

Biceps kası dirseğin bükülmesini sağlayan en önemli kastır. Latince İki başlı kas anlamına gelir. Biceps kası 2 ayrı yere yapışan iki tendonu ile omuz ve kol arasındaki bağlantıyı sağlayan önemli yapılardan biridir. Tendon; kaslar ve eklemler arasındaki bağlantıyı sağlayan lifli yapılardır. Biceps tendonu uzun ve kısa olan ikili bir yapıdan oluşmaktadır

Bisipital tendiniti omuz ağrısına neden olan ve üst biceps tendonunda oluşan iltihaplanma veya tahriş nedeniyle oluşan hastalığa verilen isimdir. Biceps tendiniti ismiyle de bilinir. Bisipital tendinitte genellikle uzun olan ve omuzun üst tarafında olan yapıda iltihaplanma gerçekleşir. İlk aşamalarında hafif bir şişkinlik ile kızarıklığın gerçekleştiği tendon hastalık ilerledikçe koyu kırmızı renk alıp kalınlaşarak dışarıdan ayırt edilebilecek duruma gelir.

Özellikle sürekli olarak omuz, dirsek ve bileklerin kullanıldığı işlerde biceps tendonunun ani gerilmeleri sonucunda tendonlar tahriş olarak iltihaplanmaya neden olabilir. Doğrudan omuza alınan bir darbe, omuz veya dirsek üzerine düşme ve yaralanma gibi durumlarda biceps kasına zarar vererek bisipital tendinite neden olabilir. Sürekli tekrarlanan hareketler, rotator manşon tendonlarındaki zayıflık veya yırtık, kemik zayıflığı/güçsüzlüğü biceps tendiniti nedenleri arasında yer alır

İlk belirtiler genel olarak hastaların omuzlarında hafif bir ağrı şeklinde ortaya çıkar. Bu ağrı ilk başlarda sadece hareket halindeyken ya da bazı belirli hareketli yaparken hissedilir ancak hastalık tedavi edilmediği takdirde kronik ağrılara dönüşecektir. Hasta hiçbir şey yapmadığı durumlarda da ağrı hissedecektir.

En iyi tedavi omuzu ve kolu mümkün olduğunca dinlendirmek ve aktiviteden kaçınarak mümkün olacaktır. Etkilenen bölgeye koyulacak buz da ağrı ve iltihabı azaltacaktır. Buz tedavisinden en etkili sonuçları almak için birkaç saatte bir en az 10 dakika boyunca tutmalısınız. Dinlenme, buz ve hafif egzersizler ile rahatlama sağlanamazsa, biceps tendonitinde iki hafta içinde herhangi bir iyileşme görülmezse kesinlikle doktora danışılması gerekir.

Omuz ağrısı şikayetiyle başvurduğunuz uzman doktor; ağrınızın tam olarak nerede olduğunu ve tam olarak hangi pozisyondayken daha çok ağrıdığını sorgulayacaktır. Yapacağı kapsamlı fiziki muayenede bisipital teşhisi koyabilir ancak tam olarak emin olmak için bir takım testler isteyebilir. Bunlar; **Röntgen:** Tendonlarda bir enfeksiyon, tahriş veya iltihap olup olmadığını ve üzerinde kalsiyum birikimi olup olmadığını görebilmek için yapılır.

MRI veya ultrasonografi:

Daha ayrıntılı görüntüler elde edilerek olası yumuşak doku hasarlarını tespit etmek için yapılır.

Bisipital tendonit teşhisi koyulduktan sonra tedavisi için atılacak ilk adım; neden olduğu ağrıların hafifletilmesi için ağrı kesici ilaçlar reçete etmektir. Antiinflamatuvar içerikli ilaçlar hem ağrıları hem de var olan şişkinliği azaltacaktır.

Bazı durumlarda özellikle ileri yaşlarda tendonun bağlanma yerinden kopması sonrası temel reis pazısı şeklinde dirseğe yakın kısımda kasın toplanması görülebilir. Bu durum herhangi bir fonksiyon bozukluğuna yol açmaz

Dinlenme ve antiinflamatuvar tedavinin etkili olmadığı durumlarda fizik tedavi omuz içi enjeksiyonlar tedaviye eklenebilir. Çoğu hasta bu tedavilerden fayda görür. Israr eden ağrılı biceps tendinitlerinde cerrahi planlanabilir. Cerrahi tedavi kapalı (artroskopik yöntemler ile yapılabilmektedir. Biceps tendonu glenoid denem omuz bölgesi bağlanma bölgesinden ayrılarak omuz bölesinde tendonun geçtiği oyuk bilgesine bağlanır(tenodez)