



### Tenisçi Dirseği Nedir?

Tenisçi dirseği dirsek ekleminin dış tarafında bulunan kemik çıkıntısının (epikondil) hassas ve ağrılı olduğu bir durumu tanımlamaktadır. Dirsek eklemi kol ve ön kol kemikleri tarafından oluşturulur ve kol kemiğinin alt yüzünde bulunan iki kemik çıkıntıya “epikondil” denmektedir. Bu kemik çıkıntılara ön kol ve el bileğinin hareketlerini yaptıran önemli kasların tendonları (kirişleri) yapışmaktadır.

### Nasıl Oluşur?

Ön kolunuzda bulunan ve el ve el bileğinizin hareketlerinden sorumlu olan kasların aşırı kullanımı bu soruna neden olmaktadır. Kasların aşırı kullanımı sonucu tendonları aracılığıyla yapışma yeri olan dış taraftaki kemik çıkıntıya ileri derecede bir çekim kuvveti biner. Sonuç olarak tendonda iltihabi bir reaksiyon gelişir ve tekrarlayan ufak yırtıklara bağlı olarak ta ağrı yakınması başlar. Tenisçi dirseğine yol açan spor branşları arasında tenis, masa tenisi, badminton gibi raket sporları bulunmaktadır.

### Şikayetleri Nelerdir?

Tenisçi dirseğinin en yaygın şikayetleri arasında;

- Dirsek ekleminin dış tarafında ağrı ve hassasiyet.
- El ve el bileğinin hareketi ile dirsek dışta ağrı olması.
- Ağır bir cisim kaldırmaya çalışıldığında artan ağrı.

- Yumruk yapılmaya, bir cisim kavranmaya ya da kapı kolu çevrilmeye çalışıldığında ağrının artması.
- Tenis sırasında raket ile “backhand” vuruşu yapıldığında dirsek dış tarafta ağrı. Zaman zaman dirsek dış taraftan ön kola kadar yayılabilen ağrı.

### **Nasıl Tanı Konur?**

Tenisçi dirseğinin tanısı için doktorunuz fiziksel aktivitelerinizi ve ağrı ile ilişkisini sorgulayacaktır. Bunun yanında ağrılı olan bölgeler saptanacak ve dirsek ekleminin dışına yapışan ve el, el bileğini hareket ettiren kaslara yönelik kasılma ve germe yaptırılarak tanı doğrulanmaya çalışılacaktır. Bazı durumlarda gerek görülürse Röntgen yada Ultrason tetkiki de istenebilir.

### **Tedavisi Nasıldır?**

İlk aşamadaki tedavi şu şekildedir;

- Ağrıda azalma oluncaya kadar 2-3 gün süresince 2-3 saat ara ile 15-20 dakika soğuk ve/veya 5-10 dakika buz masajı uygulayın
- Doktorun size vereceği ağrı kesici ilacı kullanın.
- Geçici bir süre tenisçi dirseğine yönelik, ilgili kas ve tendona baskı uygulayan bir dirseklik kullanılabilir.
- Doktorun size tarif edeceği basit germe ve kuvvetlendirme egzersizleri uygulayın.

İlk aşamadaki ağrı azaldıktan ve iyileşme süresi başladıktan sonra dirsek ekleminizi aşırı zorlayacak tekrarlı aktivitelerden kaçının ve sportif aktivitenizi bu yönde dirsekteki ağrıyı arttırmayan bir spor aktivitesi ile değiştirin. Örnek olarak iyileşme döneminde tenis oynamak yerine koşu yapabilirsiniz. Bu size ayrıca dayanıklılık kapasitenizin idamesi bakımından da yararlı olacaktır. Tenis oynayacaksanız doktorunuz size raket sapı genişliği daha geniş olan bir raket kullanmanızı önerecektir. Aynı zamanda doktorunuz tenis oynadığınız sırada raketinizi kavrama ve sallama açısından yaptığınız yanlışlıkları belirleyip doğru yönde yapılması gerekenleri söyleyebilir.

Eğer istirahat, buz uygulaması, ağrı kesici ilaçlar ve dirseklik kullanımı şikayetlerinizde azalmaya yol açmaz ise yüzeysel sıcak, elektroterapi ve ultrason uygulamasını içeren bir fizyoterapi uygulaması da yapılabilir. Bunun dışında dirsekteki iltihabi reaksiyonu azaltabilmek için dirsek ekleminin dışında bulunan kemik çıkıntı etrafına steroid enjeksiyonu da yapılabilir. Çok ileri durumlarda cerrahiye uygulama yapılabilir.

### **Spor Aktiviteme Ne Zaman Dönebilirim?**

Tenis raketinizi sıkıca kavradığınızda ve raket ile topa sert bir şekilde vurduğunuzda ağrınız olmuyorsa spor aktivitelerinize dönebilirsiniz. Jimnastik gibi sporlarda dirsek eklemi üzerine ağrı olmadan tam olarak yük verebiliyor olmalısınız. Ayrıca dirsek eklemi etrafında şişlik olmamalı ve dirsek eklemi kuvvetiniz diğer (sağlam) taraf ile aynı düzeyde olmalıdır. Bunun dışında dirsek ekleminin hareketlerinde kısıtlılık olmamalıdır.

### **Tenisçi Dirseğini Nasıl Önleyebilirim?**

- Spor aktivitesi sırasında ilgili sporun gerektirdiği doğru teknik beceriyi göstermeye çalışın. Bunun dışında örnek olarak tenis oynarken raket ile topa vuruşunuzun doğru şekilde olduğuna emin olun ve kişisel özelliklerinize (raket ağırlığı, sapının çapı, kordaj gerginliği gibi) uygun doğru raketi satın alın edin.
- Tenis oynamadan ya da dirsek eklemi ilgilendiren bir aktiviteden önce iyi ısının.
- Egzersizden önce ya da sonra dirsek ve el bileği kaslarınıza yönelik germe egzersizleri yapın.
- Spordan sonra dirsek eklemimize 15-20 dakika soğuk uygulayın.