

Kolumdaki yırtık nasıl oluştu ?

Omuzunuzdaki yırtığın genel nedenleri: ilerleyen yaş ile beraber adalelerinizin eski gücünü kaybetmesi ve dejenerasyonu (eskimesi)- **ev işleri** yada iş nedeniyle tekrarlayıcı zorlayıcı hareketleri (evde cam silme, aşırı temizlik çabası, örgü örme, tekrarlayıcı ağır kaldırmalar gibi...)

Yırtığın belirtileri nedir?

Omuzunuzdaki yırtık sıkışan omuz tendon yada tendonların zamanla sürtünme ve/veya iltihabi dokuların aşındırıcı etkisi ile oluşur. Yırtık oluştuğunda omuz hareketlerinde sizinde farkedeyeğiniz şekilde güçsüzlük (örn: bardak elinde düşürme gibi), özellikle **gece ağrısı** (omuz üzerine yatamama ve pozisyon değiştirirken uykudan uyandırma gibi) gibi belirtilerle kendini gösterir.

Uyurken nasıl yatmalıyım (ameliyat sonrası)

Ne yazık ki bunun için tek önerim hastanın kendi rahat edebileceği pozisyonu kendisinin belirlemesi olacaktır.

Ev işlerini ne zaman yapabileceğim?

Yaklaşık 6 hafta boyunca omuz askısı kullanacağınız ve sonrasında da yaklaşık 6 hafta fizik tedavi göreceğinizi göz önüne alırsak rutin günlük işlerinize **3-4 ay** geçmeden dönmemeniz önerilir. Ancak bununla birlikte hafif zorlayıcı olmayan (omuzunu kendiniz aktif olarak kaldırmaksızın) kendi ilerlerinizi de rahatlıkla yapabilirsiniz.

Ne zaman kendim yemek yiyebileceğim?

Ameliyat sonrası **ilk günden itibaren** omuz askınız içinde iken rahatlıkla yemeğinizi yiyebilirsiniz.

Buzu ne kadar süre ile ve nasıl kullanmalıyım?

Doktorunuz aksini önermedikçe ameliyat sonrası ilk **iki gün** (48 saat) süre ile tüm omzunuzu kapsayacak şekilde buz uygulamanız ağrı kontrolünüz ve omzunuzdaki şişliğiniz için son derece faydalı bir uygulamadır.



Omuz-askısı ameliyat sonrası ne kadar süre kalacak?



Doktorunuz aksini söylemedikçe yırtık tamiri sonrası ortalama **6 hafta (1,5 ay)** kolunuzda kalacaktır. Doktorunuz aksini söylemedikçe yastık yaklaşık **6 hafta** çıkartılmamalıdır. Bu süre tamir edilen dokunuzun kemiğe iyileşmesi için geçmesi gereken standart kabul görmüş bir zaman dilimidir.

Omuz-kol askısı **yastığı** hastalar tarafından sıkça ifade edilen rahatsızlık nedenidir. Bu yastık, kullandığımız ankor (vida) ların tamir edilen tendonun kemiğe iyileşmesi sırasında kemiğe güvenli tutulumlarına yardım ettiği gibi omuzunuzda kalıcı sertlik oluşmasını da bir ölçüde önleme fonksiyonu görür. Bu nedenle doktorunuz aksini söylemedikçe bu yastık askısıyla birlikte yaklaşık 6 hafta çıkartılmamalıdır.

İçeriye koyduğunuz küçük vidalar kalıcı mı?

İçeriye koyulan ankor adı verilen vidalar mikro düzeyde yani çok küçük olup kemikte çok az yer kaplar. Bu vidalar yırtık tendonun koptuğu kemikteki orjinal yerine tekrar tutturulması görevi görürler. Çok küçük olmaları ve iyileşmiş tendon içerisinde kalmaları nedeni ile vücutta kalmalarının hiçbir mahsuru yoktur. Bazı durumlarda cerrahın kararına göre 6-9 ay gibi bir süre içerisinde vücutta eriyebilen ankorlarda kullanılır.



eriyebilen ankor

Omuzumda tekrar yırtık oluşma şansı nedir? ve olmaması için ne yapmalıyım?

Tekrar yırtık konusu hala tartışmalıdır. Özellikle ileri yaşta, doku kalitesi düşük ve diabet-romatizma gibi eşlik eden hastalıkları olan kişilerde, sigara içen kişilerde ve ciddi bir omuz travması geçirenlerde tekrar yırtık oluşabilir. Burada **sigara!** yani tütün kullanımının yırtık iyileşmesini geciktirdiği gibi yırtığı tekrar oluşmasında kanıtlanmış etken olduğunu özellikle vurgulamak gerekmektedir.

Ameliyat olmazsam yırtığım iyileşir mi?

Eğer şikayetlerin eşlik ettiği ve MR da görüntülenmiş yırtığınız var ise yırtılmış tendonun kendi kendine iyileşmesi mümkün değildir. İlerleyen zamanda yırtığınız yüksek ihtimal ile büyüyecektir. Bunun yanında diğer yırtılmamış dokularınızın da kötü etkilenmesine, şikayetlerinizin artarak devam etmesine, güçsüzlüğünüzün artmasına daha ötesi omuz ekleminizde kireçlemeye yol açacağı bilimsel çalışmalar ile gösterilmiştir.

Burada vurgulamak istediğim diğer bir nokta da özellikle travma sonrası (düşme yada ani ters hareketler sonucu) oluşan yırtıklarda yırtığın 4-6 ay gibi bir sürede süratle genişleme eğiliminde olduğudur.

Ameliyat sonrası ne zaman banyo yapabileceğim?

Ameliyat açık olmayıp artroskopik yani kapalı yapıldığı için yaranız 3-4 adet ve 0,5-1 cm boyutlarında olacaktır ki bu nedenle erken dönemde banyo yapmanız mümkündür. Ameliyat sonrası **5. gün** stretch film tarzı bir şeffaf örtü kullanarak, ılık su ile hastalarımız rahatlıkla yardımcı banyo yapabilirler.

Ameliyat sonrası fizik tedavi olmalı mı? ve nasıl?

Ameliyat sonrası **fizik tedavi süreci** tedavinizin olmazsa olmazıdır. Bir başka deyişle fizik tedavi yapılmadığı yada yapılamadığı takdirde ameliyatınızın başarısı belirgin olarak düşmektedir. Fizik tedavi yani ameliyat sonrası rehabilitasyon kabaca sırası ile hareket açıklığının geri kazanılması ve omzu güçlendirme prensiplerine bağlı kalarak uygulanır. Rehabilitasyon aşamaları birbirini takip eder. Hastanın rehabilitasyona uyumu ve katkısı başarının en önemli anahtarıdır. Güçlendirmeye 3 ay sonrasında başlanır. Ağırılık kaldırma ve çarpışma sporları (futbol, basketbol gibi) na 6. aydan önce kesinlikle izin verilmez. Sonuç olarak ameliyat sonrası doktorunuzun önereceği rehabilitasyon programı tedavinizin başarıya ulaşmasında anahtar rol oynar.

Nasıl bir anestezi ile uyutulacağım? ve Ameliyat sonrası ne zaman taburcu olacağım?

Genel anestezi ile uyutulursuz. Ameliyatınız şezlong pozisyonu adı verilen oturur pozisyonda yapılmaktadır. Siz ameliyathaneye girdikten sonra uyutma ve pozisyonlama nedeniyle en iyi şartlarda ameliyatınız 1-1,5 saat sonra başlayabilmektedir.



Ameliyat sonrası yatağınızda iki gün sürecek buz uygulaması hemen başlatılır ve ağrı kesici uygulanır. Kapalı yani artroskopik tamir sonrası hastalarımızın büyük bir bölümü (tıbbi bir engel olmadıkça) **aynı gün** akşam saatlerinde evlerine omuz-kol askısı ile yürüyerek gönderilebilmektedir. Yaralarınız gün aşırı yani iki günde bir pansuman edilir. Genel olarak **9-10. günlerde** dikişleriniz alınır. Takiben doktorunuzun

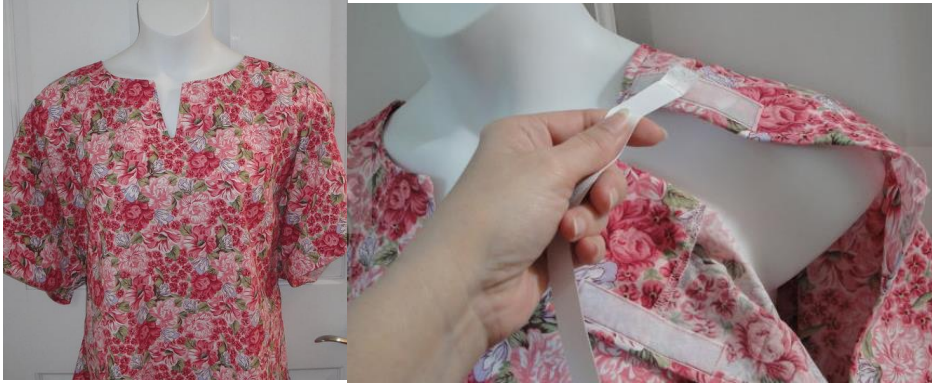
önerileri doğrultusunda ameliyat sonrası rehabilitasyon programı 4.-5. haftalarda uygulanmaya başlatılır. Yukarıda bahsettiğim takvim standart olup doktorunuz tarafından değiştirilebilir.

Ameliyat sonrası iyileşmem ne kadar zaman alacak?

Genel olarak hastaların çoğu özellikle ağrı ve günlük hareketlerinde farkedilir bir düzelme yaşarlar. Bir başka deyişle hastalarımızın % 90'ı bir yılın sonunda kendilerine sorulduğunda ameliyattan ciddi fayda gördüklerini ve memnun olduklarını belirtmektedirler. Omuzun eski gücünü geri kazanması tendon kalitesine, tendon iyileşmesinin tamamlanmasına ve tekrar etmek gerekirse fizik tedavi sürecinin tamamlanmasına bağlıdır.

Ameliyat sonrası kıyafetlerimi nasıl giyip çıkartırım?

Aşağıdaki tarzda yapacağınız yada yaptıracağınız askılarını açabileceğiniz bir üst elbise ile özellikle ilk haftalarda rahat edebilirsiniz.



Yırtılmış tendon için tek tedavi ameliyat mıdır?

Bu sorunun cevabı diğer omuz adalelerinin durumuna ve hastanın yaşına bağlıdır. Yaşlı hastaların çoğu rotator manşet yırtığı olsa da şikayetleri olmaması nedeni ile ağrı ve sakatlığı olmaksızın yaşamlarını sürdürebilirler. Bir çalışmada 70 yaş üzerindeki hastaların % 40'ında rotator manşet yırtığı tespit edilmiş olmasına karşın herhangi bir semptom (belirti/bulgu) görülmemiştir. Buna karşın genç

yaş grubunda ve özellikle yırtıkları ani bir yaralanma ile oluşmuş ise cerrahi tedavi önerilir.

Sıkışmada yapılan steroid enjeksiyonu zararlı mıdır?

Genellikle aralıktaki bursa adı verilen oluşuma yapılan 3-4 sınırlı sayıda (3-4) yapılan steroid enjeksiyonu güvenlidir, ve sıklıkla lokal inflamasyonu (mikrobik olmayan iltihabi durum) ve ağrıyı ciddi olarak azaltır. Bu lokal yapılan steroid kronik yani devamlı ağızdan kullanılan steroidler gibi vücutta sistemik olarak emilmedikleri için aynı riskleri içermezler. Buna karşın tekrarlayan steroid enjeksiyonları daha sonra ameliyat gerektirebilecek durumlarda tendonların kalitesini olumsuz yönde etkiledikleri gösterilmiştir.

