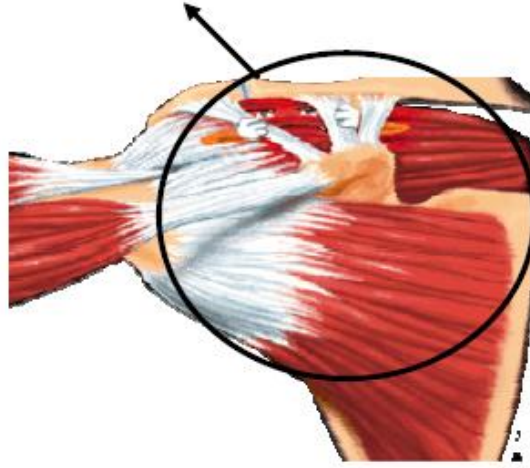


Rotator manşon kasları



İmpingment (Sıkışma) Sendromu Nedir?

İmpingment sendromu; rotator manşon denilen, omuz eklemine stabilite (sağlamlık) sağlayan ve hareketlerine izin veren kas ve tendon (kiriş) grubunun omuz ekleminde sıkışması sonucu omuz ağrısına sebep olan bir durumdur.

Hangi Sporcularda Görülebilir?

En sık görülme nedeni aşırı kullanıma yol açan durumlardır. Bunun dışında seyrek olarak travma gibi omuz üzerine düşme sonucu da görülebilir.

Aşırı kullanıma yol açan spor aktiviteleri arasında kolun baş üzerinde hareketini gerektiren voleybol, basketbol, tenis, yüzme, ağırlık kaldırma ve top fırlatma gibi spor branşları vardır.

Ne sebep olur?

Tekrarlayan baş üzeri kol hareketleri, rotator manşon kasları tendonlarının “akromion” olarak adlandırılan kemik çıkıntı (köprücük kemiğine olan bağlantısı) ve bu bölgede bulunan bağlar ile temasına neden olur. Baş üstü aktivitesi sırasında sıkışan ilgili kasın tendonlarının esnekliğinin ve kuvvetinin azlığı sonucu bu tendonlar iltihaplanabilir ve bunun sonucunda şişer. Neticede “tendinit” dediğimiz durum meydana gelir. Şişen rotator manşon kasları omuz üzerinde daha da sıkışır. Bu durumlar kemikle cilt, bağ, tendon ve kas gibi dokular arasında bulunan koruyucu sıvı dolu keselerin (Bursa) iltihabına da sebep olabilir. Bu duruma da “bursit” denmektedir.

Şikayetleri Nelerdir?

Omuz ortasından başlayıp dirseğe yayılan omuz ağrısı başlangıçta kol baş üzerine kaldırılınca gelişir. Kol kaldırıldığında 70 ile 130 derecelik açılar arasında ve özellikle 90 derece civarında kötüleşen omuz ve kol ağrısı görülür.

Yine sportif aktivite sırasında spora özgü olarak kolun baş üstü aktivitesini gerektiren; örnek olarak tenis ve voleybolda servis atışının başlangıcında kol arkaya doğru gerildiği ve bu hareketin devamında hareketin hızlanarak başladığı anda omuz ön yüzden kola yayılan ağrı olabilir. İstirahat sırasında ağrı olmayabilir ama omuz bölgesindeki gerginlikten dolayı uyurken zaman zaman ağrı ortaya çıkabilir. Ayrıca kronik olgularda yaralanmanın ilerlemesine bağlı olarak aktiviteyi takiben istirahat döneminde saatlerce devam eden omuz ağrınız olabilir.

Nasıl Tanı Konur?

İmpingment sendromu tanısı için doktorunuz fiziksel aktivitelerinizi sorgulayacak ve iki omzunuzu da muayene edecektir. Omzunuzdaki hassasiyeti kontrol edecek ve kolunuza farklı pozisyonlar vererek, eklem hareket açıklığınızı muayene edecektir.

Bazı kuvvet testleri yapacaktır (siz kolunuzu yüksekte tutmaya çalışırken kolunuza bastırmak gibi). Doktorunuz omuz bölgesindeki kemiklerin durumunu görmek için röntgen; Rotator manşon yırtıkları için MR yada Ultrason isteyebilir.

Omuz ağrısı bazen boyun bölgesindeki boyun omurlarındaki problemlerden de kaynaklanabilir. Bu sebebi dışlamak için doktorunuz boyun bölgenizi de muayene edecektir. Doktorunuz sıkışma sendromundan şüpheleniyorsa akromion kemiği üzerindeki boşluğun içine Lidocain HCl gibi ağrı kesici ilaçlardan bir miktar enjekte edebilir. Ağrının azalması teşhisin doğruluğu lehinedir.

Tedavisi Nasıldır?

Siz Ne Yapmalısınız?

- İstirahat
- Size tedavi ve sportif rehabilitasyon önerebilecek bir spor hekimine danışın
- Ağrı geçtiği zaman aşamalı olarak sportif aktivitelerinize dönün

Spor Hekimi Ne Yapar?

- Antiinflamatuvar ilaç verebilir.
- Kuvvetlendirme, germe egzersizi ve sportif masaj içeren bir sportif rehabilitasyon programı uygulayabilir.
- Soğuk uygulaması yapar (özellikle kullanımı takiben).
- Omuz çevresi dokuların dolaşımını artırmak için yüzeysel ve derin ısıtıcı ajanlar önerilebilir

- Bazı hastalarda inflamasyonu azaltmak için akromion kemiği altındaki boşluğa sınırlı sayıda steroid enjeksiyonu yapılabilir.

Bu tedaviler 6–12 ay içinde başarılı olmazsa doktorunuz bağ serbestleyici operasyon ve bunu takiben de hareket açıklığını arttırmak için sportif rehabilitasyon önerebilir. Tekrarlama olasılığını azaltmak için spora özgü teknik becerilerinizi tekrar gözden geçirin ve geliştirin.

Koruma Önerileri:

İmpingment sendromundan rotator manşonu rahatsız edebilecek tipteki hareketlerden sakınarak korunabilirsiniz. Eğer bu tip hareketleri sportif aktivitelerinizde kullanmanız gerekiyorsa, doktorunuzun size tarif ettiği şekilde bu kasları güçlendirecek ve esnekliğini arttıracak egzersizleri antrenman programınız içinde uygulamanız gerekecektir.