

TFCC YIRTIĞI

TFCC Nedir?

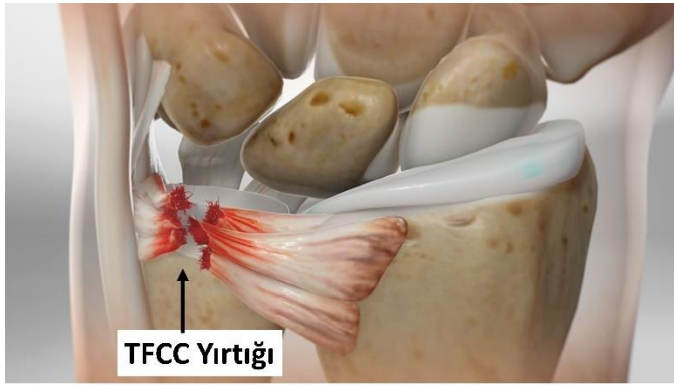
Triangular FibroCartilage Complex adlı yapının kısaltmasıdır. TFCC el bileği ekleminde serçe parmak tarafında bulunur. El bileği eklemindeki önemli yapılardan biridir. İki önemli fonksiyonu vardır.

Distal radioulnar eklem (DRUJ) denilen el bileğini oluşturan ön kol kemiklerinden radius ve ulnanın el bileği eklemi seviyesindeki eklemine önemli destek sağlar.

El bileği eklemi serçe parmak tarafında ön kol ile el bileğindeki diğer küçük kemikler arasındaki bağlantısını sağlar.

TFCC Yırtığı Nedir?

El bileğinde bulunana TFCC'in el üzerine düşme sonucu yırtılmasına ya da zamanla yıpranmaya bağlı yırtılmasına TFCC yırtığı denir.



TFCC Neden Yırtılır?

Genç hastalarda en sık sebep el üzerine düşme gibi travma sonucu olur. Eli dönmeye zorlayan, sopa ya da raketi sallarken ya da eldeki elektrikli matkabın kontrolsüz şekilde dönmesi sonucu olabilir. Ayrıca el bileği kırıklarında TFCC yırtığı oluşabilir. En sık el bileği kırık çeşitlerinden olan radius distal uç kırıkları ile birlikte görülür. Yaşlı hastalarda ise daha çok yıpranmaya bağlı TFCC yırtığı oluşur.

Pozitif Ulnar Varyans:El bileği eklemi oluşturan ulna kemiğinin radius kemiğinden daha uzun olmasına pozitif ulnar varyans denir. Pozitif ulnar varyans TFCC yırtığı için risk faktörüdür. Özellikle pozitif ulnar varyansın düzeltilmediği yani uzun olan ulna kemiğinin kısaltılmadığı TFCC ameliyatlarının başarı şansı düşüktür.

TFCC Yırtığı Belirtileri Nelerdir?

TFCC yırtığı belirtileri arasında bilek ağrısı, tutulma ve güçsüzlük hissi yer alır. Şiddetli vakalarda şişlik ve hareket kısıtlılığı görülebilmektedir. Keskin hareketler de ağrıyı tetikler.

Ağrı:TFCC yırtığı, el bileği ağrısının yaygın nedenlerinden biridir ve el bileği kırıkları ile sıkça ilişkilendirilir. Ağrı el bileğinde serçe parmak hizasında olur. Tokalaşma, anahtar çevirme gibi el bileğinin

dönmesini gerektiren hareketlerde ağrı daha çok olur. Bazı hastalarda ağrı ile birlikte el bileğinden seste gelir. Sesin sebebi yırtılan TFCC'nin dönme hareketi esnasında takılmasından kaynaklanır.

Güçsüzlük:TFCC yırtığı olan hastalar elleri ile cisim kavrama, tutma gibi hareketlerde güçsüzlük olur. Bunun sebebi TFCC'nin el bileğinin stabilizasyonuna katkısının yırtık olduğunda ortadan kalkmasıdır.

TFCC Yırtığı Teşhisi Nasıl Koyulur?

Çoğu zaman TFCC yırtığı deneyimli bir ortopedi uzmanı tarafından fiziki muayene ile anlaşılır. MR görüntüleme ile de TFCC tanısı desteklenir. Ayrıca özel el bileği röntgen çekimleri ile de ulnar kemiğin uzunluğu değerlendirilir.

TFCC Yırtığı Nasıl Geçer?

TFCC yırtığı için tedavi, hasarın derecesine bağlıdır. Hafif vakalarda dinlenme, buz uygulaması önermekteyiz. Ağrı kesiciler ve bilek destekleri faydalı olabilmektedir. İyileşme süreci, kişiden kişiye değişir. Ancak erken tanı ve TFCC Yırtığı Tedavisi oldukça önemlidir.

TFCC Yırtığı Tedavisi Nasıl Yapılır?

TFCC yırtığı büyük bir yırtık değil ise öncelikli olarak ameliyat dışı yöntemler denenir. Eğer TFCC yırtığı büyük ve yırtığın kendi kendine iyileşemeyeceğine kanaat getirilirse ameliyat hemen önerilir.

TFCC Yırtığı Ameliyatsız Tedavisi

Atel kullanımı: Hastanın el bileği atel ile sabitlenir, amaç yırtık olan TFCC'ye kendi kendine iyileşebilmesi için fırsat vermektir. Atel yaklaşık 6 hafta süre kullanılır.

Gün içinde 4-5 kere atel çıkarılıp, 15 dakika yırtık bölgesine buz uygulaması yapılır. Atel çıkarıldığında el bileği hareketlerinin kaybolmaması için el bileği eklemi hareket açıklık egzersizleri yapılır. Egzersizleri yaparken yırtık bölgesinde ağrı oluşturmamak önemlidir.

TFCC Yırtığı Fizik Tedavi Fizik tedavi, TFCC yırtığı tedavisinde önemli bir yer tutar. Güçlendirme ve esneklik egzersizleri, bileği destekler. Tedavi süreci, sabırlı ve düzenli uygulama gerektirir.

TFCC Yırtığı Ameliyatı

Ameliyat dışı yöntem ile rahatlama sağlanamazsa, ameliyat planlanır. Günümüzde TFCC yaralanmaları artroskopik yöntemlerle tamir edilir.

Artroskopik TFCC Tamiri:

Artroskopik TFCC tamir ameliyatı, el bileği ekleminin sırt kısmında 2-3 adet yarım santimetrelilik küçük kesiler ile yapılmaktadır. Hastaya en az zarar verilerek yani minimal invaziv bir ameliyat yöntemidir.

Artroskop adı verilen küçük bir kamera ve diğer cerrahi aletler ile ekleme girilir. Onarım, bağ ve kıkırdakta meydana gelen hasara göre yapılır. Kıkırdaktaki basit yırtıklar debride edilerek (tamiri imkansız ölü veya hasarlı dokuların çıkarılması) eklemdaki takılmalar ve ağrılar ortadan kaldırılır. Eğer yırtığın tamir edilmesi mümkün ise özel dikişler ile tamir yapılmaktadır.

Artroskopik TFCC Tamirinin Avantajları:

- Daha kısa iyileşme süresi
- Daha az ağrı ve şişlik
- Bilek fonksiyonunun daha hızlı geri kazanılması

Artroskopik Ulna Kısaltma Ameliyatı

Özellikle Artroskopik ulna kısaltma ameliyatı, TFCC yırtığı gibi bilek sorunları için tercih edilen modern bir tedavi yöntemidir. Bu prosedür, bileğin ağrısını azaltmayı ve fonksiyonunu iyileştirmeyi amaçlar.

Özellikle,Ulna eklem yüzeyi radius eklem yüzeyinden 2 mm fazla ise, ulna kısaltma işlemi artroskopik olarak yapılmaktadır. Bu ameliyata artroskopik wafer prosüdürü denir.

Kamera ile el bileği eklemine girilir, yırtık olan TFCC'nin orta bölgesi çıkarılır, burr denilen alet ile ulna eklem yüzü tıraşlanarak, radius eklem yüzeyi ile eşitlenir.

Artroskopik Ulna Kısaltma Ameliyatının Avantajları:

- Ulna ve radius arasındaki uzunluk dengesinin iyileştirilmesi
- TFCC üzerindeki stresin azaltılması
- Ağrının azalması ve bilek fonksiyonunun iyileştirilmesi

TFCC Tamir Ameliyatı Sonrası İyileşme Süreci

Ameliyattan sonra el bileği ilk 1 hafta atel ile sabitlenir ve hiç açılmaz. 1. haftadan sonra atel çıkarılıp pansuman yapılır ve hazır atele geçilir. Eğer tamir yapılmış ise bu atel yaklaşık 5 hafta kullanılmaktadır. Bu süre yapılan tamirata göre değişkenlik gösterebilir.

Bileğinizin hareket açıklığını yeniden kazanmak için bu süreçte deneyimli bir fizyoterapist ile egzersiz yapmanız önemlidir.

Artroskopik ameliyattan sonra iyileşme açık tekniğe kıyasla daha hızlıdır. Minimal invaziv olan artroskopik prosedür, daha kısa hastanede kalış süresi ve daha az işlem sonrası ağrı ve yara izi oluşumu demektir.