

GOLFÇÜ DİRSEĞİ (MEDIAL EPİKONDİLİT)

Golfçü Dirseği Nedir?

Golfçü dirseği ya da medial epikondilit el bileğini bükme fonksiyonlarını yerine getiren ön koldaki tendonların (el bileği fleksörleri) dirsek ekleminin iç kısmındaki kemik çıkıntısına (medial epikondil) bağlandığı yerde ağrı ile karakterize bir durumdur. Ağrı çoğu zaman dirseğin iç kısmından ön kola doğru yayılır.

Golfçü Dirseğinin Sebebi Nedir?

El bileğinizi avuç içine doğru bükme kas grubuna el bileği bükücü (el bileğinin fleksör kasları) kas grubu denir. Bu kaslar dirsek yakınında kemiğe bağlandığı yerde tendonlara dönüşerek dirsek ekleminin iç tarafında bir kemik çıkıntıya bağlanır, bu kemik çıkıntısının ismi medial epikondil'dir.

Golf oynayanlarda olduğu gibi bu kas grubu dirseği bükme- el bileğini içe döndürme hareketini (fleksiyon-pronasyon) fazla yaparsa önce bu tendonlarda gerilme olur.

Eğer zamanında bu gerginlik ortadan kaldırılmaz ise tendonların tam kemiğe bağlandığı yerde küçük yırtıklar, bozulmalar ortaya çıkarak dirseğin iç kısmında ağrılı bir durum olan golfçü dirseği gelişir.

Golfçü dirseği fazla kullanım yaralanmasıdır. Yani overuse injur'dir.



Golfçü Dirseği En Sık Kimlerde Görülür?

Golfçü dirseği genellikle hastaların dominant kollarında olur. Tenisçi dirseği ile kıyaslandığında yaklaşık 10 kat daha az sıklıkla görülür.

- Golfçü Dirseği Oluşumu için Risk Faktörleri:

- Topa temas anında raketin dirseğin arkasında kalan tekniğe sahip tenisçiler.
- Forehand vuruş teknikleri zayıf olan tenisçiler.
- Tenis raketinde titreşim sönümleyici kullanmayan tenisçiler.
- Ağır ve boyu kısa raket kullanan tenis sporcuları.
- Ağırlık sporcuları.
- Golf sporcuları.
- Omuz ve el bileği kaslarının güçsüz olan herkes.
- Ağır bavul taşıma sonrası.
- Balta ile ağaç kesme sonrası.
- Elektrikli testere kullanan işçiler.

Tenisçi ve golfçü dirseği farkı:

Tenisçi dirseği dirsek ekleminin dış kısmında ağrı ile karakterize iken golfçü dirseğinde ağrı dirsek ekleminin iç kısmındadır.

Tenisçi dirseğinde ağrı el bileğini düzleştirici hareketlerinde olur, golfçü dirseğinde ise ağrı oluşumu el bileğini bükücü hareketlerinde olur.

Golfçü Dirseğinin Belirtileri Nelerdir?

Golfçü dirseğinin en sık görülen belirtisi dirseğin iç tarafındaki kemik çıkıntısında ağrıdır. El bileğinizi avuç içine doğru zorlayıcı bükme hareketi yaparken ağrı artar. Avuç içinizde küçük lastik bir top sıkarken dirsek ağrınızın artması golfçü dirseğini düşündürür.

Golfçü Dirseğinin Tanısı Nasıl Konulur?

Ayrıntılı hikaye ve fizik muayene ile golfçü dirseğinin tanısı konulur.

Golfçü Dirseğinin Tedavisi Nasıl Yapılır?

Golfçü dirseğinin tedavisi ağrıya sebep olan aktivitelerin, hareketlerin durdurulması, azaltılması ile başlar.

Ayrıca Golfçü dirseğinin tedavisine aşağıdaki maddeler ile başlanır;

- Aktivitelerin yaklaşık 6-12 hafta durdurulması.
- Buz uygulaması
- Germe ve kuvvetlendirme egzersizleri
- Doktorunuza danışarak kullanabileceğiniz ağrı kesici ilaçlar
- Epikondil bandı ve el bileği ateli

Golfçü dirseği tedavisinde egzersizler büyük önem taşır. Güçlendirme ve esneklik egzersizleri, tedavi sürecinde kilit rol oynamaktadır

Golfçü Dirseği Bandı

Golfçü dirseği bandı, ağrıyı azaltmada çok etkili bir yöntemdir. Bu bandlar, tendon üzerindeki baskıyı azaltarak etki eder.

Doğru yerleştirme: Dirseğin hemen altına.

Sıklık ayarı: Ne çok sıkı ne de çok gevşek olacak şekilde ayarlanmalı.

Golfçü Dirseği İğnesi - Ultrason Altında Enjeksiyon Tedavisi

PRP, PRGF, CGF gibi uygulamalar; ultrason eşliğinde medial epikondil bölgesi görülerek yapılır. Bu iğne tedavileri, Golfçü Dirseği için oldukça etkili tedavi yöntemleri arasındadır.

Golfçü Dirseği Ameliyatı Kimlere Yapılır?

Ortalama 6 ay gibi bir süre sonrası ameliyat dışı tedavi yöntemleri ile golfçü dirseği tedavisinde ağrı azalmazsa ameliyat ile tedavi gündeme gelir. Ancak şunu söylemek gerekir ki golfçü dirseği çoğu zaman ameliyat gerekmeden iyileşir.

Bu ağrı dirseğin altında uyuşma ve karıncalanmaya neden oluyorsa ve genellikle dirseğin iç kısmında da hissediliyorsa Kubital Tünel Sendromu ile ilişkili olabilir.

Ameliyat kararı almadan önce dirsek MR görüntüleri incelenerek golfçü dirseği tanısından emin olunur.

Golfçü Dirseği Kesin Çözüm - Ameliyat

Eğer yukarıdaki bahsettiğimiz tüm tedavi yöntemleri işe yaramazsa, Golfçü Dirseği Kesin Çözüm ameliyattır. Ameliyat ile hasar görmüş tendon onarılmaktadır.

Golfçü Dirseği Ameliyatı Nasıl Yapılır?

Golfçü Dirseği Ameliyatı, kapsamı bozulmuş, iyileşemeyen tendon parçalarının çıkarılıp tekrar dikilmesini içerir.

Bazı hastalarda medial epikondil kemik çıkıntısında kanlanma bozuk olur, böyle bir durumda medial epikondile yapışan tendon kemikten kaldırılarak kemiğe yapılan bazı işlemler ile buranın kanlanması artırılır daha sonra kemikten ayrılan tendonlar kemiğe tekrar dikilir.

Golfçü Dirseği Ne Kadar Sürede İyileşir?

Golfçü dirseği ameliyatından 10-14 gün sonra ameliyat yarası iyileşir, ameliyattan sonra dirsek hareketlerine izin verilir. 4-5 gün ağrınız olabilir, ağrı kesici ve soğuk uygulama yapılarak kullanarak bu süreç yönetilir. Yara iyileştikten sonra kuvvetlenme için egzersiz programını takip etmek önemlidir.

Eğer tendonların yerinden ayırıp tekrar yerine dikilmesi işlemi yapılırsa, 3 hafta dirsek eklemi bir atel ile sabitlenir. Egzersiz ve fizyoterapiye bu süreden sonra başlanır.