

BİCEPS TENDON YIRTILMASI – KOPMASI

Biceps tendon yırtılması veya kopması, üst kolun alt kısmında bulunan dirsek eklemine çaprazlayan biceps kasının tendonunun dirsekten ayrılmasıyla meydana gelen ciddi bir yaralanmadır.

Genellikle ani ve kuvvetli bir yüklenme veya travma sonucu oluşan bu yaralanma, kolun güç ve hareket kabiliyetini önemli ölçüde etkileyebilir. Erkeklerde daha yaygın görülen bu durum, ağır kaldırma, spor aktiviteleri veya düşme gibi olaylar sırasında ortaya çıkabilmektedir.

Belirtiler arasında aniden gelişen şiddetli ağrı, dirsek bölgesinde şişlik ve morarma, kolun güçsüzlüğü ve biceps kasının deformasyonu bulunur. Distal biceps tendon kopması tedavisi ameliyat ile tamirdir.

Biceps Nedir?

Omuzda iki ayrı tendon (biceps tendonunun uzun ve kısa başı) olarak başlayan pazı kası (biceps kası) kol kemiğinde (humerus) birleşerek pazı kasını (biceps) oluşturur. Pazı kası kol kemiğinden aşağı doğru inerek dirsek eklemine geçip tek bir tendon halinde ön kol kemiklerinden birine (Radius) bağlanır. Pazı kasının fonksiyonu dirsek eklemine bükme (Fleksiyon) ve ön kol kemiklerini vücudun dışına doğru döndürmektir. (Supinasyon)

Dirsekte Distal Biceps Yaralanması Vücudun Neresinde Olur?

Kol kemiğinden dirsek eklemine alt tarafına doğru uzanan pazı kası tendonunun (distal biceps tendonu) ön kol kemiklerinden dış taraftaki kemiğe (Radius) yapıştığı yerden ayrılması sonucu oluşur. Bazen biceps yırtılması kemikten olmaz bu tendonun kendisi yırtılarak hasar görür.



Dirsekte Distal Biceps Yaralanması Nasıl Oluşur?

Dirsekteki biceps tendonu yırtılması genellikle elde bir cisim varken, doğrudan dirence karşı, kol zorlandığında meydana gelir. Dirsek düz tutulur durumda iken bu tendon yaralanmaları daha sık olur.

Bavul gibi ağır bir cismi dirsek düz iken dolabın üzerinden almaya çalışırken, spor salonundan ağırlığı kaldırırken, kum torbasında yumruk çalışması yaparken distal biceps tendon kopması olabilmektedir.

Genellikle cismin ne kadar ağır olduğunun farkında olmadan, dirsek eklemi bükülü vaziyette ağırlığı kaldırmaya çalışırsınız. Bu esnada cisim çok ağır gelir. Ve siz kaldırmak için dirseğinizi düz konuma getirip biceps kasınızı zorlarsınız. Ancak ağırlık çok fazladır. Siz kaldırmaya çalışırken biceps kası daha da zorlanıp distal biceps tendonu kemikten ayrılarak kopar.

Dirsekte Distal Biceps Yaralanması İçin Risk Faktörleri Nelerdir?

Bilinen risk faktörleri kortizol (steroid) kullanımı ve sigara içmektir.

Dirsekte Distal Biceps Tendon Yırtılması - Yaralanması Belirtileri Nelerdir?

Tendon koptuğunda dirsek ekleminin önünde, hasta ve yanındakilerin de duyabileceği patlama sesi duyulur.

- Ağrı ilk başta çok fazladır, zaman geçtikçe azalır. Dirsek eklemi önünde ve ön kolda şişlik.
- Dirsek eklemi önünde ve ön kolda morarma.
- Dirsek eklemine kıvrımda zorlanma, güç kaybı hissetme.
- Ön kolu döndürmede güçlük, zayıflık.
- Pazı kasının büyüyerek şişmesi (biceps tendonu dirsek ekleminde kopunca kas kol kemiği üzerine doğru toplanır)
- Dirsek ekleminin önünde biceps tendonunun olduğu yerde boşluk olması.

Dirsekte Distal Biceps Yaralanması Teşhisi Nasıl Konulur?

Ayrıntılı hikaye ve fizik muayene sonucu distal biceps yaralanmalarının teşhisi konulur. Yırtığın tam nereden olduğunu, kemikten mi ayrıldığını yoksa tendonun mı yırtıldığını, tam yırtık mı, kısmi bir yırtık olup olmadığını, tam yırtık ise tendonun nerede olduğunu anlamak için MR görüntüleme yöntemine başvurulur.

Dirsekte Distal Biceps Yırtılması, Yaralanması Tedavisi Nasıl Yapılır?

Biceps tendon yırtılması sebebiyle yaralanan kolun, eski gücüne dönebilmesi için yaralanan biceps tendonunun tekrar kemiğe bağlanması gerekir.

Dirsekte Distal Biceps Yaralanması - Kopması Ameliyatı Ne Zaman Yapılır?

İlk 2-3 haftada tamir ameliyatını yapmak gerekir. Bu zamandan sonra biceps kası küçülerek kısaldığı için biceps tendonunu kemiğe dikmek imkansız olabilmektedir. Tamir ameliyatı yerine bu sefer, rekonstrüksiyon (vücudun başka yerinden tendon alıp kastan geçirilip kemiğe bağlanması) ameliyatı gerekir.

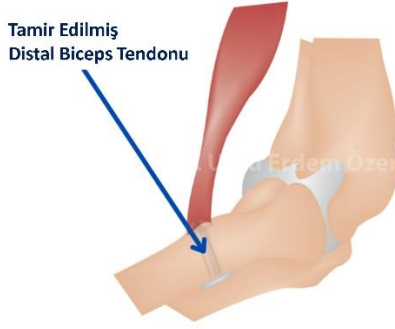
Rekonstrüksiyon ameliyatlarından sonra, tamir ameliyatı gibi mükemmel sonuçlar almak zordur ve daha uzun ameliyat sonrası rehabilitasyon gerekir.

Dirsekte Distal Biceps Yaralanması - Kopması Tamir Ameliyatı Nasıl Yapılır?

Distal biceps tendonun koptuğu yerin üzerinden, dirseğin ön tarafından girilerek distal biceps tendonu bulunur. Daha sonra tendonun koptuğu yere (ön koldaki kemiklerden biri olan Radius) ulaşılır.

Kemiğin bu bölgesi hazırlanarak, tendonun kemik içine sokulması için özel matkap ile oyularak delik açılır. Dikişler ile tendon örülerek dikiş atılır, özel bir metal düğmeden bu ipler geçirilir.

Metal düğme kemiğin arkasına geçirilir, ipler gerdirilerek tendon koptuğu kemiğin içine sokulup, 1 tane vida ile sabitlenir.



Biceps Tendon Kopması Ameliyatı Ne Kadar Sürer?

Biceps tendon kopması ameliyatı ortalama olarak 1 ila 2 saat sürmektedir. Ancak unutmayınız, bu süre, yırtığın ciddiyetine ve hastanın genel sağlık durumuna bağlı olarak değişebileceğini unutmayınız. Ameliyat sırasında, hasarlı tendon tekrar kemiğe bağlanır. Bu işlem genellikle ameliyat yöntemi ile tedavi edilmektedir.

Dirsekte Distal Biceps Yaralanması Ameliyatı Sonrası Süreç Nasıl Olur?

İlk 2 hafta dirsek hareket ettirilmez, çoğu zaman bunun için atel ya da kol askısı kullanılır. Ameliyat yerinin iyileşmesi ortalama 10-14 gün arasındadır. Bu sürede parmaklar, el, el bileği (döndürme hareketi hariç) ve omuz eklemi hareketlerinin yapılması tavsiye edilmektedir.

Ameliyatın 2. haftasından sonra dirsek eklemi hareketini tekrar kazanması amaçlanır. Burada önemli olan 1. Ayın sonuna kadar biceps tendonuna yük bindirmemektir. 1 ay bittikten sonra tendon yavaş yavaş güçlendirilmeye başlanır.

Hastaların hemen hemen hepsi ameliyatlarının 3. Ayında yaptıkları spora geri dönerler.

Biceps Tendon Yırtılması Önlenmesi

Biceps tendon yırtılmasını önlemek için bazı basit önlemler alabilmek mümkündür. Öncelikle, düzenli olarak esneme ve güçlendirme egzersizleri yapmak tendon sağlığını korumayı amaçlar. Bununla birlikte aşırı yüklenme ve ani hareketlerden kaçınmak gerekir.

Biceps Tendon Yırtılması Önleme Yöntemleri:

- Egzersiz: Düzenli esneme ve güçlendirme egzersizleri yapılması gerekir.
- Teknik: Doğru hareket ve kaldırma tekniklerini kullanmak çok önemlidir.
- Dinlenme: Yeterli dinlenme ve iyileşme sürelerine dikkat etmeniz gerekir.