



## UÜ-SUAM FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI POLİKLİNİĞİNE (KÜKÜRTLÜ)ÖZGÜ OMUZ AĞRISI BİLGİLENDİRME FORMU

FR-HYE-04-104-07

### **Omuz ağrısı nedenleri nelerdir?**

Omuz insan vücudunun en hareketli eklemidir. Ancak bu geniş hareket açıklığı nedeniyle stabil olmayan bir eklemdir. Omuzun stabilitesi eklem yüzlerinin uyumundan çok çevredeki kas ve bağlar tarafından sağlanır. Omuz problemlerinin önemli kısmı bu yumuşak dokuların bütünlüğünün bozulmasından kaynaklanırken bir kısmı da kemik yapıyla ilgili yıpranmalar nedeniyle olur.

*Tendinit:* Omuzun çevresindeki tendonların (kas kirişleri)nin inflamasyonu (Mikrobik olmayan iltihabıdır). Çoğunlukla zorlanma sonucu olur. Tendonlarda yırtılma da meydana gelebilir.

*Bursit:* Omuz çevresindeki yastıkcıkların inflamasyonudur.

*Sıkışma sendromu:* Omuz çevresindeki tendonların kemik doku arasında sıkışmasıdır. Tendinit ya da kemik yapıdaki değişiklikler sonucu olur.

*Osteoartroz (kireçlenme):* Eklem yıpranması ve yapısının bozulmasıdır.

*Donuk omuz:* Omuz hareketlerinin her yöne kısıtlanmasıdır. Omuz çevresi yumuşak dokuların inflamasyonu sonucu ya da uzun süre hareketsizliğe bağlı oluşabilir.

*Romatizmal hastalıklar:* Ankilozan spondilit, Romatoid artrit gibi romatizmal hastalıklar omuz eklemine etkileyebilir.

*Yansıyan ağrılar:* Çevre eklemlerinden (boyun, sırt) kaynaklanan ağrılar omuza yansıyabileceği gibi, safra kesesi, pankreas, kalp gibi organların bozukluklarında da ağrı omuzda hissedilebilir.

### **Omuz ağrısına nasıl tanı konur?**

Omuz ağrısı yapan sebepleri ayırt etmede çoğunlukla hastanın öyküsü ve doktorun muayenesi yeterli olur. Gerekirse doktorunuz sizden röntgen, MR ya da US gibi ek tetkik isteyebilir.

### **Omuz ağrısı nasıl tedavi edilir?**

Ağrıya neden olan hastalığa göre değişmekle birlikte temel tedavi prensipleri;omuzu zorlayıcı hareketlerden kaçınmak, ağrı kesiciler, antiromatizmal ilaçlar, egzersiz ve fizik tedavi uygulamalarıdır. Eklem içine kortizon enjeksiyonu da gerektiği durumlarda uygulanabilir.

### **Dikkat edilmesi gerekenler**

Omuz ağrısının en önemli nedeni günlük yaşamda ve mesleki aktivitelerde omzun fazla zorlanmasıdır. Özellikle yaşla birlikte tendonlarda zayıflama olabileceğinden yaşlı kişilerin daha dikkatli olması gerekmektedir.

#### **Kaynak:**

1. Beyazova M, Kutsal YG. Fiziksel Tıp ve rehabilitasyon.Güneş Kitapevi 2000.