

KÜBİTAL TÜNEL SENDROMU

Kübital Tünel Sendromu Nedir?

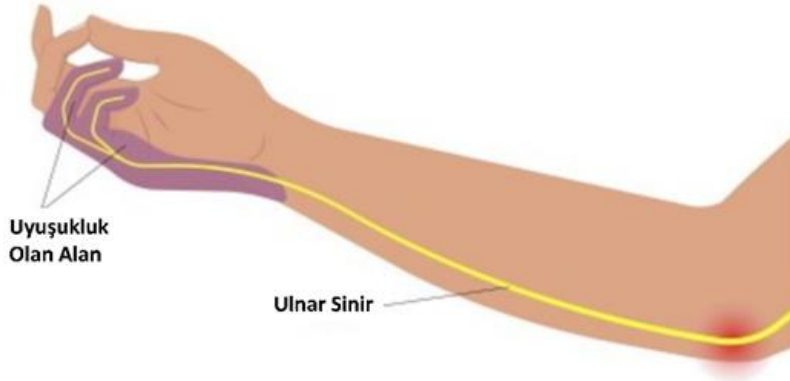
Dirseğin iç ve arka kısmında bulunan kübital tünelde ulnar sinirin sıkışmasına bağlı elde güçsüzlük, serçe parmak ve yüzük parmakta uyuşma ve ağrı ile karakterize olan duruma kübital tünel sendromu denir.

Kübital Tünel Nedir?

Kübital tünel, dirseğin iç kısmında, içinden ulnar sinirin geçtiği kemik, kas ve bağların oluşturduğu dar bir geçittir. Ayrıca Kübital tünelin çatısı bir zar (fasya) ile kaplıdır. Bununla birlikte Ulnar sinirin bu tünelde sıkışmasına kübital tünel sendromu denir.

Ulnar Sinir Nedir?

Ulnar sinir, boyundan C8-T1 omurları seviyesinden çıkan sinir köklerinden oluşur. Köprücük kemiğinin altındaki brakial pleksus adlı sinir ağı yapısından sonra omuzun ön ve alt tarafından kola ilerleyerek dirseğin arka ve iç kısmında medial epikondil adı verilen kemikli çıkıntının arkasından ve kübital tünel adı verilen bir geçitten geçer.



Kubital Tünel Sendromu

Kübital Tünel Sendromu Neden Olur?

Cep telefonu ile uzun süre konuşma, bilgisayar başında uzun süre çalışma, oyun konsolunda uzun süre oyun oynama ya da uyurken dirseği bükülü pozisyonda uyuma alışkanlığı gibi dirsek eklemine uzun süre bükülü pozisyonda tutma günümüzde kübital tünel sendromunun en sık sebepleridir.

Dirseğin iç kısmını masa gibi sert bir zemine uzun süre yaslama da kübital tünel sendromuna yol açabilir. Bununla birlikte Travma, Dirsek eklemi çevresi kırık ve çıkıklarında ve Ulnar sinirde basınç ve tahrişe neden olan kemik çıkıntıları, gangliyon kistleri veya tümörler gibi kübital tünelde yer kaplayıcı lezyonlar da kübital tünel sendromuna sebep olabilir.

Kübital Tünel Sendromunun Belirtileri Nelerdir?

Kübital Tünel Sendromu ile ilişkili yaygın olarak bildirilen semptomlar şunları içerir:

Küçük parmakta, yüzük parmağında ve elin iç kısmında ilk başlarda ara ara oluşan hastalık ilerledikçe kalıcı hale gelmeye başlayan uyuşma, karıncalanma ve ağrı. Bu bulgular, hasta farkında olmadan dirseklerini bükülü uyuduğunda özellikle geceleri uykusundan uyandıracak kadar artar.

- Dirseğin iç kısmında ağrı.
- El parmaklarının çimdikleme gücünde azalma.
- Elde kavrama gücünde azalma ve güçsüzlük.
- Kişinin nesnelere düşürmesine veya küçük nesnelere tutmada güçlük çekmesine neden olan eldeki azalmış duyu ve ince motor kontrolü.
- Tedavi edilmezse eldeki kas erimesi ve kalıcı sinir hasarı.

Genel olarak, Kübital Tünel Sendromunun belirti ve semptomları yavaş yavaş ortaya çıkar. Tedavi edilmediği takdirde, kübital tünel sendromu elde kalıcı sinir hasarına yol açabilir.

Kübital Tünel Sendromu Nasıl Teşhis Edilir?

Ayrıntılı hikaye ve fizik muayene sonucu kübital tünel sendromu konulur. EMG (elektromiyografi) gibi sinir iletim çalışmaları, röntgen ve MR görüntüleme de teşhis koymak ve ayırıcı tanı için gerekebilir.

Kübital Tünel Sendromu ile Karpal Tünel Sendromu Arasındaki Farklar Nelerdir?

Özellikle Kübital tünel sendromunda ağrı ve uyuşma gibi belirtiler serçe parmak ve yüzük parmağın serçe parmağa bakan tarafında olurken karpal tünel sendromu hastalığında bu belirtiler başparmak, işaret parmağı, orta parmak ve yüzük parmağın başparmağa bakan tarafında olur.

Kübital Tünel Sendromunda EMG Ne İşe Yarar?

EMG ile sinirin ne kadar iyi çalıştığını, sıkışıp sıkışmadığını, sinir sıkışmasının nerede olduğu gibi soruların cevabını genellikle alırız.

Kübital Tünel Sendromu Tedavisi Nasıl Yapılır?

Eğer kas kaybı veya sinir hasarı yok ise ağrı, uyuşma gibi belirtileri tedavi etmek için ameliyat dışı seçenekler ile başlanır.

Kübital Tünel Sendromu Ameliyatsız Tedavisi

Kübital tünel sendromunun tedavisinde ilk yapılacak dirseğin sık sık bükmekten kaçınmak ve olabildiğince dirseği düz tutmaya çalışmak olmalıdır.

Dirseğe yaslanmayarak dirseğe baskı yapmaktan kaçınılmalıdır. Masa başında çalışırken basıncı azaltmak için dirsek pedleri takılabilir.

Geceleri dirseği düze yakın bir pozisyonda tutmak için gece ateli kullanmak oldukça etkin bir tedavi yöntemidir.

Kübital tünel ultrason altında kortizon iğnesi uygulaması.

Parmaklarda uyuşma yanma gibi belirtileri ortaya çıkaran faaliyetlerden kaçınılmalıdır.

Ameliyat dışı tedavi seçenekleri ile kübital tünel sendromu belirtileri olan ağrı, uyuşma, karıncalanma gibi belirtiler ortadan kalkmayıp kas kaybı da başlamışsa tek çare kübital tünel sendromu ameliyatıdır.

Kübital Tünel Sendromu Tedavisinde Dirseklik Kullanımı

Geceleri uyurken dirsek bükülme açısı 45 derecede olacak şekilde dirseği sabitleyen dirseklik kullanımı kübital tünel tedavisinde oldukça etkin bir yöntemdir. Bu tarz dirseklik temin edilemez ise dirsekler düz şekilde dirseğe havlu sarılıp havlunun uçları kancalı iğne ile tutturulur. Bu yöntem hem dirsek çevresine yumuşak bir tampon sağlar hem de uykuda iken hasta farkında olmadan ulnar siniri sıkıştırarak kadar dirsek eklemine kısıramaz.

Kübital Tünel Sendromu Tedavisinde Ultrason Eşliğinde Kortizon İğne Uygulaması

Ultrason eşliğinde kübital tünele, kortizon iğne tedavisi uzun yıllardır kübital tünel sendromunun tedavisinde etkin, güvenli bir yöntem olarak uygulanır. Bu yöntemin ağrı ve uyuşmayı belirgin olarak azalttığı bilimsel çalışmalar ile gösterilmiştir.

Kübital Tünel Sendromu Egzersizleri

Kübital tünel sendromunun tedavisinde evde uygulanabilecek bazı basit egzersizler büyük önem taşır. Bu egzersizler, siniri rahatlatmaya ve sıkışma belirtilerini azaltmaya yardımcı olmaktadır. Düzenli uygulama, sinirin daha iyi hareket etmesini ve semptomların hafiflemesini sağlamayı amaçlar.

Önerdiğimiz Egzersizler:

Dirsek germe ve bükme: Dirseği nazikçe tam olarak düzleştirin ve sonra yavaşça bükün. Bilek çevirme: Bileği yavaşça çevirerek sinir üzerindeki baskıyı azaltın.

Ancak unutmayınız egzersizlerin doğru yapılması ve ağrıyı artırmaması için bir fizyoterapistin yönlendirmesi altında başlanmasını önermekteyiz.

Kübital Tünel Sendromu Ameliyatı Nasıl Yapılır?

Kübital tünel sendromunu ameliyatının amacı, ulnar sinirdeki basıyı ortadan kaldırmak ve dirsek hareketleri esnasında ulnar sinirin sıkışmadan serbestçe hareket etmesini sağlamaktır. Bunu durumu sağlayan en iyi ameliyat tekniklerinden biri ulnar sinirin dirseğin önüne cilt altına alınma ameliyatıdır.

Bu ameliyata ulnar sinirin anteriora transpozisyonu denir. Bu ameliyat ile ulnar sinir bulunduğu tünelden gevşetilerek serbest hale getirilir. İyice gevşetilerek dirseğin ön tarafına kasın üzerine ve yağ dokusunun altına sıkışmadığından emin olunarak yeni bir tünelimsi yatak yapılıır.



Kubital Tünel Sendromu Ameliyatı

Kübital Tünel Sendromu Ameliyatı Sonrası İyileşme Süreci Nasıldır?

Ameliyattan sonra genellikle 10-14 gün içinde yara yeriniz iyileşir, bu süre zarfında su geçirmez pansuman malzemeleri ile banyo yapabilirsiniz. Ameliyattan sonra dirsek ekleminde hareket sınırlaması ağrınız olmadıktan sonra yoktur.

Ameliyatın ilk günlerinde ağrınız olduğundan dirsek hareketleriniz kısıtlı olabilir. Ancak günler ilerledikçe dirsek hareketleriniz de normale döner. Kolun kalp seviyesinin üzerine kaldırılması ve parmakların hareket ettirilmesi şişmeyi önlemek için önemlidir.

Şişliği azaltmak için ameliyat bölgesine soğuk uygulama hem ağrınızı azaltır hem de ağrı kesici ihtiyacınızı azaltacaktır. Ameliyat bölgesine bir havlu üzerinden her saat 20 dakika buz uygulanmalıdır.