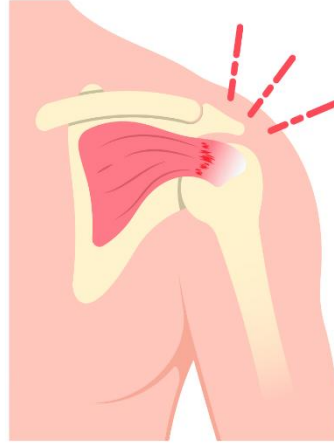


Omuz osteoartriti

Hasta Bilgilendirme Broşürü

(Shoulder osteoarthritis – Turkish)



- Omuz osteoartritinde (OA) – “dejeneratif eklem hastalığı” olarak da bilinir – kıkırdak ve diğer eklem dokuları yavaş yavaş bozulur. Eklemdeki sürtünme artar, ağrı artar ve hareket kabiliyeti ve işlevsellik yavaş yavaş kaybolur.
- Omuz osteoartriti, kalça veya diz osteoartriti kadar yaygın değildir, ancak 60 yaşın üzerindeki her üç kişiden birinin bir dereceye kadar omuz osteoartriti olduğu tahmin edilmektedir.

Omuz osteoartritinin semptomları

- Omuz OA'sı olan birçok kişi herhangi bir semptom göstermezken, semptomları olanlar çok çeşitli deneyimler yaşayabilirler.
- Etkilenen eklem sert, şiş ve ağrılı hissedilebilir.
- Osteoartrit her zaman her iki omzunuzu etkilemez. Sadece bir eklemi etkileyebilir.
- Osteoartrit teşhisi konması, durumunuzun kötüleşeceği anlamına gelmez. Semptomlarınızı iyileştirmek için yapabileceğiniz çok şey vardır.
- Omzunuzu hareket ettirdiğinizde ağrı hissedebilirsiniz. Bu, tıraş olmak veya saçınızı taramak gibi basit aktivitelerin birdenbire çok daha zor hale gelebileceği anlamına gelebilir.
- Özellikle omzunuzu hareket ettirdiğinizde bazı çıtırdama veya çatırdama sesleri duyabilirsiniz. Bu genellikle endişelenecek bir durum değildir ve sadece bu eklem kulaklarınıza yakın olmasından dolayı ses yüksek gelmektedir.

- Ağrı günün sonunda veya kolunuzu hareket ettirdiğinizde daha şiddetli hissedilebilir ve dinlendiğinizde hafifleyebilir.
- Sabahları biraz sertlik (hareket etmede güçlük/tutulmuş) hissedebilirsiniz, ancak bu durum yarım saatten fazla sürmemelidir.
- Etkilenen eklem, vücutta ağrının hissedildiği yeri gösterecektir:
 - Glenohumeral omuz eklemi etkilenmişse, ağrı omuzun arkasında hissedilecektir ve bu derin bir ağrı /sızı gibi hissedilebilir.
 - Akromiyoklavikular eklem etkilenmişse, ağrı omuzun üst kısmında yoğunlaşır. Bu ağrı boynun yan tarafına kadar yayılabilir.

Omuz OA'sının nedenleri nelerdir?

Omuz osteoartriti birincil veya ikincil olabilir.

- **Birincil OA'nın** belirli bir nedeni yoktur. Yaş, genler ve cinsiyet ile ilgilidir. Genellikle 50 yaşın üzerindeki kişilerde görülür ve kadınlar erkeklerden daha fazla etkilenir.
- **İkincil OA** genellikle daha önceki bir yaralanma, geçmişteki omuz çıkıkları durumu, enfeksiyon veya rotator manşet yırtıkları nedeniyle ortaya çıkar. İnşaat sektöründe çalışmak veya spor yapmak gibi belirli işleri yapmak da omuz OA oluşması riskini artırabilir.

Omuz osteoartriti nasıl teşhis edilir?

- Sağlık uzmanınız, hareket açıklığı ve kuvveti kontrol etmek dahil olmak üzere omzunuzun fiziksel muayenesini yapacaktır.
- Sağlık hizmeti sağlayıcınız ayrıca tıbbi geçmişiniz ve mevcut semptomlarınız hakkında sorular soracaktır.
- Aşağıdakiler dahil olmak üzere görüntüleme testleri isteyeceklerdir:
 - **Röntgen/X-ışınları:** Röntgenler omuz kemiklerinizin durumunu gösterir. Kıkırdakları doğrudan gösteremezler, ancak doktorunuz omuz kemikleriniz arasındaki boşluğu görebilir. Kemiklerin birbirine çok yakın olması veya temas etmesi, kıkırdak kaybı olduğu anlamına gelir.
 - **Bilgisayarlı tomografi (BT) taraması:** Bu test, omuz ekleminizin kemikleri hakkında röntgenlerden daha ayrıntılı bilgi sağlar ve genellikle cerrahi planlama için kullanılır.
 - **Manyetik rezonans görüntüleme (MRG):** Bu test, omuz ekleminizin çevresindeki yumuşak dokuları gösterir. Doktorunuz, rotator manşet tendonlarının durumunu incelemek için bu testi isteyebilir.

Omuz artriti başka ne olabilir?

- Labral Yırtık, omuz ekleminin yuvasını çevreleyen dokunun ayrılması.
- Septik artrit, genellikle bakteriyel veya enfeksiyöz artrit olarak adlandırılır.
- Tendonların yırtıldığı Rotatar cuff/manşeti yaralanması.
- Sorun omurgada olup, ancak semptomların omuzda hissedilebildiği, omuza yayılan radikülopati ile birlikte servikal disk hastalığı.
- Yapışkan Kapsülit, genellikle Donuk Omuz olarak bilinir.
- Polimiyalji Romatika (vakaların %95'inde omuzu etkiler), nedeni bilinmeyen romatizmal bir iltihaplanma/inflamatuvar hastalıdır.
- Psödogut, eklemlerde ani ağrı ve şişme ataklarına neden olan bir tür artrit/romatizma
- Sistemik Lupus Eritematosus/ Eritematöz, kronik bir otoimmün hastalıdır.

Omuz OA tedavisi

- Omuz artritinin ilk tedavisi genellikle cerrahi olmayan yöntemlerle yapılır. Bu tedavi, aktivite değişikliği (aktivitelerinizi yapma şeklinizi değiştirme), fizik tedavi ve diğer önlemleri içerebilir.
- Bunlar işe yaramazsa, artroskopik cerrahi veya omuz protezi uygun olabilir.
- Şiddetli omuz artriti olan bir kişi daha önce rotator manşet yırtığı da geçirmişse, ters omuz protezi olarak bilinen özel bir ameliyat gerekebilir.
- **Egzersiz veya herhangi bir tür düzenli fiziksel aktivite**, tedavinizin temel bir parçasını oluşturmaktadır.
- Hareket etmeye devam etmek önemlidir, çünkü bu osteoartritin neden olduğu ağrı ve yorgunluğu azaltmaya yardımcı olur. Ayrıca uykuya da yardımcı olabilir. Yorgunlukla başa çıkma hakkında daha fazla bilgi için bakınız: <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/managing-symptoms/managing-fatigue/>
- Eklem ağrısı olan birçok kişi, daha fazla hareket etmenin durumu daha da kötüleştireceğinden endişe eder, ancak bu doğru değildir. Kaslarınızı ve kemiklerinizi güçlü tutmak eklemlerinizi destekler ve kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar.
- Yavaş yavaş başlayıp yaptığınız egzersizin miktarını kademeli olarak artırın. Az ve sık egzersiz yapmak, başlamak için iyi bir yoldur.
- Osteoartrit ve genel sağlık için yararlı olan üç farklı tür fiziksel aktivite vardır:
 - Esneme egzersizleri olarak da adlandırılan hareket açıklığı egzersizleri, hareket kabiliyetini iyileştirmeye ve eklemlerin esnekliğini korumaya yardımcı olur.
 - Güçlendirme egzersizleri eklemlerinizin çevresindeki kas gücünüzü artıracak, böylece eklemleriniz daha iyi desteklenip daha stabil hale gelecektir. için önemlidir.
 - Aerobik egzersizleri sağlığını ve zindeliğinizi, özellikle de kalbiniz için önemlidir.

- Her gün en az 20 dakika egzersiz yapmaya çalışmalı, haftada en az 150 dakika (iki buçuk saat) orta düzeyde aerobik aktiviteye ulaşmalı ve haftada iki veya daha fazla gün güçlendirme egzersizleri yapmalısınız.
- Başlangıçta omuzlarınıza çok fazla yük bindiren egzersiz türlerinden kaçınmanız gerekebilir.
- Yüzme, kas gücünü artırdığı için denemeye değer harika bir egzersiz olabilir.
- En iyi egzersiz, zevk alacağınız ve sürekli yapabileceğiniz egzersizdir. Birkaç farklı şeyi deneyin, hatta bir kursa katılın ve size en uygun olan egzersizi bulun.
- **Aktivite değişikliği:** Bu, kolunuza çok fazla baskı uygulayan şeyleri yapmamanız anlamına gelir. Daha hafif şeyler kaldırmanız ve kolunuza daha az yük bindiren sporlar veya oyunları denemeniz gerekebilir.
- **Isı,** kolun daha rahat hissetmesini sağlayabilir.
- **Fizyoterapi,** hareket kabiliyetinizi ve gücünüzü korumaya veya geliştirmeye yardımcı olabilir.
- Reçetesiz alınabilen ibuprofen, naproksen veya aspirin gibi **steroidal olmayan antienflamatuar ilaçlar (NSAID'ler)** etkili olabilirler. Lütfen yerel eczanenizle veya aile hekiminizle görüşün.
- Kortizon enjeksiyonu eklemdaki şişliği ve ağrıyı azaltmaya yardımcı olabilir. Genellikle sorun yaratmaz, ancak rahatlama çok uzun sürmeyebilir. Ayrıca, diyabet hastaları enjeksiyondan sonra bir süre kan şekerlerinin yükseldiğini fark edebilirler. Daha fazla bilgi için bakınız:

Omuz OA ameliyatı

- Ameliyatsız tedaviler etkili olmazsa, doktorunuz omuz artroskopisi veya omuz protezi ameliyatı seçeneklerini sizinle görüşebilir.
- **Artroskopi:** Bu, anestezi gerektiren minimal invaziv (küçük) bir ameliyattır. Bu ameliyatta, küçük bir kesik (kesi) yoluyla eklem içine küçük bir kamera yerleştirilir. Başka bir kesiden küçük aletler eklem içine sokularak dokuların hareket ettirilmesi sağlanabilir.
- **Omuz artroskopisi:** Eklemdaki gevşek kıkırdak ve kemik parçalarını çıkarmak içindir. Bu, eklem yüzeyinde çok az hasarın olduğu artrit erken aşamalarında yararlı bir ameliyat olabilir. Bu, artriti ortadan kaldırmaz, ancak tahriş edici gevşek doku parçalarını çıkarmada yardımcı olabilir. İleri düzeyde artrit hastaları için faydaları az olabilir
- **Omuz protezi:** Bu, kalça protezi veya diz protezi ameliyatına benzer bir ameliyattır. Yeni eklem yüzeyleri oluşturmak için plastik ve metalden yapılan implantlar yerleştirilir. Bu ameliyat sırasında, artritli top çıkarılır ve üst humerus kemiğinin içine yerleştirilen metal bir sapın üzerine takılan metal bir top (protez) ile değiştirilir. Artritli soket, protez olarak da adlandırılan pürüzsüz bir plastik soketle kaplanır. Ağrıyı hafifleten, pürüzsüz plastik soket üzerinde hareket eden pürüzsüz metal topdur.

Görünüm?

- Osteoartritin tedavisi olmasa da, onu önlemenin, semptomlarını hafifletmenin ve yönetmenin birçok yolu vardır.
- Düşük etkili egzersizlerle sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek, bol bol dinlenmek ve yeterince uyumak, sağlıklı bir diyet ve kilo korumak, OA semptomlarını azaltmanın ve yönetmenin basit yollarıdır. Böylece sağlıklı ve dolu dolu bir yaşam sürebilirsiniz.

Egzersizler

Masada kaydırma



Oturarak veya ayakta, kolunuzu/elinizi tezgah veya masaya üstüne dayayarak başlayın.

Gerginlik hissedene kadar kolunuzu yavaşça öne doğru kaydırın.

Sürtünmeyi azaltmak için havlu veya plastik poşet kullanın.

Omuz hareketliliğini artırma ve güçlendirme



Dik durun ve omuzlarınızı yukarı, aşağı, öne ve arkaya doğru hareket ettirin.

Kasılmayı üç saniye boyunca tutun.

Hareketleri yaparken başınızı hareket ettirmeyin.

Duvarda kaydırma



Duvara karşı durun ve kollarınızın yanlarını önünüzde duvara dayayın.

Ellerinizi duvarda yavaşça yukarı doğru kaydırın.

Kürek kemiklerinizi geriye ve aşağıya doğru tutun.

Başlangıç pozisyonuna geri dönün ve tekrarlayın.

Daha fazla bilgi

Versus Arthritis - Omuz ağrısı:

https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/shoulder-pain?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAm-67BhBIEiwAEVftNkTrA26271MjAcR7z_TBrrvLAey3gj_zVQ1ciTS_mG624fFuM0kebRoCVvUQAvD_BwE

Versus Arthritis – Omuz egzersizleri

<https://versusarthritis.org/about-arthritis/exercising-with-arthritis/exercises-for-healthy-joints/exercises-for-the-shoulders/>

Servisimizle iletişime geçin

MSK CATS ve Fizyoterpi Servisi

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/ShoulOA/01-Turk
© Whittington Health NHS Trust. Lütfen geri dönüştürün.