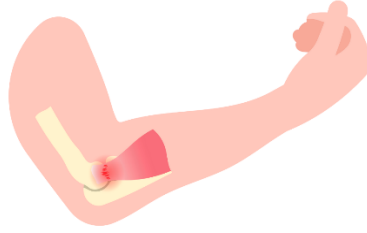




Golfçü Dirseği

Hasta Bilgilendirme Broşürü

(Golfer's Elbow – Turkish)



Golfçü dirseği nedir?

- Bazen medial epikondilit olarak da adlandırılan golfçü dirseği, dirseğin iç kısmında (medial epikondil üzerinde) ağrıya neden olan bir durumdur
- Bu genellikle, bileği büküp çeviren önkol kaslarının tekrarlanan strese veya aşırı kullanıma maruz kalmasından kaynaklanır. Günlük aktiviteler veya çok fazla kavrama gerektiren sporlar buna neden olabilirler.

Yaygın semptomlar/belirtiler

- Dirseğinizin iç kısmında ağrı ve hassasiyet.
- Aynı zamanda ağrı üst/alt kola da yayılabilir.
- Özellikle kavrama gerektiren aktiviteler sırasında ön kolda güçsüzlük.
- Kolunuzu tamamen düzleştirmede zorluk.

Ne kadar sürecek?

- Çoğu durumda golfçü dirseği yavaş yavaş iyileşir, ancak iyileşme süresi haftalar ile aylar arasında değişebilir.

Kendime yardımcı olmak için ne yapabilirim?

- **Etkinlik** – Normal günlük aktivitelerinize devam edin, ancak ağır kaldırma gibi semptomlarınızı kötüleştiren aktivitelerden kaçının. Aktiviteler arasında düzenli aralar verin.

- **İlaç**– Eğer size ağrı kesici içeren bir reçete verildiyse, bunu düzenli aralıklarla alın. Antiinflatuar ilaçlar da etkilenen bölgedeki şişmeyi azaltmaya yardımcı olabilir. Bu konuda aile hekiminiz/GP size tavsiyede bulunabilir.
- **Buz** – Günde birkaç kez yaklaşık 10 dakika boyunca bölgeye soğuk uygulayın. Kullanmadan önce buzu bir havluya sarın.
- **Destek** – Bazı durumlarda dirsek bandajı veya kayışı yardımcı olabilir. Fizyoterapistiniz veya aile hekiminiz size bu konuda tavsiyede bulunabilirler.
- **Egzersizler** – Aşağıdaki egzersizleri deneyin. Egzersizleri yaparken semptomlarınız kötüleşirse, durdurun ve aile hekiminize veya fizyoterapistinize danışın.

1) Esnetme

- Avuç içini masaya düz bir şekilde yerleştirin ve parmaklarınızı vücudunuza doğru çevirin.
- Ön kolunuzda gerginlik hissedene kadar dirseğinizi düzleştirin.
- 30 saniye boyunca bu pozisyonu koruyun. Bunu 3 kez tekrarlayın.
- Egzersizleri tamamladıktan sonra dirseğinize buz uygulayın.



2) Eksantrik güçlendirme egzersizi

- Etkilenen ön kolunuzu masanın üzerine dayayın, böylece kolunuz masanın kenarından sarkacak ve avucunuz tavana bakacaktır.
- Elinizde küçük bir ağırlık tutun.
- Elinizi yavaşça yere doğru, gidebildiğiniz kadar yavaşça indirin.
- Ardından, etkilenmemiş kolunuzu kullanarak elinizi başlangıç pozisyonuna geri kaldırın.
- 10 kez tekrarlayın. Üç set yapın.
- Kolunuz güçlendikçe kullandığınız ağırlığı yavaşça artırın.
- Egzersizleri tamamladıktan sonra dirseğinize buz uygulayın.

Başlangıç Pozisyonu



Bitiş Pozisyonu



Sunulabilecek diğer tedaviler

- Size, tapping (Duygusal Özgürlük Teknikleri), akupunktur veya diğer egzersizleri kullanabilecek bir Fizyoterapist'e yönlendirilebilirsiniz.
- Spor veya işinizi yaparken semptomlar ortaya çıkıyorsa, semptomların tekrarlamasını önlemek için bir değerlendirme yaptırmanız gerekebilir.
- Ağrıyı kontrol etmek zor ise, steroid enjeksiyonu bir tedavi seçeneği olabilir.
- Bazı durumlarda ortopedi cerrahına yönlendirilebilirsiniz, ancak bu nadiren gereklidir.

Servisimizle iletişime geçin

MSK CATS ve Fizyoterapi Hizmetleri

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

Kurumumuzla İletişime 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: 10/03/2026 | İnceleme Tarihi: 22/05/2027 | Ref: ACS/MSKCATS/GolfElb/01-Türk
 © Whittington Health NHS Trust. Lütfen geri dönüştürün.