

### El bileği ağrıları nedenleri nedir?

El bileği elin fonksiyonlarının yerine getirebilmesi için çok önemli role sahiptir. El bileği elin hareketleri sırasında hem aşağı yukarı hareketlerin yapılması yanı sıra hemde rotasyon hareketlerinin sağlanmasında rol alır. Bu kompleks hareketlerin yapılması için dörderli iki sıra halinde dizilmiş kemikler önkol kemikleri ile elin tarak kemikleri arasında köprü görevi yapar. Parmakların hareketin sağlayan kirişler , duyusunu sağlayan sinirler ve dolaşımını sağlayan damar yapıları el bileğinden geçer.

El bileği ağrıları ya eklem içinde yer alan yapılara bağlı yada eklem dışı sebeplere bağlı oluşabilir. Eklem içi ağrı nedenleri arasında el bileğinin küçük kemiklerini bir arada tutan bağların yaralanması, el bileği ile önkol kemikleri arasında yer alan meniküs denilen yumuşak dokunun yırtılması, el bileği kemiklerinin travma ile kırılması ve yine çeşitli nedenler ile dolaşımlarının bozulması ve yine eklem kaynaklı içi sıvı dolu kistlerin oluşumu sayılabilir.

Eklem dışı nedenler arasında ise elin duyusunu sağlayan sinirlerin el bileğinden geçerken sıkışması yine kiriş yapılarında oluşan sıkışıklıklar ve diğer bozukluklar sayılabilir

### El bileği bağ yaralanmaları nasıl oluşur tedavisi nedir ?

El bileği parmaklar ve el bileği arasında geçiş rolü üstlenen ve 8 tane küçük kemikten oluşan bir yapıya sahiptir. Hareketler sırasında bu kemiklerin uygun pozisyonlarda tutulabilmesini sağlayan bağlarla birbirlerine bağlanırlar. Çıkık ve kırıkla beraber bağ yaralanmaları oluşabileceği gibi kırık oluşmadan da bağ yaralanması saptanabilir Travma sonrası kırık olmadan oluşan bağ yaralanmaları genellikle dikkate alınmaz ve ilerde daha ciddi problemlere yol açabilir .El bileğini çok zorlu hareketlerde kullanmayan ofis çalışanlarında da herhangi bir travma olmaksızın bağ yaralanmaları oluşumu görülebilir. Bunun nedeni uzun süre devamlı zorlayıcı pozisyonlarda el bileğinin kullanılmasıdır.

El bileği üst tarafında hassasiyet saptanır. Özellikle el bileğinin yukarı hareketlerinde ağrı artar ve bir cimin itilmesi veya el bileğinin bir yere dayanarak zorlanmasında ağrı oluşumu görülür.. Bazen el bileği hareketleri sırasında anormal sesler mevcuttur. Röntgen incelemesi yapılarak el

bileği kemikleri arasındaki dizilim ve pozisyon değişimleri incelenir. MR görüntülemesi ve bilgisayarlı tomografi tetkiklerinin yapılması tanı için gereklidir.

Tedavi el bileği ateli kullanımından cerrahiye kadar uzanan çeşitlilik gösterir. El bileği artroskopisi(kameralı system ile el bileğinin kapalı yöntem ile incelenmesi) el bileği üzerinden küçük delikler açılarak bir tanesinden kamerasiğerlerinden özel yapılmış cerrahi aletler ile girilerek el bileği içyapılarının incelenmesidir. El bileği artoskopisi el bileği bağ yaralanması düşünülen hastalara yapılması gereken bir incelemedir. El bileği artoskopisi ile çoğu zaman eklem içi yapıların tedavisi ve çözümü sağlanabilir. Hasarlanma miktarı çok olmayan erken evrelerde tedavisi çoğu zaman kapalı kameralı yöntemler ile sağlanabilir ve eklem ulaşmak için yapıların çok hasarlanmaması nedeni ile hem hastanın ameliyat sonra ağrıları daha az olur, hemde iyileşmesi çok daha kısa sürede gerçekleşir.

Uzun süre önce oluşmuş ve artık el bileği kemiklerinde belirgin yer değişiklikleri oluşmuş devamlı el bileği ağrısı ile başvuran hastalarda önce artroskopik olarak kırıkta hasarının oluşup oluşmadığına, bağın ne derecede yaralı olduğuna ve kemiklerin pozisyonuna bakılır. Kapalı yöntemler ile çözüm bulunamayan vakalarda Cerrahi olarak pin, vida tatbik edilebilir, başka yerden alınan bağlar yardımı ile çok çeşitli bağ onarımları yapılabilir. El bileği kemiklerinin bir kısmının birbiri ile dondurulması( birleştirilmesi) önemli tedavi seçeneklerindedir. Eğer kırıkta hasarlanması var ise veya daha önce yapılan tedaviler başarısız olmuş ise el bileğinin tamamen dondurulması, üst sıra kemiklerin çıkarılması (proksimal row karpektomi), veya son yıllarda geliştirilen ve uygulanmaya başlayan el bileği protezleri tedavi seçenekleri arasındadır. Hastalığın bu evrelere gelmemesini sağlamak için erken evrelerde mutlaka tedavinin doğru şekilde yapılması gerekmektedir. Sorun küçük gözükse bile özellikle gecikmiş vakalarda çözümü sağlamak oldukça güç olabilir.

### **El bileğinde de menisküs yapısı var mı yırtığı nasıl tedavi edilir**

El bileği menisküsü el bileğinin en önemli yapılarından bir tanesidir. Dışarıda ulna dediğimiz kemikle içeride radius dediğimiz kemik arasında bir bağ oluşturur. İki kemiğin rotasyon hareketlerinde birarada kalmasını sağlayarak ahenkli bir şekilde hareketini sağlayan ana etkenlerden bir tanesidir Aslında menisküs yapılarının genel özelliği eklem yüzeyini daha geniş yaparak eklem hareketlerinin daha rahat olmasını sağlar. Aynı dizde olduğu gibi etraftan beslenen bir yapıdır. Bu yüzden yırtık olursa iyileşmesi de çok zor. Menisküs yırtığı olduğu zaman özellikle beşinci parmak tarafında ağrılar oluşur ve kişi elini her döndürdüğü zaman hasta ağrı hisseder ilerleyen zamanda el bileği devamlı ağrılı bir hal alır.

Eskiden açık cerrahi yollar ile tedavi edilen çoğu hastalık gibi el bileği menisküs yırtığıda kapalı kameralı yöntem ile çok rahat şekilde tedavi edilebilir hale gelmiştir. Genellikle el bileği

menisküs ortasında oluşan yırtıkların tedavisi yırtık olan kısmın çıkarılıp o bölgenin temizlenmesi ile yapılır ama meuskus yapısının cilde yakın etraf kısmındaki yırtıklarda tamir edilmsi yine kapalı ameliyat yöntemleri ile sağlanabilmektedir.

[Detaylı bilgi için tıklayınız...](#)

EL BİLEĞİ BAĞ YARALANMASI  
{youtube}PhDq1JqwOlc&t=14s{/youtube}

KRONİK EL BİLEĞİ AĞRISI NEDİR ?  
{youtube}tcLA9siwAjo{/youtube}

KRONİK EL BİLEĞİ AĞRILARININ TEDAVİSİ NEDİR ?  
{youtube}aPfgsBrLvMM&t=24s{/youtube}

EL BİLEĞİ BAĞ YARALANMASI OLAN HASTANIN AMELİYAT SONRASI GÖRÜŞLERİ  
{youtube}zuORR2OQOtI&t=23s{/youtube}

EL BİLEĞİ BAĞ YARALANMASI OLAN HASTANIN AMELİYAT SONRASI GÖRÜŞLERİ  
{youtube}TICfggBceuA{/youtube}

### **El bileği kisti nedir? Neden oluşur?**

Eklem kapsülü, tendon veya tendon kılıfı üzerinden çıkan içi jel kıvamında bir sıvı ile dolu kistik yapıdaki iyi huylu kitlelerdir. Daha çok eklem kapsülünün zayıf olduğu bölgelerden eklem kapsülünün yukarı doğru fıtıklaşarak içine eklem sıvısı ile dolması ile oluşur. Eklem sıvısının fıtıklaşan kapsülün içine girip çıkması nedeni ile şişliğin sertliği ve büyüklüğü günden güne değişiklikler gösterir

Genellikle 20-40 yaş arasında ve daha çok kadınlarda görülür. Tek bir kist şeklinde ve çoğunlukla el bileği ve eldeki belli yerlerde çıkmakla beraber, el ve el bileğinin hemen her eklemde yerleşebilir. Ganglion el bileğinin sırtında, el bileğinin iç yüzünde, avuç içinin parmaklara yakın kısmında ve parmakların en uç eklemleri hizasında, hatta ayakta oluşabilir.

Kist tekrarlayan küçük travmalar sonrası oluşabilir. Hastanın mesleği ile doğrudan bir ilişki

yoktur. Aniden ortaya çıkabileceği gibi aylar içinde yavaşça gelişebilir. Şişlik dinlenme ile azalır aktivite ile artabilir. Bazen kistin patlaması sonucu tamamen ortadan kalkabilir. Fazla büyüyen kistler eklem hareketleri sırasında ağrıya neden olabilir. Bu kistler kötü huylu değildir, başka bölgelere yayılmaz

Altta yatan mekanik patolojilerini ve kemik lezyonlarını ekarte etmek için radyolojik tetkik yapılması faydalıdır. Aslında ağrı her zaman kist nedeni ile oluşmaz. Bazen altta yatan bağ yaralanması ağrının asıl nedeni olabilir. Bu ayrımın çok iyi yapılması; şüpheli durumlarda MRI denene bilgisayarlı film tetkikinin eklenmesi faydalı olabilir. Operasyon sonrası gerilemeyen ağrının en sık rastlanan sebebi tanı konmayan bağ hasarlanmalarıdır.

Tedavi çoğu hastada gözleme almak yönünde olmalıdır. Genellikle süreç kitlenin azalır çoğalması setleşip yumuşaması ile seyreder. Kitleler çoğu zaman ağrısız olarak seyreder. Bazıları zaman içinde kaybolabilir. Kist ağırlı hale geldiğinde; hareketler ve fonksiyonlarda kısıtlanma meydana geldiğinde; çok aşırı şişlik oluşup estetik olarak kötü görünüm oluştuğunda cerrahi tedavi uygulanmalıdır. Cerrahisi basite alınmamalı uygun anestezi ve cerrahi ortamda kanamasız şekilde yapılması kistin tekrar oluşumunun engellenmesi bakımından önemlidir. Cerrahi ne kadar dikkatli yapılırsa yapılsın belli oranda tekrarlama riski vardır. Kistin nüks ihtimalini en aza indirmek için köken aldığı eklem aralığına kadar ulaşmak ve burada bir pencere oluşturarak çıkarmak gerekir Son yıllarda kistlerin tedavisi yine kapalı yöntemlerle yapılmaktave dokulara daha az zarar verildiği için iyileşme hızlı olmakta tekrar oluşma oranı düşmektedir. Aynı zamanda kapalı yöntem ile altta yatan bağ yapılarının değerlendirilmesi yapılabilmekte ve ağrının oluşum nedeninin tespiti sağlanabilmekte ve tedavis yapılmaktadır.

El bileğinin iç tarafında oluşan kistler genellikle damarların etrafını sararlar bu kistlerin eksizyonu sırasında damarların güzelce ayrılıp herhangi bir zarara uğratılmadan kistin çıkarılması gerekir.Bu her zaman kolay olmaz damarla kist içiçe girmiş olabilir. Bazen parmakların bükülmesini sağlayan kirişlerin üzerinde yeralan ve hareketin aksını düzenleyen köprülerin üzerinde de kistler oluşmaktadır. Bunlar bazen üzerinden geçen sinire basısı nedeni ile çok ağrılı olabilmektedirler. Bu tip kistler genelde gerilemezler. Cerrahi olarak kitlenin çıkarılması en iyi tedavi yöntemidir. Bazen el bileği iç tarafında kirişler ve ana sinirlerin geçtiği tünel tabanında eklem fitikleşmesi olabilir ve sinire ciddi bası oluşabilir.Ani olarak kısa zamanda sinir sıkışması olan olgularda şüphelenmek, gereğinde bilgisayarlı film çekirmek gereklidir. Eğer tetkik yaptırma imkanı yok ise en azından sinir gevşetme ameliyatlarında tünel tabanını dikkatlice değerlendirmek gerekir

[Detaylı bilgi için tıklayınız...](#)

**Kienböck hastalığı nedir**

El bileğindeki 8 küçük kemikten biri olan lunat kemiğin dolaşım bozukluğu ve buna bağlı olarak gelişen el bileği sorunları olarak tanımlanabilir. Bu kemik el bileğinin ortasında yer alır ve her iki yanında bulunan iki küçük kemik ile birlikte el bileği eklemine oluşturur. Aslında tam olarak belirlenmemiş nedenlerden dolayı bu kemikte dolaşımın bozulması sonrası kemik normal yapısını kaybeder. Lunatumun normal yapısının kaybolması ve şeklinin değişmesi nedeni ile el bileğinde ağrı, hareket kısıtlılığı ve kireçlenme oluşabilir. En çok 20-40 yaşları arasında görülür. Çok nadir olarak her iki el bileğinde beraber görülebilir.

Önkol kemiklerinin 'normalden farklı boy eşitsizlikleri, devamlı el bileğinde tekrarlayan travmaya maruz kalma gibi etkenler hastalığın çıkışında etkilidir.

El bileği eklemine gittikçe ilerleyen ağrı artışı görülür. Erken dönemlerde radyolojik bulgu olmasa da zaman içinde kemikte şekil bozukluğu, çökme ve parçalanma olur Tanıda MR, bilgisayarlı tomografi incelemeleri yararlıdır. Erken dönemlerde hastalığın teşhisi zordur Özellikle erken dönemde şüpheleniliyorsa mutlaka MR görüntülemesi yapılması hastalığın erken tanısında önemlidir. Genellikle dikkatli davranılmaz ise gözden kaçabilir. Hastalığın başlangıcından bir süreç sonra ağrı ve şikayetler artar. Çoğu zaman hastalık başladıktan uzun süre sonra teşhis konulabilmektedir.

Tedavi kararında hastalığın evresi, önkol kemikleri arasında boy farkının olup olmaması ve hastanın yaşı etkilidir. Çok erken dönemlerde önkol kemiklerindeki mevcut boy uzunluk farkının düzeltilmesi faydalı olur. Bu mekanik sorunların çözümünü sağlamakla birlikte kan akımının artışı sağlayarak kemik dolaşımının düzelmesini sağlar. Eğer boy uzunluk farkı yok ise damarlı kemik nakilleri bir tedavi seçeneği olarak akla gelmelidir. Daha ileri evrelerde küçük kemiklerin birbiri ile dondurulması ile yük aktarımının yönünün değiştirilmesi sağlanabilir. El bileği kemiklerinin bir kısmının çıkarılması ile yeni eklem şeklinin oluşturulması kurtarıcı ameliyatlardandır. El bileği eklemi kireçlenmiş ise el bileğinin dondurulması planlanabilir Tecrübe karar mekanizmasının oluşmasında önemlidir. Mutlaka hastaya yapılacak tedavi hakkında uzun uzadıya anlatılmalıdır. Bazen hastanın birden fazla operasyona ihtiyacı olabilir. Çoğu yapılan tedavi ile birlikte ağrılar hafifler hareket kısıtlılıkları için yoğun fizik tedavi gerekir.

[Detaylı bilgi için tıklayınız...](#)

Kienböck Nedir ?

{youtube}QVlqSs5fiuE{/youtube}

Kienböck Hastalığı

{youtube}\_ORYMiqCiyo&t=8s{/youtube}

Kienböck hastalığı nedeni ile ameliyat edilen hastamızın görüşleri

{youtube}qxQ6-PPzuOA&t=1s{/youtube}

