

## TETİK PARMAK

### Tetik Parmak Nedir?

Parmaklarımızı bükmemizi, elimizi sıkıp cisim kavramamızı sağlayan yapılara bükücü tendon yani fleksör tendon diyoruz. Bu tendonlar kolumuzdan başlayıp adeta bir kablo gibi her bir parmak uçlarımıza kadar ilerler. Bu kabloların yani tendonların bir de makara sistemi vardır. Bunlara da pulley diyoruz. Bu makaralardan yani pulleylerden biri olan avuç içindekinin (A1 pulley) daralmasına bağlı olarak gelişen duruma tetik parmak denir.



### Tetik Parmak Hastalığı Kimlerde Görülür?

50 yaş üstü kadınlarda erkeklere oranla daha sık görülür. Tetik parmak olan hastaların çoğunda, çoğu zaman eşlik eden herhangi bir ek hastalık yoktur. Ancak aşağıdaki hastalığı olan hastalarda tetik parmak sık görülür. Bunlar;

- Şeker hastalığı (tüm şeker hastalarının %10'unda görülür)
- Tiroid hastaları (hipotiroidizm)
- İltihaplı romatizmalı hastalarda (Romatoit Artrit gibi)
- Amiloidoz
- Sarkoidoz
- Gut
- Yalancı gut
- Karpal tünel sendromu
- Kalsifik tendinit
- Tendon kılıfının mikropulu iltihaplanması (septik tenosinovit)

Bunların dışında Tetik parmak nadir olarak yeni doğan bebeklerde de görülebilmektedir.

### Tetik Parmak Belirtileri Nelerdir?

Tetik parmağı olan hastalarda aşağıdaki bulgular sırasıyla ilerleyici şekilde görülür. Etkilenen parmağın avuç içi kısmında yani A1 pulley seviyesinde;

- Şişlik,
- Bu bölgede hassas yumru,
- Parmağın bükme hareketinde takılma, zamanla kilitleme

- Parmağın bükme veya düzeltme hareketinde avuç içinde ağrı.

Ağrı ileri seviye tetik parmak olan hastalarda el sırtına da yayılabilir.

### **Tetik Parmak Neden Olur?**

Tetik parmak oluşmasında en yaygın sebepler arasında tekrar eden hareketler, elde meydana gelen yaralanmalar bulunmaktadır. Uzun süreli el kullanımı gerektiren meslekler de oluşan riski arttırmaktadır.

Şeker hastalığı veya romatoid artrit gibi bazı sağlık sorunları tetik parmağın daha sık görülmesine neden olur. Ayrıca, yaş ilerledikçe tendonlarda ve kılıflarda doğal aşınma ve yıpranma tetik parmağa yol açabilmektedir.

### **Tetik Parmak Tedavisi Nasıl Yapılır?**

Tetik parmak, özel bir tedavi uygulamadan nadiren kendi kendine düzelir. Düzelirse de genellikle başlangıcının ilk ayında düzelebilir. Eğer tetik parmak tedavi edilmezse, bu durum eklem sertliğine ve bükücü (fleksör) tendon yapışmalarına sebep olur. Bu durumlar yapılacak tedaviyi zorlaştırıp, tedavinin başarı şansını azaltır.

### **Tetik Parmak Buz Tedavisi**

Tetik parmak tedavisinde buz uygulaması, ağrı ve şişliği azaltmada etkili bir tedavi yöntemidir. Buz, inflamasyonu hafifletir ve ağrı hissini azaltmaya fayda sağlar. Buz tedavisi, günde birkaç kez, 15-20 dakika süreyle uygulayınız. Doğrudan cilde temas etmeyen bir bez veya havlu ile buz uygulanması son derece önemlidir. Buz tedavisi, özellikle erken evre tetik parmak belirtilerinde etkili olabilir ve semptomların ilerlemesini yavaşlatabilir. ancak ilerleyen vakalarda pek etkili bir tedavi yöntemi değildir.

### **Tetik parmağın Ameliyat Dışı Tedavi Yöntemleri Nelerdir?**

Tetik parmak tedavisine basit yöntemler ile başlanır. 1. Basamak tedavi yöntemi olarak da ifade edeceğimiz tedavi metotları:

- Atelleme.
- Ağrıya sebep olan hareketlerden kaçınma.
- Doktorunuza danışarak ağrı kesici kullanımı.
- Ultrason altında kortizol iğnesi uygulaması.
- Ultrason Altında Tetik Parmak İğne ile Gevşetme

Tetik parmak hastalığının tedavisi kortizon iğnesi ile daralmış olan makaranın (A1 pulley) gevşemesi amaçlanır. Ultrason kullanılarak makaranın etrafına kortizon uygulanır. Ultrason olmadan yapılan enjeksiyonlarda tendonun içine yapılma riski vardır. Tendonun içine yapılacak kortizon enjeksiyonları tendonu zayıflatarak kopmasına yol açabilir.

Başparmakta oluşan tetik parmak hastalığında kortizon enjeksiyonu başarısı daha düşüktür. Öteki parmaklardaki tetik parmak hastalığında kortizon enjeksiyonunun başarısı %60-90 arasındadır.

### **Tetik Parmak Ameliyatı Nasıl Yapılır?**

Tek bir kortizol enjeksiyonundan sonra tetik parmak düzelmez ise ya da belli bir zaman sonra tekrar ederse ameliyat kararı almak gerekir. Unutulmamalıdır ki tetik parmak ilerleyici bir durumdur. Tetik parmak ameliyatı, parmağınızın hareketini engelleyen tendon kılıfının serbestleştirilerek bu hastalığı gidermeyi içerir. Bu işlem, parmağın normal hareketlerini geri kazanmasına yardımcı olmayı sağlar ve

ağrıyı hafifletir. Tetik parmak ameliyatı ile sıkışan makaranın üzerinden küçük bir kesi ile girilerek makara (A1 pulley) gevşetilip, cilt dikişi atılır.

Lokal anestezi altında gerçekleştirilen bu ameliyat, genellikle kısa sürede tamamlanır ve hasta aynı gün evine dönebilir.

### **Tetik Parmak Ameliyatının Riskleri Nelerdir?**

Tetik parmak ameliyatı genellikle güvenli bir prosedür olsa da, her cerrahi müdahalede olduğu gibi bazı riskler ve komplikasyonlar bulunmaktadır.

Damar sinir hasarı: Tendonun hemen yanında parmağın damar ve sinirleri bulunur. Tetik parmak ameliyatı esnasında bu yapılar iyi görülmez ise istenmeden de olsa parmağın damar ve sinirlerine zarar verilebilir. Ameliyatta uygun görüş sağlanırsa böyle sorunlar ile karşılaşmaz.

Parmakta Sertlik: Ameliyat sonrası parmak kaydırma egzersizleri gibi, uygun egzersizleri yapmayan hastalarda görülebilir. Bunu önlemenin yolu, ameliyat sonrası takiplerde hastanın fizyoterapiye ihtiyacı olup olmadığını fark etmektir. Fizyoterapi ihtiyacı olan hastaya hemen fizyoterapi başlanarak, bu komplikasyon engellenmiş olur.

### **Tetik Parmak Ameliyatında Hangi Anestezi Uygundur?**

Genel anestezi veya bölgesel (tüm kol uyuşturularak) anestezi yapılır. Lokal anestezi çok tercih edilmez. Bunun nedeni ameliyatta gevşetilecek makaranın her iki yanında parmağın duyu sinirlerinin geçmesidir.

Ameliyatta bu sinirlere zarar vermemek için ameliyat sahasının iyi görülmesi gerekir. Bunu elde etmek için de geçici olarak kan akımını kesmek amacıyla üst kola turnike konulur. Turnike basınç oluşturarak kolun kan akımı durdurulur.

Sadece ameliyat yerinin uyuşturmayı hedefleyen lokal anestezi uygulamasında hasta ameliyat yerinde ağrı hissetmez ancak turnike konulan yerde ağrı oluşur. Bundan dolayı tetik parmak ameliyatında anestezi tercihi ya genel anestezi ya da bölgesel anestezi seçilir.

### **Tetik Parmak Ameliyatı Kaç Günde İyileşir?**

Tetik Parmak Ameliyat yara yeri 10-14 gün içinde iyileşir. Bu süre zarfında ameliyat yerine su temasından kaçınılmalıdır. Ameliyattan sonra parmak hareketine izin verilir.

### **Tetik Parmak Ameliyatı Sonrası Nelere Dikkat Edilmeli?**

Tetik parmak sendromu için cerrahi müdahale gerektiğinde, ameliyat sonrası dönemde alttaki belirttiğimiz noktalara dikkat edilmesi çok önemlidir:

Ameliyattan hemen sonra kanamayı ve ödemi azaltmak için ameliyat bölgesine buz uygulaması önemlidir. 15 dakika buz 1 saat ara şeklinde ilk 1 hafta boyunca günde 5-6 kere buz uygulaması ağrı ve ödemi ciddi anlamda engeller.

Tetik parmak ameliyatı sonrası yara iyileşene kadar yaraya su değmemesi ve yaranın temiz tutulması gerekir.

Ameliyat olan taraftaki dirsek ve el bileği hareketleri kısıtlanmamalıdır.

Ayrıca parmakta sertlik olmaması için ameliyattan sonra doktorunuza danışarak pasif parmak egzersizlerini yapmalısınız.

### **Tetik Parmak Ameliyatı Sonrası Ağrı**

Tetik Parmak Ameliyatı sonrası ağrı, genellikle hafif ve oldukça kısa süreli yaşanmaktadır. İlk birkaç gün ağrı kesiciler kullanarak rahatlama sağlanmalıdır. Ağrı, genellikle ameliyat bölgesinde hissedilir ve zamanla bu durum azalarak geçer.

### **Tetik Parmak Ameliyatı Sağ ve Sol Elde Olursa Aynı Anda Yapılabilir mi?**

Eğer tetik parmak birden fazla ise, aynı elde birden fazla parmakta ise aynı seansta bütün tetik parmak olan parmaklar ameliyat edilebilir.

Hatta birden fazla olan tetik parmak karşı tarafta ise aynı anda her iki eldeki tetik parmaklar ameliyat edilebilir.