



Donuk omuz

Hasta rehberi

(Frozen shoulder (adhesive capsulitis) -Turkish)



Daha fazla bilgi için

Hizmetlerimizle ilgili güncel bilgilere ulaşmak için lütfen web sitemizi ziyaret ediniz.

Tavsiye, broşür ve kendi kendine tedavi videoları ile ilgili bilgiler web sitemizde bulunmaktadır. www.whittington.nhs.uk/msk

Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551' li telefonu arayarak veya whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaclarınızı karşılamak için elimizden yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 11/06/2020
Review date: 10/12/2021
Ref: EIM/Physio/FS/02-Turk

© Whittington Health
Please recycle

Bazı kimseler için elektrikli titreşim aletleri (TENS) ağrılara iyi gelebilir fakat bunların etkisi bilimsel olarak kanıtlanmamış olup tamamen kişilerin kendi deneyimlerine dayanır.

İlk başlangıç ağrıları durulunca omuzumuz tutulur ve sıklaşır. Omzumuzun oynak bölgelerini hareket ettirmek için özel çalışmalar tavsiye edilir. Bazen fizik tedavi uzmanınız omzunuz etrafındaki bölgeler(boyun, kürek kemiği ve genel duruş) üzerine de çalışacaktır. Bu, omuz eklemi tutulma aşamasındayken baskıyı azaltmaya yardımcı olabilir. İyileşme aşamasına geldiğimizde de hareketlerimizin yavaşça arttığını göreceksiniz.

Neden hala elimi arkaya doğru uzatamıyorum?

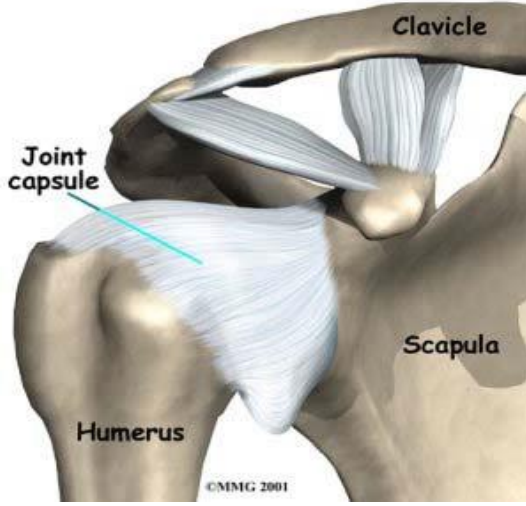
Bu en son ulaşılacak hareketlerden birisidir. Önce kolumuzu öne doğru rahatça kaldırmak hedeflenir. Hareketleri yaparken doğallıkla biraz tutulma olacaktır ama aşırı zorlayıp acıtmamalıyız.

Hareket etmeye devam

Fizik tedavi uzmanınız size yapmanız gereken hareketleri gösterdikten sonra sizi bir daha görmeye gerek duymayabilir; lakin iyileşme uzun zaman alabileceğinden omuz hareketlerini sürekli yapıp normal hayata devam etmek gereklidir.

Önsöz

Kollarınızı ve ellerinizi değişik pozisyonlarda kullanabilmeniz için omuzlarınızın bolca hareket etmeleri gerekir. Omuz hareketleri mafsalsal denilen top ve yuva şeklinde olan omuz ekleminde gerçekleşirler. Üst kol kemiğinin en uç kısmı top şeklindedir, kürek kemiğinin kol kemiği ile birleştiği uça yuva şeklindedir. Bu eklemin etrafında kapsül denilen gevşek ve esnek bir dokuyla sarılıp kas ve bağlarla desteklenmiştir.



Donuk omuz nedir?

Donuk omuz, eklemi çevreleyen yumuşak dokuların, özellikle de eklem kapsülünün kalınlaşıp sertleşmesi sonrası ortaya çıkar. Kalın ve kısalmış olan bu dokular omuz hareketlerini engeller, ağrı ve tutulmaya neden olur. Genellikle nereden kaynaklandığı tam olarak bilinmez.

Nasıl teşhis edilir?

Fizik tedavi uzmanınız başlangıçta birtakım sorular sorup omuzunuzu muayene ederek bir teşhis koymaya çalışır.

Donuk omuz sorunu bende neden var?

Sorunun nereden kaynaklandığı henüz tam olarak bilinmemekle beraber, 40 ila 70 yaş arası kişilerde, şeker ve tiroid bezi hastalarında daha çok yaygındır.

Bazı insanlar bu sorunun omuzun zorlanıp incinmesinden kaynaklandığını düşünmelerine rağmen sıklıkla, hiç bir neden olmadan ya da uzun süre kolunuzu kullanamamaktan dolayı ortaya çıkarlar. Bu soruların cevaplarını bulmak için araştırmalar sürmektedir

.Bu sorun nasıl bir gelişme gösterir?

Donuk omuz üç evreden oluşur:

1. Ağrılı evre

İki ila dokuz ay arası sürebilir. Ağrı yavaş yavaş başlayıp gittikçe artar. Kolunuz dinlenirken ağrıdadır ama hareket edince daha da kötüleşecektir. Ağrıyan tarafa doğru uyumak ağrı verir hatta bazen imkansızdır. Artık omuz iyice tutulmaya başlar.

2. Donma evresi

Dört ila 12 ay arası sürebilir. Eklem gittikçe daha fazla katılaşır. Özellikle kolunuzu bükmeniz gereken hareketler (elinizi arkanıza uzatmak gibi) imkansızlaşır.

Diğer elinizi yardım için kullansanız bile burası tutuk ve katılaşmış kalacaktır. Eklem top ve yuva kısmı tutulmuştur, kürek kemiği halihazırda özgürce hareket edebilmektedir. Bu aşamada yavaş yavaş ağrının azalmaya başladığını fark etmeye başlayabilirsiniz.

3. İyileşme evresi

Bu beş ila yirmi altı ay arası sürebilir. Ağrılar azalmaya başlar fakat eklem hala biraz tutuktur. Bu aşamada omuzun hareketleri gittikçe artacak ve sonuçta normale dönecektir.

Herşeye rağmen unutmamalıyız ki ağrı ve tutulma hareketlerimizi kısıtlasada genellikle sorun 12 ila 42 ay arasında çözülecektir.

Ne tür tedavileri vardır?

Donuk omuza sahip çoğu kişi, tedavi görmeseler dahi, sonuçta iyileşirler. Bununla beraber uygun tedavi ağrıların azalmasına ve hareketlerin artmasına yardımcı olup iyileşmeyi hızlandırabilir. Ne tür bir tedavi göreceğiniz donuk omuzun şiddetine ve ne kadar kısa zamanda kötüye gittiğine bağlı olacaktır.

Ağrılı evre sırasında vurgu ağrıyı azaltmak üzerine olacaktır. Bunun için iğne, akupunktur, sıcak ve soğuk baskılama gibi değişik seçenekler bulunmaktadır.