

TENİSÇİ DIRSEĞİ

Tenisçi Dirseği Nedir?

Tenisçi dirseği, dirsek ekleminin dış kısmındaki kemik çıkıntısının (lateral epikondil) üzerinde ağrı ile karakterize bir durumdur. Lateral epikondilit ya da tenisçi dirseği, dirsek eklemindeki bu çıkıntıya (Lateral epikondil) bağlanan tendonların iltihaplanmasına ve küçük yırtılmalarına neden olan aşırı kullanım yaralanmasıdır.

Epikondilit Nedir?

Epikondilit, dirsek ekleminin çevresindeki tendonların iltihaplanması ve hasar görmesi durumudur. Bu durum, dirseğin iki ana bölgesinde görülebilir. Lateral epikondilit (tenisçi dirseği) ve medial epikondilit (golfçü dirseği) için görülür.

Lateral Epikondilit-Tenisçi Dirseği: Dirseğin dış kısmında meydana gelir ve genellikle el ve bilek hareketleriyle ilişkilidir. Bu durum, tenis oynayanlarda yaygın olarak görülse de aynı tekrarlayan hareketleri yapan herkesin başına gelebilir.

Medial Epikondilit - Golfçü Dirseği: Dirseğin iç kısmında oluşur ve golf oynayanlarda sıkça rastlanır, ancak diğer spor veya aktivitelerle uğraşan kişilerde de ortaya çıkabilir.

Tenisçi Dirseği Neden Olur?

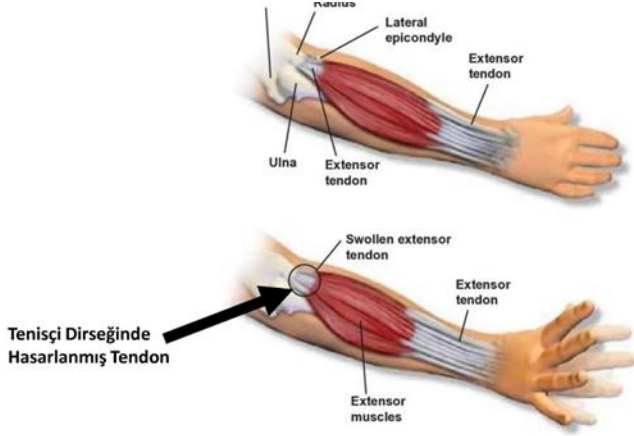
El bileğini yukarıya doğru hareket ettiren kasların tendonları ön koldan dirseğe doğru birleşerek dirsek eklemindeki kemik çıkıntısına bağlanır.

Tenisçi dirseği, el bileğini yukarıya doğru hareket ettiren (dorsifleksiyon) kasların fazla kullanımı sonucu oluşur. Genellikle bu kaslardan bir tanesinde (ekstansör karpi radialis brevis) anjiofibroblastik hiperplazi adı verilen bir patolojik bozukluk sorumludur.

Tenis oynayanlarda, ressamalarda, çekiç kullanan işçilerde, boya işçilerinde, ağır cisimleri kaldıranlarda, uzun süre bilgisayar kullananlarda, bahçe işleri yapanlarda ve müzik aleti çalanlarda daha sık görülür.

Tenisçi dirseği, çoğunlukla yanlış teknik kullanımına bağlı olur. El bileğini yukarıya doğru (dorsifleksiyon) pozisyonda iken raketi, çekici ya da bir aleti uzun süreyle avucunuzda kavrama pozisyonunda tutmak kaslarınıza fazladan stres, gerilme kuvveti bindirir. Bu da tenisçi dirseği (lateral epikondilit) gelişimine sebep olur. Yanlış teknik kullanımına bağlı gelişen tenisçi dirseği durumunu en sık tenise yeni başlayanlarda görülür.

Tenisçi dirseği dirseğinizin dış tarafındaki çıkıntısını (lateral epikondilit) sert bir cisme(duvar) çarpma sonucu da gelişebilir.



Tenisçi Dirseği Belirtileri Nelerdir?

Dirseğin Dış Kısımında Ağrı: Yavaş yavaş kötüleşen dirseğin dış kısmındaki lateral epikondil denen kemik çıkıntısında ağrı olur. Nesnelere kavramakla ön kola ve bileğe yayılan dirseğin dış tarafında ağrı. İlk başta sadece el ve el bileğinin hareket ettirirken ağrı zamanla sürekli hale gelip gece uykuda dahi rahatsız edebilir.

Kavrama Gücünde Azalma: Nesnelere el ile kavrarken ağrıdan dolayı kavrama gücü azalır. Bilek geriye büküldüğünde dirsekte şiddetlenen ağrı olur.

Tenisçi Dirseği Teşhisi Nasıl Koyulur?

Kapsamlı fizik muayene ve hikayenizi dinledikten sonra tenisçi dirseği tanısı konulur. Bazen röntgen, MR görüntüme gibi radyolojik tetkikler istenebilir.

Tenisçi Dirseği ve Golfçü Dirseği Farkı?

Tenisçi dirseği (lateral epikondilit) ve golfçü dirseği (medial epikondilit) birbirine benzer şekilde dirsek eklemünde ağrıya neden olan rahatsızlıklardır, ancak farklı bölgelerde ve farklı nedenlerle ortaya çıkarlar. İşte bu iki durumun arasındaki temel farklar:

Tenisçi Dirseği (Lateral Epikondilit)

Yer: Dirseğin dış kısmında, lateral epikondil olarak bilinen kemikli çıkıntının etrafında ağrı ve hassasiyet.

Neden: Genellikle el bileği ve parmakların sık tekrar eden hareketlerinden kaynaklanır. Tenis oynayan kişilerde sık görülse de, marangozlar, ressam, bahçıvanlar ve bilgisayar kullanıcıları gibi el bileği hareketlerini tekrarlayan herkeste ortaya çıkabilir.

Belirtiler: Dirseğin dış tarafında ağrı ve hassasiyet, bu ağrı ön kola ve bileğe yayılabilir. El sıkma, bir şeyi kaldırma veya bileği bükme sırasında ağrı artar.

Tedavi: Dinlenme, ağrı kesiciler, fizik tedavi, iğne tedavileri (PRP, Kortizon) ve nadiren cerrahi.

Golfçü Dirseği (Medial Epikondilit)

Yer: Dirseğin iç kısmında, medial epikondil olarak bilinen kemikli çıkıntının etrafında ağrı ve hassasiyet.

Neden: El bileği ve parmakların sürekli olarak aşağı doğru bükülmesi veya kavrama hareketleri nedeniyle oluşur. Golf oynayan kişilerde sık görülse de aynı hareketleri tekrarlayan herkes (ağırlık kaldıranlar, marangozlar) risk altındadır.

Belirtiler: Dirseğin iç tarafında ağrı ve hassasiyet, bu ağrı ön kola yayılabilir. El ve bilek hareketlerinde zorluk, güçsüzlük ve kavrama gücünde azalma olabilir.

Tedavi: Dinlenme, ağrı kesiciler, fizik tedavi, enjeksiyonlar (örneğin kortizon iğnesi ve PRP tedavisi), nadiren cerrahi.

Tenisçi Dirseği Tedavisi Nasıl Yapılır?

Özellikle Tenisçi dirseği tedavisi öncelikle ağrıya sebep olan hareketlerin yapılmaması, ön kol kaslarının gerdirilmesi ile başlanır.

Aktivitelerin Düzenlenmesi: Yaptığınız aktiviteyi sınırlayın, daha az süre ve daha az tekrar ile buna başlayın. Haftada 3 kere 1 saat tenis oynuyorsanız, bunu haftada 2 kez 45 dakikaya indirmeye başlayabilirsiniz. Ağrınızı arttıran her türlü hareketleriniz sonlandırmanız gerekir.

Fizyoterapi: Deneyimli bir fizyoterapist manüel terapi ile tenisçi dirseğine sebep olan gergin ön kol ekstansör kas grubunu gevşetir.

Tutuş Tekniğinin Düzeltilmesi: El bileğini düz tutacak şekilde (nötral pozisyon) cisimleri kavramanız tenisçi dirseği oluşumuna karşı sizi korur.

Atel ve Epikondil Bandı Kullanımı: El bileğini düz pozisyonda tutmak için el bileği ateli ve kasların gerilimini azaltmak için epikondil bandı kullanılabilir. Kendi pratiğimde kısa süreli kullandığım hastalarımda kısmi iyileşme elde edebiliyorum.

Ultrason Altında İğne Tedavileri: kortizon iğnesi, PRP tedavisi, CGF, PRGF, Sanakin gibi iğneler yapılabilir. Şok dalga tedavisi (ESWT) ya da TOPAZ tedavisi uygulanabilir.

Tenisçi Dirseği Ameliyatı Neden Yapılır?

Ameliyat dışı yöntemlerle tenisçi dirseği iyileşmezse ve tenisçi dirseği belirtileri 6 aydan uzun sürerse ameliyat ile tedavi gündeme gelir.

Tenisçi Dirseği Tedavisi için Ameliyat Kesin Çözüm Olur Mu?

Evet tenisçi dirseğinde ameliyat kesin çözüm olur. İnatçı ve uzun süren vakalarda tenisçi dirseğinin tedavisi ameliyat ile yapılır.

Tenisçi Dirseği Ameliyatı Nasıl Yapılır?

Lateral epikondil gevşetme cerrahisi adı verilen ameliyat yapılır. Ameliyat son çare olarak kabul edilir. Neredeyse 10 hastadan sadece 1'inde ameliyat gerekir.

Tenisçi dirseği ameliyatının amacı, dirsek eklemine dış tarafındaki kemiğe (lateral epikondile) bağlanan 5 tendondan biri olan EKRB(ekstansör karpi radialis brevis) adlı tendonda oluşan hasarlı (anjiofibroblastik hiperplazi) dokuyu çıkarıp, kalan bölgedeki sağlam dokuları birbirine dikmektir.

Ameliyat açık yöntemle yapılırsa 5 cm lik bir kesi oluşturulur.

Genel anestezi ya da bölgesel anestezi ile yapılabilir. Ameliyat sonrası hastanede yatış gerekmez.

Tenisçi Dirseği Ameliyatından Sonra İyileşme Süreci Nasıl Olur?

Ameliyattan 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.