

El ve el bileğinde kronik eklem ağrıları, kitle oluşması, uyuşukluklar ve sinir travmaları sık kullanılan teknolojik cihazlardan kaynaklanabilir. Pandemi süreci ile birlikte aktif işten daha çok masa başı ve online işe dönüşen sektör çalışanları ile cep telefonunu uzun süre kullananlar el bile...



El ve el bileğinde kronik eklem ağrıları, kitle oluşması, uyuşukluklar ve sinir travmaları sık kullanılan teknolojik cihazlardan kaynaklanabilir. Pandemi süreci ile birlikte aktif işten daha çok masa başı ve online işe dönüşen sektör çalışanları ile cep telefonunu uzun süre kullananlar el bileği ağrılarından şikayetçi. Teknolojik gelişmelerin hayatımıza sağladığı fayda ve zamandan tasarruf kadar, bedenimize verdiği zararların kaçınılmaz olduğunu ifade eden Yeni Yüzyıl Üniversitesi Gaziosmanpaşa Hastanesi Prof. Dr Bülent Özçelik, özellikle ofis çalışanlarının ve cep telefonunu sıkça kullananların el bileği rahatsızlıklarında ellerini ağır işlerde kullanan kişilerden daha fazla olduğunu söyledi. El ve el bileği ağrılarının, özellikle beyaz yakalı çalışanlar ile cep telefonunu sıkça kullanan gençlerde rastlanmasının sebebinin elin gün boyu

hep aynı pozisyonda durması ve sabit yüklenmeye maruz kalmasıyla gerçekleştiğini söyleyen uzmanlar, elin devamlı aynı hareket aralığından dolayı hasar gördüğünü ifade ediyor. Elin fizyolojik kullanımını dışında bu tip yüklenmeler aslında doğal kullanım alışkanlıklarından oldukça uzaktır. Ve bu anormal kullanım alışkanlık değişimi toplamında el ve el bileğine ağır yüklenmeler yaratan travmalara neden olmaktadır. Son yıllarda ofis çalışanları tarafından 'Mouse veya cep telefonu hastalığı' olarak da hastalığın tanımlandığı el ve el bileği rahatsızlıkları artık bir toplumsal sorun haline gelmeye başlamıştır. Genellikle el bileğini oluşturan 8 adet küçük kemiği birbirine bağlayan bağ yumağı bu yüklenmeler karşısında uzun vadede çeşitli travmalara uğramakta ve ısrar eden uzun kullanımda ise günlük hayatı da artık etkilemeye başlayan kronik ağrılara yol açmaktadır. Bu yavaş seyirli görünen fakat uzun sürede oluşan el bileği ağrıları sonrasında normal aktiviteler sırasında bizi zorlayan bir patoloji haline gelmektedir. Özellikle el bileğine dayanılarak kalkma veya sınav pozisyonunda ağrı oluşması el bileği bağ hasarlanmasının ön belirtisi olabilir. Bazen el bileği eklem kapsülünün zorlanması nedeni ile bağlar arasından kapsülün cilt altına doğru belirginleşmesi ve kapsülün içine dolan el bileği eklem içi sıvısı nedeni ile 'ganglion' adı verilen kitleler oluşmaktadır. El bileğinde aynı zamanda elin ve parmakların duyusunu sağlayan sinirlerin hem pozisyon hem de devamlı bası halinde kalması el bileği seviyesinde bir tünel içinden geçen sinirimizin basıya uğramasını ve elde özellikle geceleri artan uyuşukluk şikayetinin oluşmasına neden olabilmektedir. Yine el parmaklarının kullanım pozisyonları ve anormal devamlı hareket yüklenmeleri el parmak hareketlerini sağlayan tendon dediğimiz yapıların etrafını saran kılıfların içinde takılmalara neden olmaktadır. Tetik parmak denilen bu takılma artışı bir süre sonra el parmaklarında özellikle sabahları artan kilitleme ve ağırlı hareket zorluklarına kadar gidebilen hasarlanmalara neden olmaktadır. Yine dirseğin uzun süre masa üzerinde sabit kalması ve dirseğin iç tarafından geçen sinirin aşırı ve devamlı basılara uğraması yine masa başı çalışanlarının sorunlarından birisidir. Dirsek seviyesi sinir basısı özellikle dördüncü ve beşinci parmaklarda uyuşukluk şikayetlerine yol açmakta ileri vakalarda elin fonksiyon bozukluklarına neden olmaktadır. Özellikle cep telefonlarının el ergonomisine uygun şekilde üretildiği söylenmiş olsa bile elin dört parmağının telefonu sabitleyip genellikle başparmağın cep telefonu klavyesi üzerinde dolandığı ve her türlü aktivitenin baş parmak hareketleri ile sağlandığı bir dizaynda yapılmıştır. Başparmak anatomik özellikleri sayesinde oldukça geniş hareket açıklıklarına sahiptir. Ve aslında üreticilerin dizaynını ve yaratıcılığı konusunda insanların en rahat kullanımı konusunda hata yoktur. Bu şekilde hızlı ve aktif olarak cep telefonu kullanımı sağlanabilmektedir. Gerçekten genç kullanıcılar tarafından oldukça hızlı ve duraksamadan her iki başparmak kullanılarak üretilen aktiviteler şaşkınlık vericidir. Peki bizim ellerimiz bu teknolojik gelişmelere adapte olabilecek mi veya bizim karşımıza başka el ağrısı ve kullanım problemleri mi getirecek. Tabi ki bu kullanım tarzı özellikle başparmak kökü ağrılarının en önemli etkenlerinden birisi olamaya devam ediyor. Aynı zamanda yine cep telefonu sabitleyen el ve el bileği kısımları uzun süre aynı pozisyonda kalmaya bağlı anormal yüklenmelere maruz kalabilmektedir. Yine el bileği seviyesi sinir sıkışmaları devamlı cep telefonu kullanım alışkanlığı olanlarda daha yüksek oranlarda görülmeye başlanmıştır. Özellikle çocuk ve gençlerde baş gösteren oyun çılgınlığı ileri dönemde onların elleri hakkında başka sorunlar ile karşılaşmamızı sağlayacak mı ? Bence evet el ve el bileğinde sorun oluşturan hastalıkların daha çok görüldüğü bir genç nüfusun orta yaşlara doğru adım atmakta. Bu aşamada yapılması gereken bu konuda onların bilinçlendirilmesi ve kullanım süreleri konusunda daha dikkatli davranılmasının sağlanması olmalı herhalde. Teknolojik gelişmeler el ve el bileği hastalıklarının gelişiminde etkili midir? Acaba teknolojik gelişmeler ve elimizde kullandığımız

cihazlar el ve el bileğimize zarar verip ağrılı kullanım sorunları oluşturuyor mu diye sorulduğunda, artık bunu biliyor ve kabul ediyoruz. Çözüm, kullanım pozisyonlarının zorlayıcı olmaktan çıkarıp ergonomik çözüm yöntemlerinin bulunması; kullanım ve dinlendirme süreleri konusunda kendimizce düzenleme yapıp uygulanır hale getirilmesi ve kullanıcıların da bu cihazları daha kısa süreli zaman dilimlerine ayırarak dikkatli ve özenli zaman ayarlamalarını yapması olacaktır.

[63nokta](#)

[Alanya Haber](#)

[Androhaber](#)

[bakpara.com](#)

[baskenthaberleri.com](#)

[beyazhaberajansi.com](#)

[dunyahabermerkezi.com](#)

[gozlemtv.com](#)

[Haber Galerisi](#)

[haberdosyasi.com](#)

[haberkat.com](http://haberkat.com)

[haberledik.com](http://haberledik.com)

[habertaraf](http://habertaraf)

[Magazin Bulvarı](http://Magazin Bulvarı)

[magazinhabermerkezi.com](http://magazinhabermerkezi.com)

[medyadergisi.com](http://medyadergisi.com)

[muhalifyazar.com](http://muhalifyazar.com)

[sinematuru.com](http://sinematuru.com)

[Sivil Düşünce](http://Sivil Düşünce)

[Türkiye Günlüğü](http://Türkiye Günlüğü)

[urfagaphaber](http://urfagaphaber)

[winally.com](http://winally.com)

[www.bilgiustaniz.com](http://www.bilgiustaniz.com)

[www.exbilgi.com](http://www.exbilgi.com)

[www.findynews.com](http://www.findynews.com)

[www.gazetehaberi.com](http://www.gazetehaberi.com)

[www.gercekhaber.net](http://www.gercekhaber.net)

[www.haberleras.com](http://www.haberleras.com)

[www.kpmedya.net](http://www.kpmedya.net)

[www.kredinews.com](http://www.kredinews.com)

[www.malatyabulvar.com](http://www.malatyabulvar.com)

[www.mrandmrs.com.tr](http://www.mrandmrs.com.tr)

[www.turkiyeajans.com](http://www.turkiyeajans.com)

[www.yurthaber.tv](http://www.yurthaber.tv)