanan bu hastalığa neden oluyor. Aslında bilimsel literatürde olmamasına rağmen ofis çalışanları bu hastalığı, mouse hastalığı olarak adlandırmaya başladı ve bu isim yaygınlaştı. İlk duyduğumuzda; "Bende mouse hastalığı varmış" diye gelen hastalara şaşırıyorduk ama alıştık.

Kimlerde daha çok görülüyor?

Ofis çalışanlarında çok görülüyor ama işin ilginç tarafı, ev hanımlarında da görülmeye başladı. Kadınlarda, erkeklere oranla daha fazla. Şeker hastalarında, çok bilgisayar kullananlarda,

hormon değişiklikleri nedeni ile hamilelerde çok fazla görülüyor. Ayrıca diyaliz hastalarında, böbrek yetmezliğinde, romatizma ve bazı metabolizma bozukluğu olan hastalarda da rastlıyoruz.

ERKEN EVREDE FİZİK TEDAVİ

Fizik tedavi bu hastalıkta yararlı oluyor mu?

Fizik tedavi çok erken evrelerde biraz fayda sağlayabilir. Ancak hastalık ilerlemeye devam ediyorsa ve gece ağrıları başlamışsa; bu tedavide ısrarcı olmak, durumun ilerlemesine ve hastalığın geri dönölmez aşamalara gelmesine neden olabilir.

Sinir sıkışması hastalığında ne zaman ameliyat yapılmalı?

Gece uykudan uyandıran ağrılara neden olan güçsüzlük ve eldeki eşyaların düşmesi gibi şikayetlere yol açarak günlük yaşamı zora sokan durumlarda ameliyat gerekir. Genellikle hastaların günlük ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için her iki eli birlikte ameliyat etmiyoruz. Genel tercihimiz; birinci el tamamen iyileştikten sonra ikinci elin ameliyatının yapılması yönünde... İki ameliyat arasında iki-üç ay olmalı.

AĞRISIZ VE KANAMASIZ

Operasyon nasıl yapılıyor?

Koltuk altından, sinirlere yapılan iğnelerle tüm kolu uyuşturuyoruz. Tamamen ağrısız olan bu yöntemle ameliyat tamamlanabiliyor. Anesteziden kaynaklanan risk çok az. Bu yöntemin ikinci avantajı ise; ameliyat sonrası en ağrılı dönem olan ilk altısekiz saatin ağrısız geçmesi. Kol uyuşturulduktan sonra kola kan akışını engelleyen turnike denen alet takılıyor. Ameliyatta hiç kanama olmuyor. Ameliyatta avuç içi-el bileği arasında yapılan bir kesi ile sinirin geçtiği tünele ulaşarak, tünelin çatısını oluşturan kalınlaşmış bağ serbestleştirilir. İlerlemiş olgularda;

kalınlaşmış sinir kılıfının da mikroskop altında serbestleştirilmesi gerekir. Böylelikle sinir etrafındaki basınç ortadan kaldırılmış olur.

Kapalı kameralı yöntem nedir?

Seçilmiş olgularda; kapalı kameralı yöntem ile cerrahi tedavi uygulanabilir. Bu yöntemle el bileği ve avuç içinde açılan kesilerden girilerek, içine kamera sistemleri yerleştirilmiş aletlerle, kalınlaşmış bağ kesilir. Bu yöntemi yapacak cerrahın deneyimli olması şarttır.

AMELİYAT SONRASI SİGARA VE KAHVE YOK

Tedavi sonrası nelere dikkat edilmesi gerekiyor?

Yara iyileşinceye kadar; hastadan sigara, çay, kahve içmemesini veya azaltmasını istiyoruz. Şişme olmaması için ilk günlerde el yukarıda tutulmalı. Dikişler alınana kadar, hastanın elini ıslatmaması önemli. Dikişler alındıktan sonra, sertlik olmaması için kremler ile masaj yapılmasını öneriyoruz.

KAS KAYBI OLMADAN MÜDAHALE EDİLMELİ

Her hasta bu müdahalelerden sonra tamamen iyileşiyor mu?

Tekrarlama riski var mı? Çoğu hastada tam iyileşme gözleniyor. Çok ağır ve geç kalınmış olgularda ise ameliyattan sonra şikayetlerin tamamı ortadan kalkmayabilir. Genellikle ilk beklenen gece uyuşma şikayetinin ortadan kalkmasıdır. Güçsüzlük ve duyu kaybının düzelmesi için en az altı ay beklemek gerekir. Sinir sıkışmasıyla çok uzun süre yaşamak, kasların erimesine ve elde güçsüzlüğün yerleşmesine neden olabilir. Ameliyat öncesi kas erimeleri oluşmuş ise, cerrahi müdahale yapılsa bile ,tam iyileşme gerçekleşmeyebilir.

BİLEKTE UYUŞMA VE AĞRI GÖRÜLÜR

Ofis hastalığının belirtileri nelerdir?

Hastalık el bileğinde, özellikle geceleri artan uyuşma ve karıncalanma hissi ile kendisini gösterir. Uyuşuklukla beraber ağrı da vardır. El işleri yaparken çabuk yorulma, eldeki cisimleri düşürme görülür. Uyuşma ve hissizlik; en çok başparmak, işaret parmağı ve orta parmakta olur.

Şikayetler akşamları artar. Eğer gece uyuşmaları oluşmuş veya uykudan uyandıracak kadar artmışsa; hastalık ilerlemiş demektir. Yine ileri dönemde başparmağın tabanındaki kas tepeciğinde de erime görülebilir.

EL DESTEĞİ BAŞTA YARAR SAĞLAR!

Bu hastalığın tedavisinde ameliyat şart mıdır?

Uyuşmaların ilk başladığı erken dönemlerde şikayetleri azaltmak için; el bileği altına yerleştirilen, takıp çıkartılabilen ve eli dinlendirmek için kullanılan destekler faydalı olabilir. Ama gece ağrıları başlamışsa; bunların etkisi yok denecek kadar azdır, hatta bazen şikayetlerin artmasına bile neden olabilir. Steroid iğneleri, sinir etrafındaki şişlikleri azaltarak yararlı olabilir. Ama iki veya daha üstü kullanımda, parmak hareketlerini sağlayan kirişlerin yapılarının zayıflamasına ve kopmalara neden olabilir.

AMELİYAT OLUP AYNI GÜN TABURCU OLABİLİYORLAR!

Hasta ameliyat olduktan sonra ne kadar zaman içinde iyileşir?

Hasta aynı gün taburcu ediliyor. İlk iki-üç gün kalın bir pansuman ile kendisini takip ediyoruz ve ameliyattan sonra elin, ağrı elverdiği ölçüde kullanılmasına izin veriyoruz. Hatta parmak hareketi yapması için ısrar ediyoruz. Daha sonra pansumanı daha da küçültüp gündelik hayatta elini kullanmasına izin veriyoruz. Masabaşı işi yapan hastalar, ağrı elverdiği sürece, çalışma hayatlarına erkenden geri dönebilirler. Elini kullanarak daha ağır iş yapanlar ise dikişler alındıktan sonra, yani 20 gün sonra, işbaşı yapabilirler.

[HABER: SABAH](#)