

Kalsifik Tendinopati

Hasta bilgilendirme broşürü

(Calcific tendinopathy – Turkish)

- Kalsifik tendinit, tendonlarınızda kalsiyum birikmesi nedeniyle oluşur.
- Bu kalsiyum birikintileri vücudunuzun bir bölgesinde veya birden fazla bölgesinde birikebilir.
- Birikintiler büyürse veya tahriş olursa şiddetli ağrıya neden olabilirler.
- Kalsifik tendinit en sık omuz veya rotator cuff'ı etkiler, ancak vücudun herhangi bir yerinde de ortaya çıkabilir.

my.clevelandclinic.org/health/body/rotator-cuff

Kalsifik tendinopati semptomları

Kalsifik tendoniti olan kişilerde çeşitli farklı semptomlar ortaya çıkabilir. Bunlar arasında şunlar bulunur:

- ✓ Ani omuz ağrısı veya sertliği.
- ✓ Omuz hareketinde şiddetli ağrı.
- ✓ Uykuyu bozan şiddetli ağrı.
- ✓ Hareket aralığının azalması.
- ✓ Rotator cuff /şakak kasları hassasiyeti.

Kalsifik tendinopatiye ne sebep olur?

- Yaşlanma ve yıpranma/aşınma, sonunda kalsifik tendinitiye yol açabilir.
- Sağlık uzmanları, neden bazı kişilerde bu rahatsızlık ortaya çıkarken bazılarında çıkmadığını tam olarak bilememektedir.

Kalsifik tendinit kimleri etkiler?

- 30 ile 60 yaş arasındaki kişilerde kalsifik tendinit oluşması riski daha yüksektir.
- Kadınların etkilenme olasılığı erkeklere göre biraz daha yüksektir.
- Kalsifik tendinit herkeste görülebilir ve belirli bir aktiviteyle ilişkili değildir.

Kalsifik tendinit ne kadar yaygındır?

- Kalsifik tendinit çok yaygın değildir.
- Bu durum, omuz ağrısı tedavisi gören kişilerin yüzde onundan (10%) azında görülür.

Kalsifik tendinit nasıl teşhis edilir?

- Fizyoterapist, omuz sıkışma sendromunun klinik tanısını koyabilir. Bu durum, omuzdaki kaslar ve tendonlar sıkıştığında veya baskı altında kaldığında ortaya çıkar. Ancak, klinik değerlendirme tek başına kalsifik tendinopatiyi güvenilir bir şekilde teşhis edemez.
- Omuz ağrınızın nedenini tam ve doğru bir şekilde teşhis etmek için tanısız ultrason taraması yapılması gerekir.
- Doğru tanının konulması, en uygun ve etkili tedavi stratejisinin uygulanabilmesi için çok önemlidir.

Kalsifik tendinopatiye benzer başka hangi hastalıklar vardır?

Bu ağrı genelde hissettiğiniz ağrınıza benzemiyorsa, kalsifik tendinopatinin ağrısını taklit edebilecek başka durumlar da vardır, örneğin:

1. akromiyoklavikular (AC) eklem osteoartriti www.ultrasound-guided-injections.co.uk/acromioclavicular-joint-pain/
2. donuk omuz www.ultrasound-guided-injections.co.uk/frozen-shoulder/
3. omuz sıkışması www.ultrasound-guided-injections.co.uk/shoulder-impingement/
4. rotator cuff ağrısı www.ultrasound-guided-injections.co.uk/rotator-cuff-pain/
5. subakromiyal bursit www.ultrasound-guided-injections.co.uk/shoulder-bursitis/
6. omuz eklemi osteoartriti www.ultrasound-guided-injections.co.uk/shoulder-osteoarthritis/

Kalsifik tendinopati ve donuk omuz?

- Kalsifik tendinopati, daha çok genç yaş gruplarında (20 ila 40 yaş) daha yaygındır.
- Donuk omuz, orta yaşlı kişilerde (40 ila 60 yaş arası) daha sık görülür.
- Kalsifik tendinopati ve donuk omuz, özellikle geceleri çok fazla ağrıya neden olur ve kolunuzu hareket ettirmenizi zorlaştırır.
- Kalsifik tendinopati hızlı bir şekilde ortaya çıkarken, donuk omuz daha uzun bir süre içinde gelişir/oluşur.

Kalsifik tendinitim varsa beklentim ne olmalı?

- Çoğu zaman bu sorun hızlı bir şekilde ele alınabilir ve çözülebilir.
- Özellikle daha önce bu rahatsızlığı yaşamışsanız, sağlık uzmanınız tarafından düzenli kontroller yaptırmanız çok önemlidir.

Kalsifik tendinopati tedavisi

Ameliyatsız:

- İbuprofen gibi steroidal olmayan antienflamatuar ilaçlar (NSAID'ler), fizik tedavi, esnetme ve güçlendirme egzersizleri veya steroid enjeksiyonları
- Ekstrakorporeal şok dalga tedavisi (non-invaziv ses dalgası tedavisi)
- Ultrason kılavuzlu iğne ile lavajı (eklemi temizlemek için kullanılan tıbbi bir prosedür) veya iğne barbotajı (eklemde kalsiyum kristallerini çıkarmaya yardımcı olan tıbbi bir prosedür).

Operatif:

- Kalsiyum birikintilerinin cerrahi dekompresyonu (basıncı azaltmak için yapılan ameliyat).

Kalsifik tendinit ameliyatından sonra iyileşme süresi ne kadardır?

- Çoğu durumda, ameliyat sonrası iyileşme süresi yaklaşık altı haftadır.
- Omzunuzun fazla hareket etmesini önlemek için kol askısı takmanız gerekebilir.

Kalsifik tendinit riskini nasıl azaltabilirim?

- Kalsifik tendinit tamamen önlenemez, ancak riski azaltmak için alabileceğiniz önlemler vardır.
- Örneğin, omzunuzda ağrı hissederseniz, sağlık uzmanınız tarafından muayene edilene kadar zorlayıcı aktivitelerden kaçınınız.

Daha fazla bilgi

Kalsifik Tendinopati (Kalsifik Tendinit olarak da bilinir) www.ultrasound-guided-injections.co.uk/calcific-tendinopathy/

Rotator cuff yaralanmaları ve bozuklukları patient.info/bones-joints-muscles/rotator-cuff-disorders

Servisimizle iletişime geçin

Kas-iskelet sistemi klinik değerlendirme ve tedavi hizmeti (MSK CATS) ve fizyoterapi hizmetleri

Tel: 0207 288 3317 E-posta: whh-tr.mskinterfaceservice@nhs.net

Kurumumuzla iletişime geçin

Övgü, şikayet veya endişeniz varsa, lütfen Hasta Danışma ve İletişim Servisimizle (Patient Advice and Liaison Service - PALS) 020 7288 5551 numaralı telefondan veya whh-tr.PALS@nhs.net E-posta adresinden iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen whh-tr.patient-information@nhs.net adresine E-posta gönderiniz. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

020 7272 3070 | Whittington Health NHS Trust, Magdala Avenue, London, N19 5NF
www.whittington.nhs.uk | x.com/WhitHealth | facebook.com/WhittingtonHealth

Belge bilgileri

Yayın tarihi: 10/03/2016 | İnceleme tarihi: 27/05/2027 | Ref: ACS/MSKCATS/CalcTend/01-Turk
© Whittington Health NHS Trust. Lütfen geri dönüşüm yapınız.