

## OMUZ SIKIŞMA SENDROMU ( İMPİNGEMENT SENDROMU )

Omuz sıkışma sendromu, omuz ağrısının en sık nedenidir. Bir başka deyişle bu durum omuz impingment sendromudur. Son yıllarda subakromial sıkışma sendromu olarak adlandırılır. Omuz sıkışması, özellikle kol omuz seviyesinin üzerine kaldırıldığında, 4 adet rotator manşet tendonlarından biri olan supraspinatus adlı tendonun akromiyon adlı kemiğin alt kısmında meydana gelir. Sürekli veya tekrarlayan sıkışma, omuzda bulunan keseciklerin yani bursaların iltihabına, şişmesine ve ağrıya yol açar.

Rotator manşetin dört tendonundan biri olan, supraspinatus tendonu akromiyon olarak bilinen omuzun üst kısmındaki kemiğin altından geçer. Bazı hastalarda akromiyonun alt yüzeyi ile omuz başının (humerus başı) üstü arasındaki boşluk (subakromial boşluk) oldukça dardır.

Bu durumlarda, özellikle kolun öne ve yukarıya doğru kaldırıldığında rotator manşet tendonu ve bu bölgede bulunan eklemlerin doğal hava yastıkları olarak nitelendirilebileceğimiz keseler (bursa) sıkışabilir. Tekrarlayan kol hareketleri ile tendonlar ve bursa iltihaplanabilir, şişebilir ve potansiyel olarak yırtılabilir. Bu da omuz ağrısına ve güçsüzlüğe neden olabilir.



### Omuz Sıkışması neden olur?

İş veya spor aktiviteleri sırasında tekrarlayan baş üstü kol hareketleri yapan kişilerde omuz sıkışması gelişme riski yüksektir. Yüzücüler ve diğer sporcular, tekrarlayan baş üstü hareketlerden dolayı "yüzücü omzu" olarak da bilinen bu omuz yaralanmasına eğilimlidir. Omuz sıkışmasının diğer nedenleri arasında omuzun darbe ile ezilmesi sonucu, omuz ostediz kireçlenmesirriti, akromiyon kemiğinde yapısal bozukluklar ve zayıf rotator manşet kas kuvvetidir.

### Omuz Sıkışması Ağrısı Nerelere Vurur?

Omuz sıkışması ağrısı, genellikle omuzdan başlayarak kola, hatta bazen parmak uçlarına kadar yayılır. Bu ağrı, keskin ve batıcı olabilmektedir, bu da hastaların günlük aktivitelerini sürdürmelerini zorlaştırır. Ayrıca, sinir sıkışması nedeniyle oluşan ağrı boyun ve sırt bölgesine de yayılabilmektedir.

### Omuz Sıkışma Sendromu Belirtileri

Omuz sıkışma sendromu olan hastaların çoğunda omuz ağrısı vardır. Ağrı tipik olarak geceleri yoğunlaşır ve hastalarda uyku kalitesinin kaybolmasına neden olur. Omuz sıkışma ağrısı, üst kolun dış tarafında ve omzun ön tarafında hissedilebilir ve baş üstü aktivite ile artar. Diğer yaygın semptomlar arasında güçsüzlük ön plana çıkar.

Başlıca belirtiler şunlardır:

- Omuzda keskin ağrı
- Kola yayılan ağrı
- Uyuşma ve karıncalanma

### **Omuz Sıkışma İmpingement Sendromu Tanısı Nasıl Konur?**

Omuz sıkışması, fizik muayene sırasında tespit edilebilir. Subakromial boşluğu değerlendirmek için röntgen, tendonların ve Bursaların durumunu değerlendirmek için ultrason ve MRI taraması gerekebilir.

### **Omuz Sıkışma İmpingement Sendromu Tedavisi**

Omuz sıkışma impingement sendromu tedavisi, hastanın belirtilerinin ciddiyetine ve durumunun nedenine bağlı olarak değişiklik göstermektedir.

### **Omuz Sıkışma Sendromu Ameliyatsız Tedavisi**

Cerrahi olmayan yöntemler, birçok hastada omuz sıkışma semptomlarını hafifletir. Enflamasyonu ve ağrıyı azaltmak için tipik olarak dinlenme, aktivite modifikasyonu ve anti-enflamatuar ilaçların kullanımı çoğu hastada işe yarar.

Omuz eklemini güçlendirmek ve hareket açıklığını artırmak için birçok durumda hareket açıklığı ve güçlendirme egzersizlerini içeren fizyoterapi protokolünü uygulamak ağrıyı ve olası omuz ameliyatı ihtiyacını ortadan kaldırabilir.

### **Omuz Sıkışma Sendromunun Ultrason Altında Enjeksiyon ile Tedavisi**

Yukarıda uygulanan tedavilere rağmen beklenen düzelme elde edilmezse, subakromial bölgeye depo steroid enjeksiyonu yapılır.

Klasik kör yöntem ile omuz ekleminin arka tarafından yapılan subakromiyal enjeksiyon ile kıyaslandığında, önden ultrason altında yapılan subakromiyal enjeksiyon yönteminin sonuçları olukça iyidir.

### **Omuz Sıkışma Sendromunun Ameliyat ile Tedavisi**

Akromiyal kemik çıkıntısı veya kalınlaşmış akromiyon omuz sıkışmasına neden oluyorsa artroskopik omuz ameliyatı önerilir. Kemik çıkıntısı veya kalınlaşmış akromiyon, artroskopik yöntem ile tıraşlanır, şişmiş olan iltihaplı bursalar çıkarılır. Bu omuz prosedürü sırasında herhangi bir rotator manşet tendon yırtığı da onarılır.

### **Omuz İmpingement Sendromu ve Rehabilitasyon**

Omuz impingement sendromu, genellikle fizik tedavi ve rehabilitasyon (FTR) ile tedavi edilmektedir. Fizik tedavi, omuz kaslarını güçlendirmeye ve omuz eklemindeki hareketliliği artırmaya yönelik egzersizleri kapsar. Tedavi sürecinde, hastalar omuz hareketlerini optimize etmeyi ve sıkışmayı azaltmayı öğrenirler. Ayrıca, fizik tedavi, ağrıyı azaltmak ve sinir sıkışmasını hafifletmek için kullanılan önemli bir yaklaşımdır. Düzenli fizik tedavi seansları, omuz fonksiyonlarını yeniden kazanmada büyük bir rol oynar.

## **Omuz Sıkışması Kendi Kendine Geçer mi?**

Omuz sıkışması bazen dinlenme ve egzersizlerle hafifleyebilir, ancak tamamen kendi kendine geçmesi nadirdir. Sinir sıkışması, omuz eklemimizdeki yapısal sorunlardan kaynaklandığı için, bu sorunun çözümü genellikle ameliyat ile müdahale gerektirir.

### **Sonuç**

Omuz sıkışma sendromu, omuz sıkışması ya da subakromiyal sıkışma sendromu olarak da adlandırılır. Özellikle omuz impingment sendromu tüm omuz ağrılarının yaklaşık %50-60'ını oluşturur. Omuz sıkışma sendromu çoğu zaman ameliyat dışı yöntemler ile tedavi edilir.

Bazı tedaviye dirençli durumlarda, özellikle ultrason altında subakromial bölgeye yapılan enjeksiyonlar ile tedavide iyi sonuçlar alınır.

Ameliyat dışı tüm yöntemler denenmiş ve başarılı olunamamış ise omuz sıkışma sendromu kapalı omuz ameliyatı yani omuz artroskopisi ile ameliyat edilir. Artroskopik subakromiyal dekompresyon ameliyatı dediğimiz bu yöntem ile ameliyat edilen hastaların sonuçları oldukça yüz güldürücüdür.

Artroskopik subakromial dekompresyon ameliyatı minimal invaziv olup, omuz eklemi çevresinde 2-3 adet 1'er cm'lik kesiler ile gerçekleştirilir.