



El bileği kisti, yaşam kalitesini düşüren sorunlardan biri. Genelde kadınlarda görülen hastalık, kistin büyümesi ve ağrılı hale gelmesiyle kişiyi ameliyata kadar götürüyor. Gaziosmanpaşa Hastanesi El Cerrahisi ve Mikrocerrahi Bölümü'nden ortopedi ve travmatoloji uzmanı Doç. Dr. İ. Bülent Özçelik, el bileği kistini (ganglion) anlattı: "Eklem kapsülünün yukarı doğru fıtıklaşarak içine eklem sıvısı dolmasıyla el bileği kisti oluşur. Daha çok eklem kapsülünün zayıf olduğu bölgelerde ortaya çıkar. Her yaşta görülmekle beraber genellikle 20-40 yaşları arasındaki kadınlarda sık rastlanır. Ganglion; el bileğinin sırtında ve iç yüzünde, avuç içinin parmaklara yakın kısmında, parmakların en uç eklemleri hizasında, hatta ayakta oluşabilir.

Bilgisayarın başında çok fazla zaman harcıyorsanız, eliniz devamlı aynı pozisyonda çalışıyorsanız, fareyi tutarken parmaklarınız ağrıyorsa ve hissizlik varsa; karpal tünel sendromuna adaysınız demektir.

El cerrahisi, vücudun omuzdan başlayarak parmak ucuna kadar uzanan kısmıyla ilgilenen bir tıp dalı. Başta travma ve çeşitli kazalara bağlı olarak meydana gelen yaralanmaların tedavisine çözümler getiriyor. Mikrocerrahi ise özel ameliyat mikroskopları veya gözlükler kullanılarak operasyon bölgesinin büyütülmesiyle yapılan gişimlere deniyor. Bu iki dal birleştiğinde çıplak gözle zor görülebilen sinir ve damar gibi yapılarıdaki sorunların tedavisi mümkün hale geliyor. Hastalar, el cerrahisi bölümüne en çok karpal tünel sendromu, tetik parmak, dupuytren hastalığı ve el bileği kisti nedeniyle başvuruyor.

Gaziosmanpaşa Hastanesi El Cerrahisi ve Mikrocerrahi Bölümü'nden ortopedi ve travmatoloji uzmanı Doç. Dr. İ. Bülent Özçelik, karpal tünel sendromunu anlattı:

"Kolumuzdaki sinirler, boyundan çıkarak parmak uçlarımıza kadar uzanan kordon şeklinde

yapılardır. Eklem bölgelerinde iyi korunan kemik, bağ ve kaslar tarafından oluşturulan tüneller içinden geçerler. Bu tünelleri daraltan sebepler nedeniyle de sıkışabilirler. Bu sıkışma noktaları en çok el bileği ve dirsek bölgesinde ortaya çıkar.

Sinirler, el bileğinde kemikler tarafından oluşturulmuş bir tünel içinden geçer ve üzerleri kalın bir bağla örtülür. Bu bağın çeşitli nedenlerle kalınlaşması sonucu (anormal yapı veya kitle olabilir) sinir tünel içinde ezilir.

Kadınlarda daha sık görülüyor

Karpal tünel sendromu, erkeklere göre kadınlarda daha sık görülür. Özellikle bilgisayar kullanımı ve fare tutuşu sırasındaki pozisyonunun hastalığı tetiklediği düşünülür. Şeker hastaları, romatizmal ve bazı yapısal depolama bozukluğu olan hastalarda da ortaya çıkabilir. Hamileliğin ikinci yarısında hormonal değişiklikler nedeniyle artan sinir basısı sonucu sıkışmaları belirtileri görülür. Bu durum, doğumdan sonraki birkaç ay içinde geriler.

Şikayetler gece artıyor

El bileği seviyesinde sinirin ezilmesi kendini özellikle geceleri artan uyuşma ve karıncalanma hissiyle belli eder.

El işleri yaparken çabuk yorulma, elindeki cisimleri düşürme görülebilir. Uyuşma ve hissizlik en çok başparmak, işaret parmağı, orta parmakta olur.

Şüphelenilen tanının doğrulanması için nöroloji uzmanlarınca yapılan EMG (Elektromyografi) testiyle sinirlerin iletim hızları ölçülür.

Uyuşmaların ilk başladığı erken dönemlerde şikayetleri azaltmak için el bileği altına yerleştirilen, takıp çıkartılabilen desteklerin kullanımı hastayı rahatlatılabilir. Ama özellikle gece ağrıları başlamışsa bunların etkisi yok denecek kadar azdır. Bu durumda cerrahi müdahale devreye girer.

Ameliyat zamanı

Uzun süre geçmeyen, gece uykudan uyandıran ağrılara neden olan güçsüzlük durumunda ameliyat önerilir.

Ameliyat, koltuk altından sinirlere yapılan iğnelerle kol uyuşturarak gerçekleştirilir. Ameliyatta avuç içi-el bileği arasında yapılan bir kesile sinirin geçtiği tünele ulaşılarak kalınlaşmış bağ serbest hale getirilir. Böylece sinir çevre-sindeki basınç ortadan kalkar. Ameliyat sonrası hasta aynı gün taburcu edilir.

Duyu kaybı 6 ay sonra geri gelir

Çoğu hastada tedavi sonuçları çok iyidir ve tam iyileşme gözlenir. Güçsüzlük ve duyu kaybının geri dönmesi için en az altı ay beklenmesi gerekir. Ameliyat öncesi kas erimeleri oluşmuşsa bunun geri gelmesi çok güçtür. O yüzden sinir sıkışmasıyla uzun süre beraber yaşamak, kasların erimesine ve elde güçsüzlüğün yerleşmesine izin vermek doğru değil.

Ameliyat sonrası yara yerinde sertlikler olabilir. Bu durum bir süre yumuşatıcı kremlerle masaj yapılarak giderilir.

Ameliyattan sonra el, ağrı izin verdiği ölçüde kullanılır. Masa başı iş yapan hastalar, ağrı olmazsa erken dönemde çalışma hayatına geri dönebilir. Elle daha ağır iş yapanlar dikişlerin alınmasında 20 gün sonra işbaşı yapabilir.

YAZI DİZİSİ -1

KAYNAK: [CADDE MİLLİYET](#)