

Bilgisayar Kullanımına Bağlı Üst Ekstremitte Sorunları

Doç.Dr.Ersin Nuzumlalı

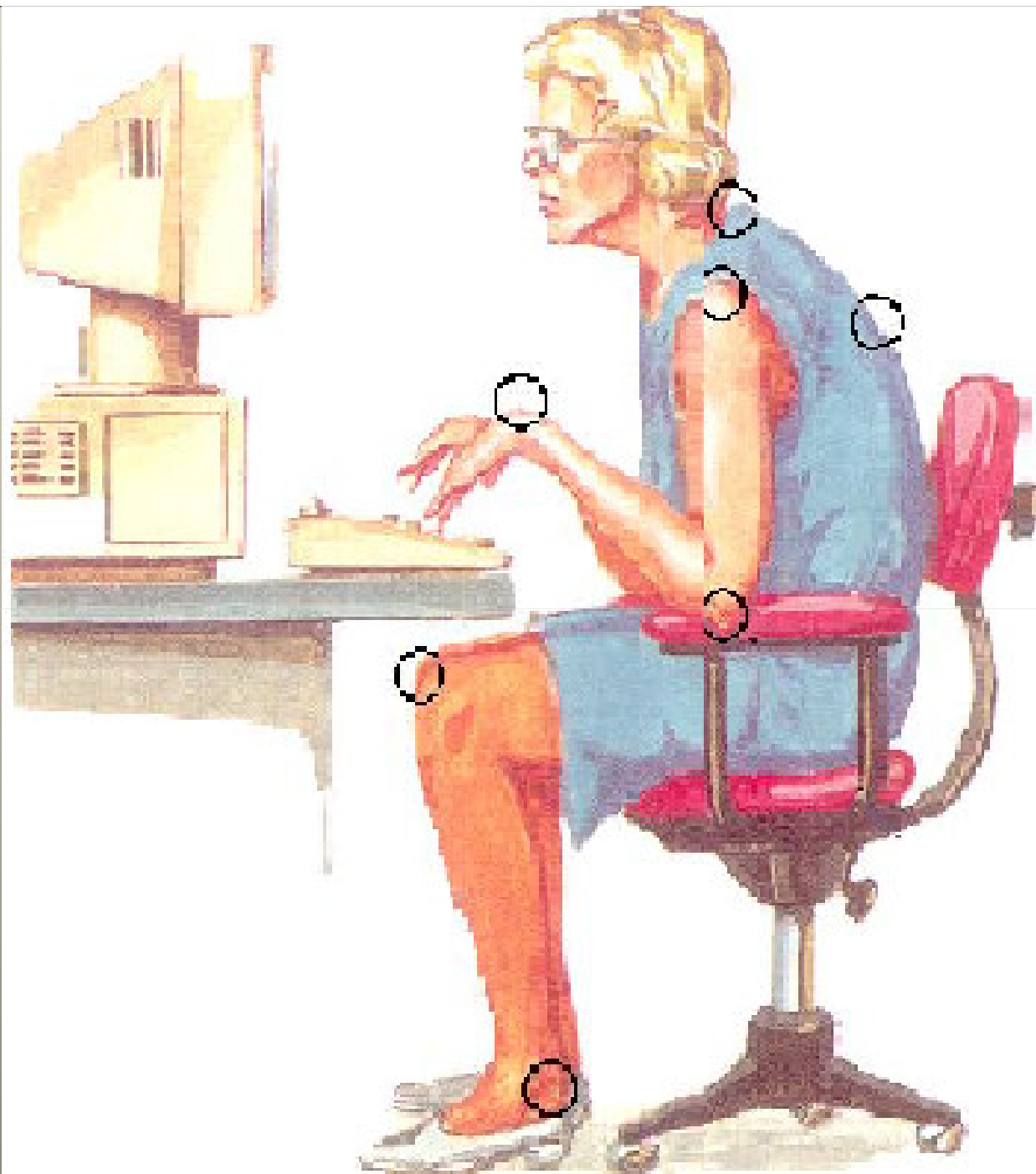
Ortopedi ve Travmatoloji

El Cerrahisi ve Mikrocerrahi Uzmanı

Hareket Sistemi Sorunları

- Ergonomik olmayan malzemelerle
- Uygun olmayan pozisyonda
- Uzun süre çalışılması

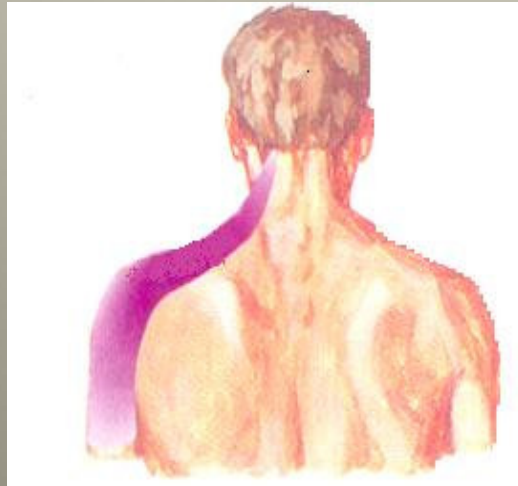




Baş Boyun Bölgesi Yakınmaları

Adale Spazmına Bağlı

- Baş ve boyun ağrıları
- Boyun hareketlerinde tutukluk
- Erken yorulma
- Kramplar

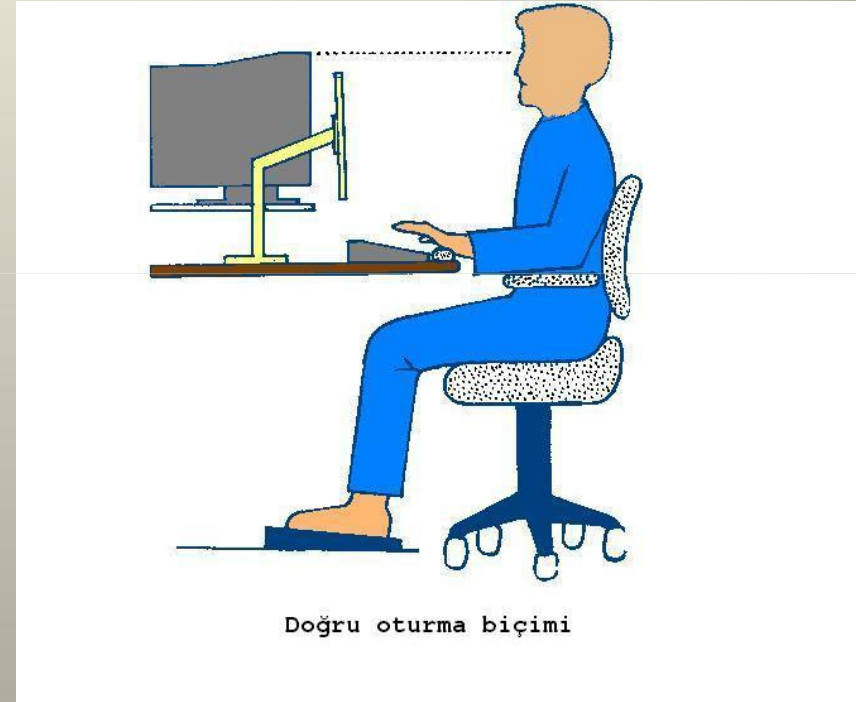


Boyun Fıtıklarına Bağlı

- Omuzlara ve kollara yayılan ağrılar
- İleri aşamalarda kollarda ve ellerde uyuşma , karıncalanma ve kuvvetsizlik

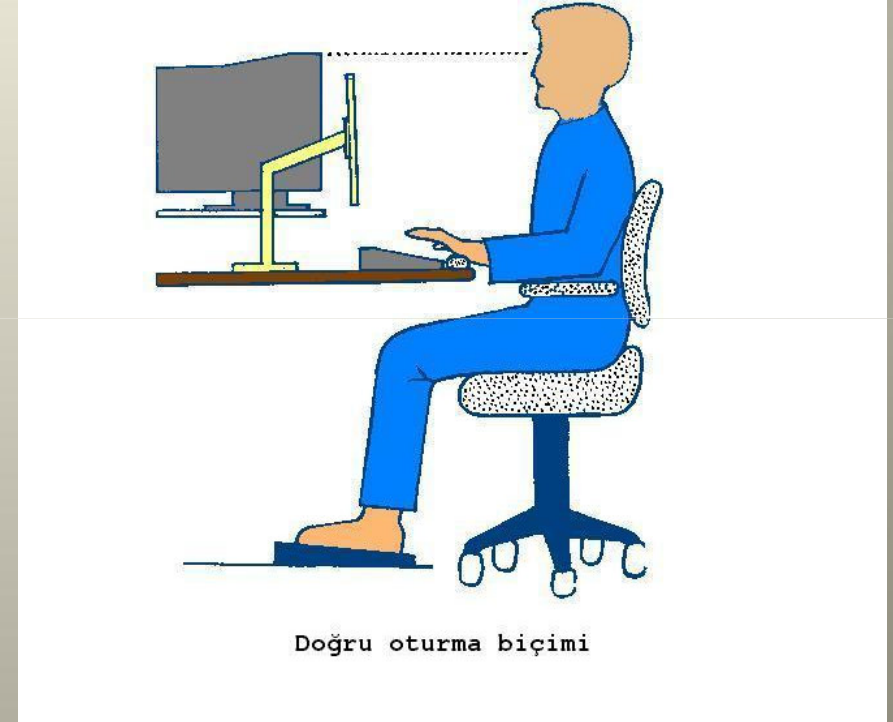
Nedenler ?

- Bakış açısı ve bakış mesafesi uygun değildir.
- Normal bakış açısı 20-30 derece olmalıdır
- Ekran yüzümüzden 50-70cm mesafede bulunmalıdır.
- Pratik olarak ekran tepe noktası gözlerimizle aynı hizada olursa bakış açısı ayarlanmış olur.
- Görme bozuklukları



Önlemler

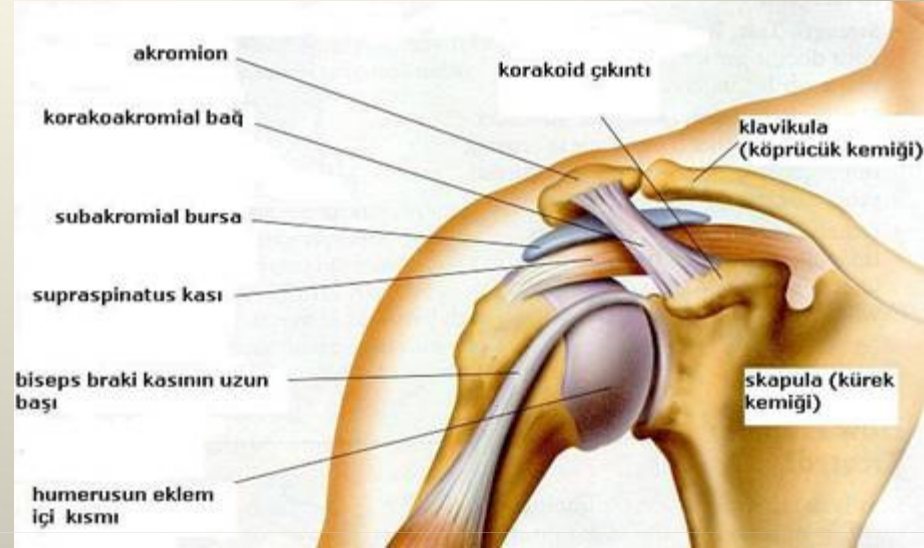
- Oturma pozisyonu düzeltilmelidir
- Görme bozuklukları düzeltilmelidir
- Kağıt tutucu kullanılmalı, yazı sadece göz hareketleri ile takip edilmelidir.
- Her saat başı 10 dakika ara verilmeli ve bu arada sırt ve boyun egzersizleri yapılmalıdır.





Omuz Bölgesi Yakınmaları

- Genellikle eklem çevresindeki bursaların inflamasyonu sonucu omuz hareketlerinde ağrı ve kısıtlılık (bursit)



- Dirseğin bükülmesini sağlayan adalenin omuz tarafındaki kirişinin yangısına bağlı dirsek bükülme hareketi sırasında omuzda ağrı (biceps tendiniti)



Sırt ve Bel Bölgesi Yakınmaları

Adale Spazmına Bağlı

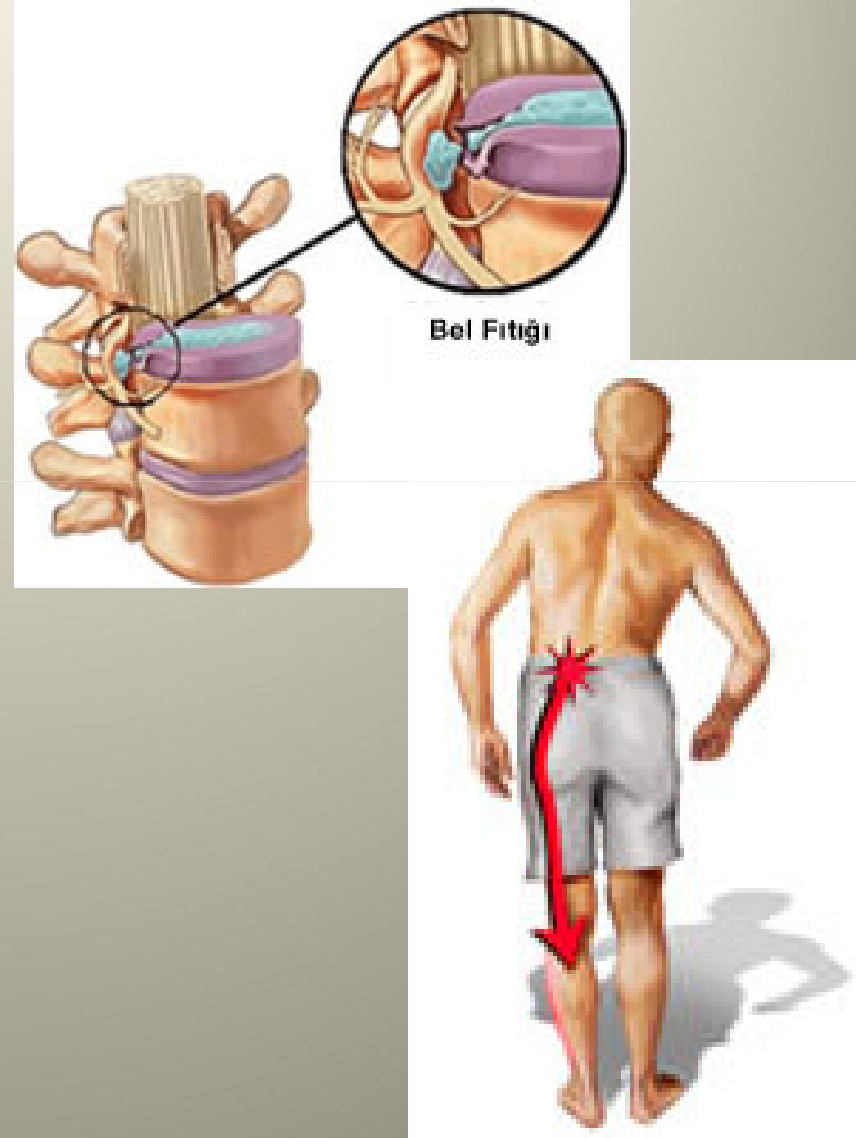
- Sırt ve bel ağrıları
- Hareketlerde kısıtlılık
- Erken yorulma
- Kramplar



Sırt ve Bel Bölgesi Yakınmaları

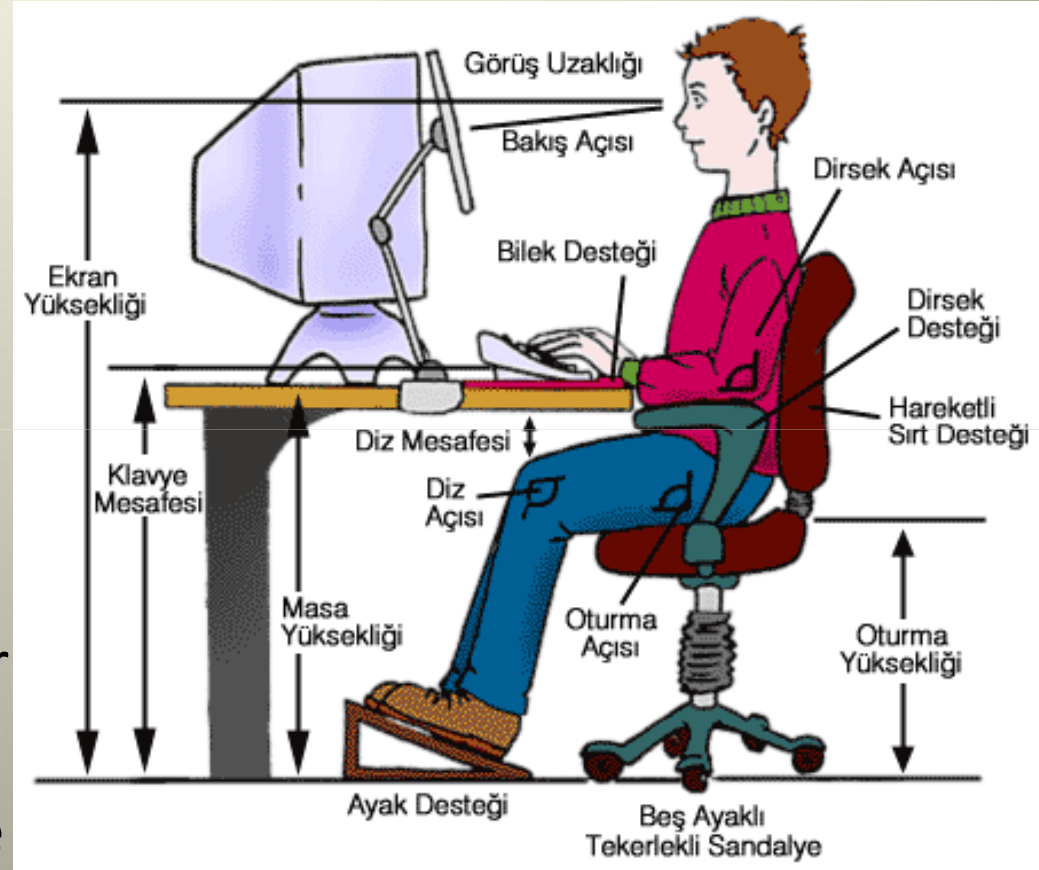
Bel Fıtığına Bağlı

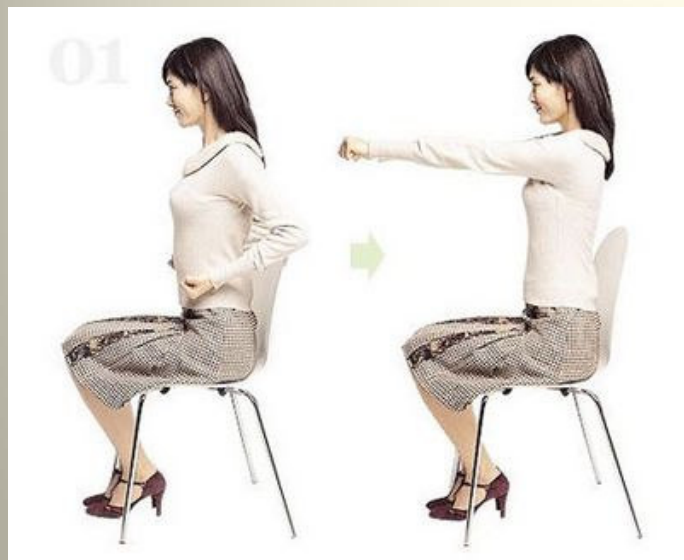
- Bacaklara ve ayaklara yayılan ağrılar
- İleri aşamalarda ayaklarda uyuşma , karıncalanma ve kuvvetsizlik



Önlemler

- Koltuk 5 ayaklı olmalıdır
- Her yöne dönmelidir
- Ayarlanabilir sırt desteği olmalıdır (Sırt desteği bel çukurunu desteklemelidir).
- Oturma açısı 90 derece olmalıdır
- Dik konumda oturulmalıdır
- Saat başı 10 dakika ara verilmeli ve bu arada sırt ve bel egzersizleri yapılmalıdır





Dirsek Bölgesi Yakınmaları

Tenisci Dirseđi

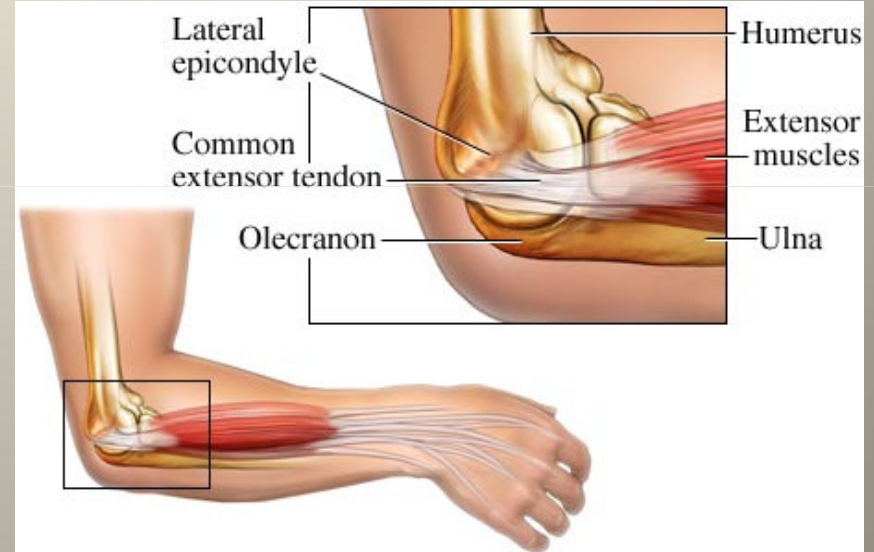


Ulnar Sinir Sıkışması

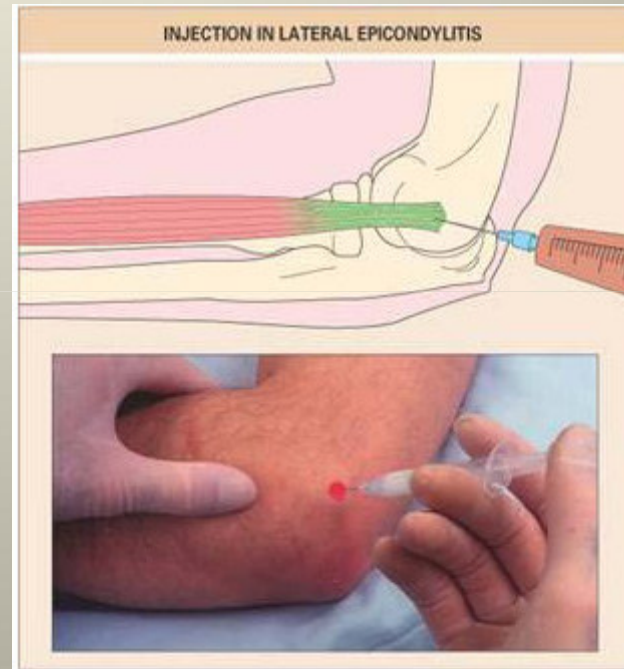


Tenisci dirseđi

- Ekstansör tendonların dış epikondile yapıştığı yerdeki kronik travmalar sonucu oluşur
- Dış epikondil basmakla ağrılıdır.
- Ağrı önkol boyunca yayılır
- Supinasyon hareketi özellikle ağrılıdır

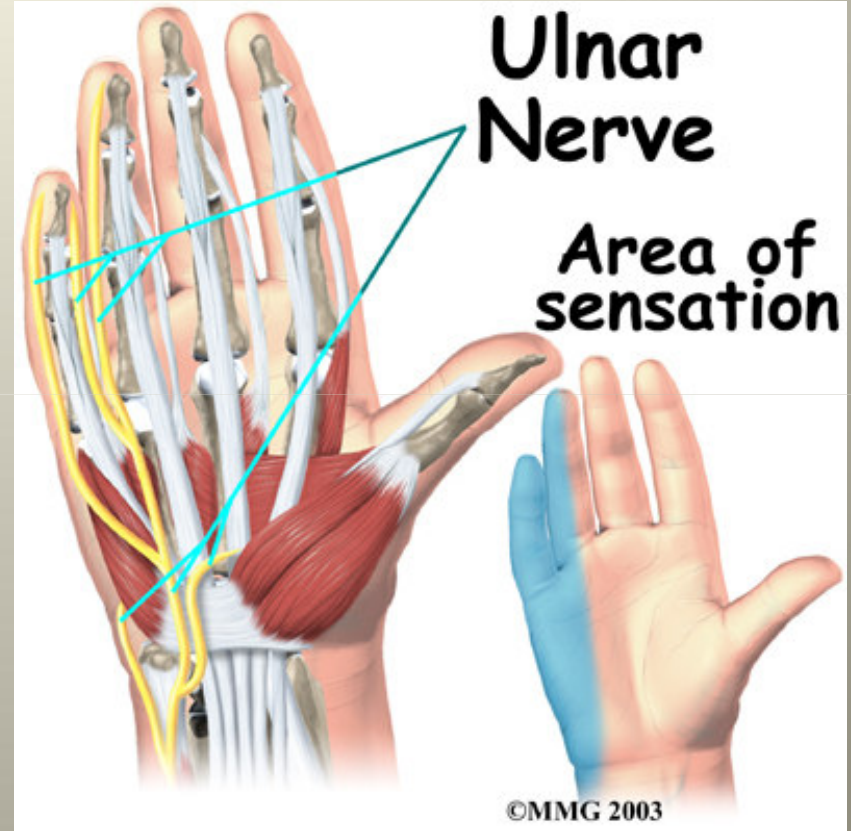


Tenisci Dirseğinin Tedavisi



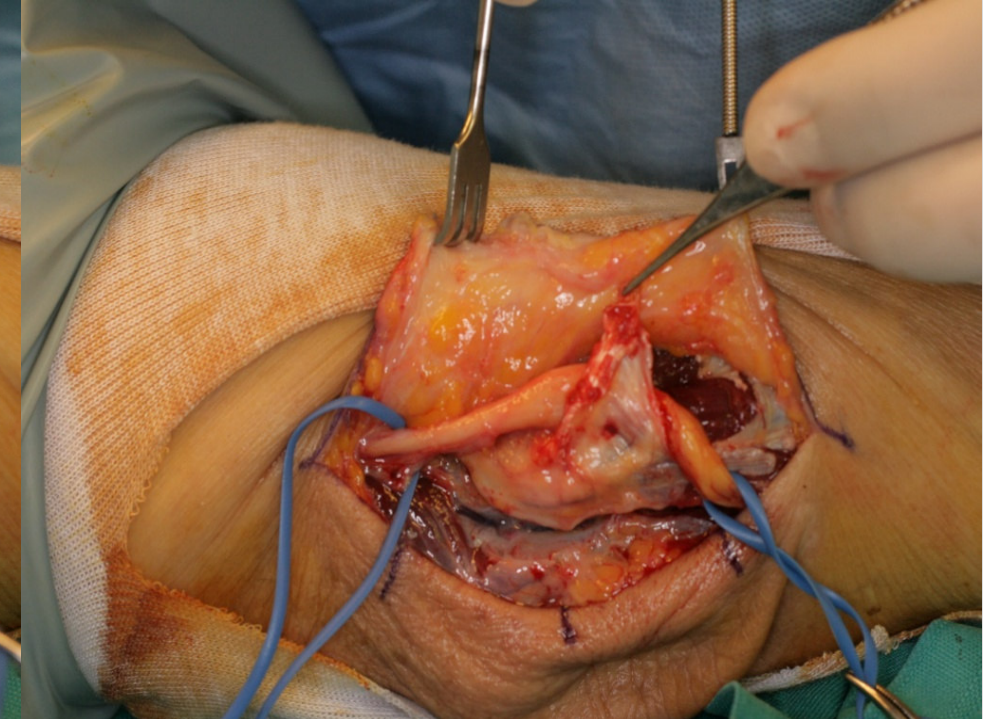
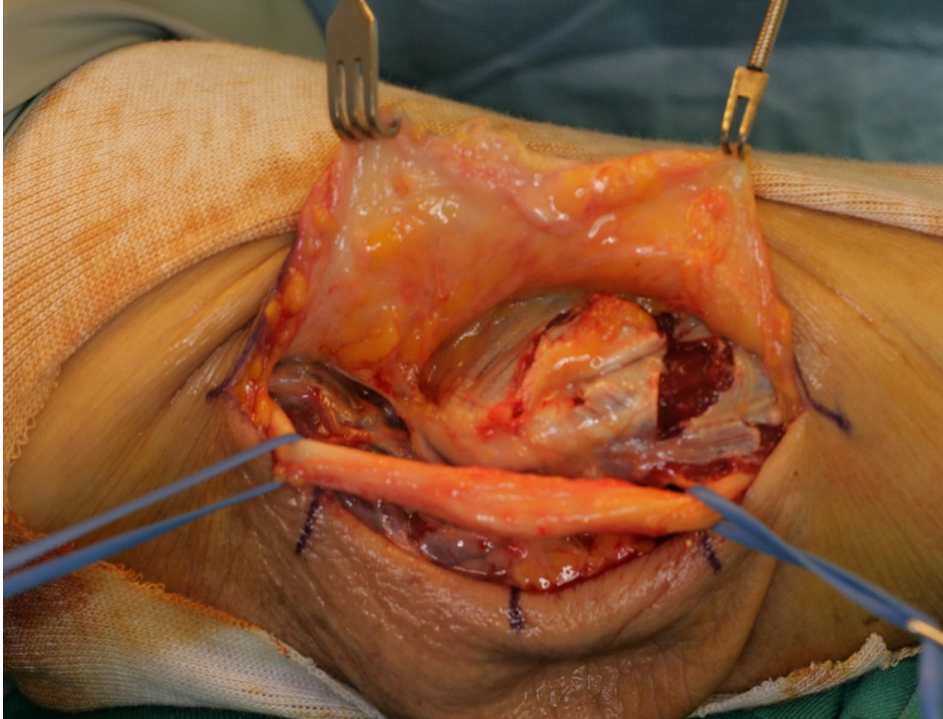
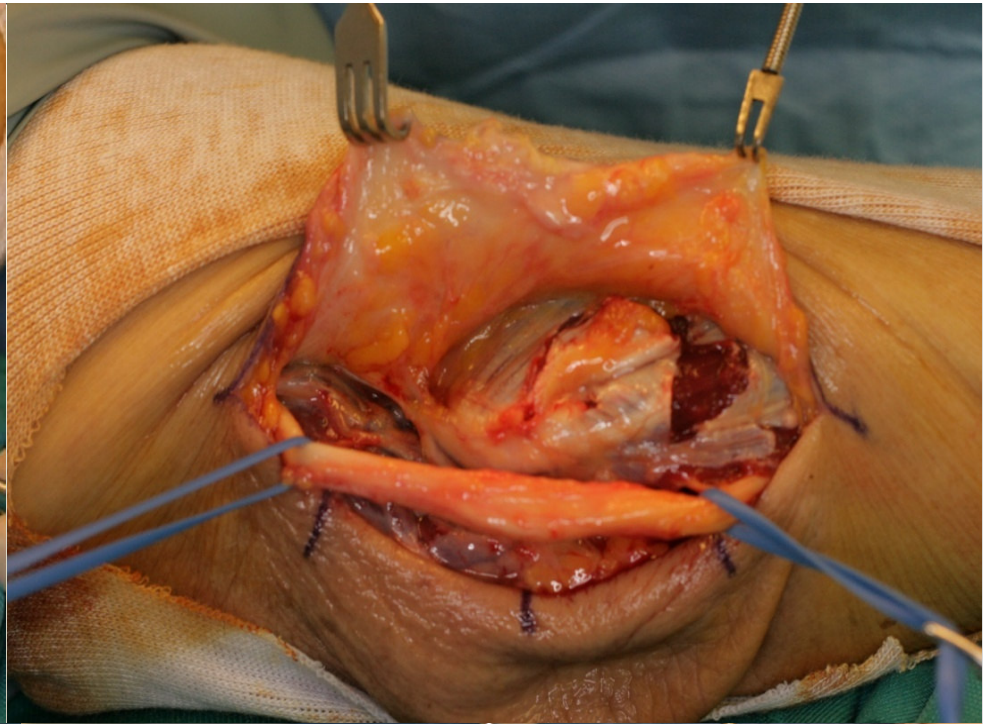
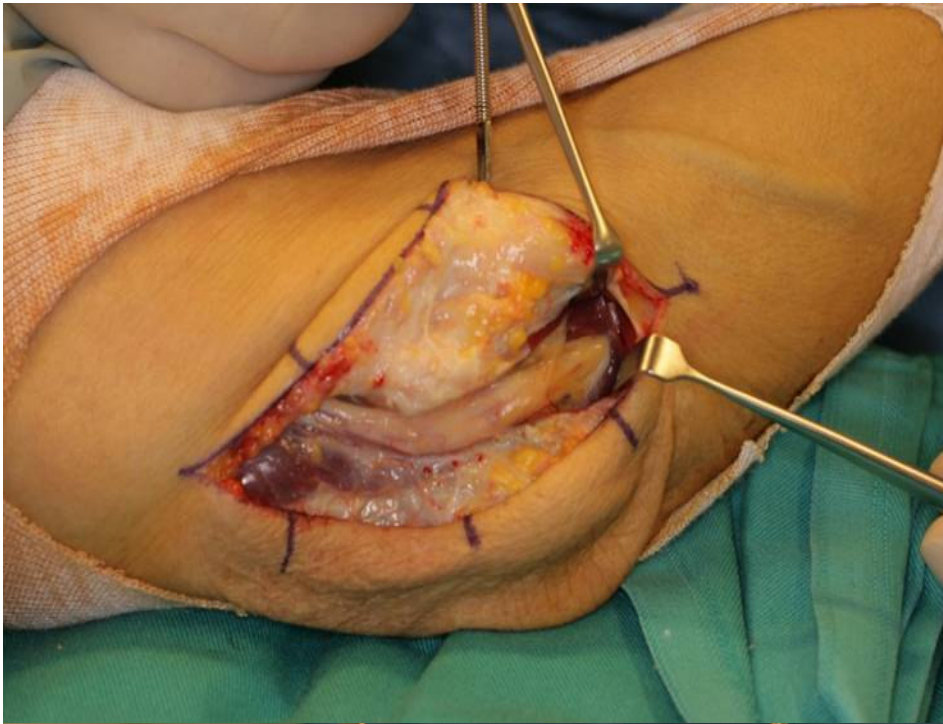
Ulnar Sinir Sıkışması

- Ulnar sinir sıkışması sıklıkla dirseğin sert zemine dayanarak çalışılması sonucu oluşur.
- Dirseğin hemen iç yüzünde cilt altındaki tünelden geçen sinir sıkışır.
- Küçük parmak ve 4.parmağa yayılan ağrı ve uyuşmalara neden olur.

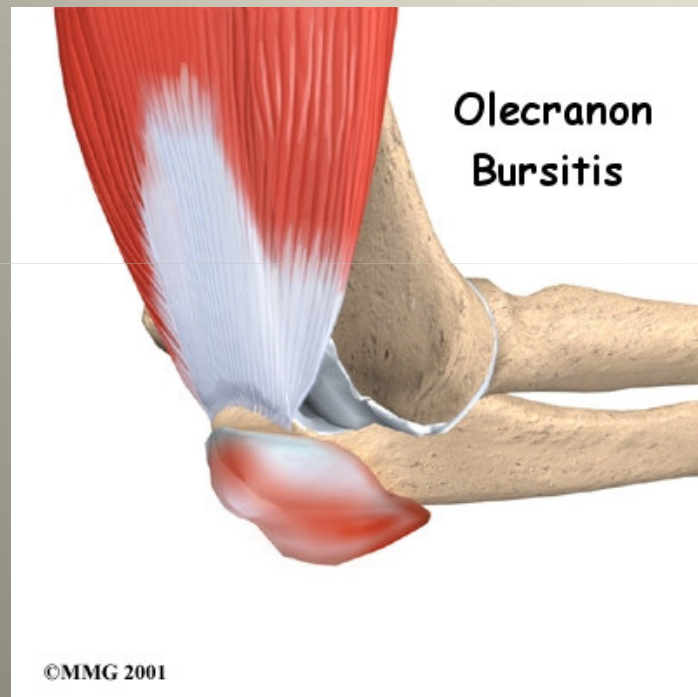


Konservatif Tedavi

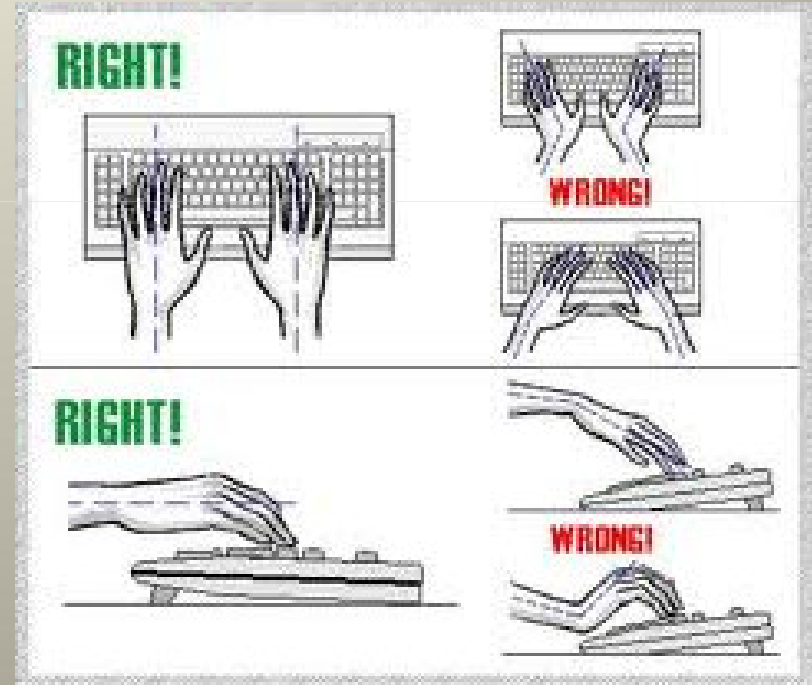




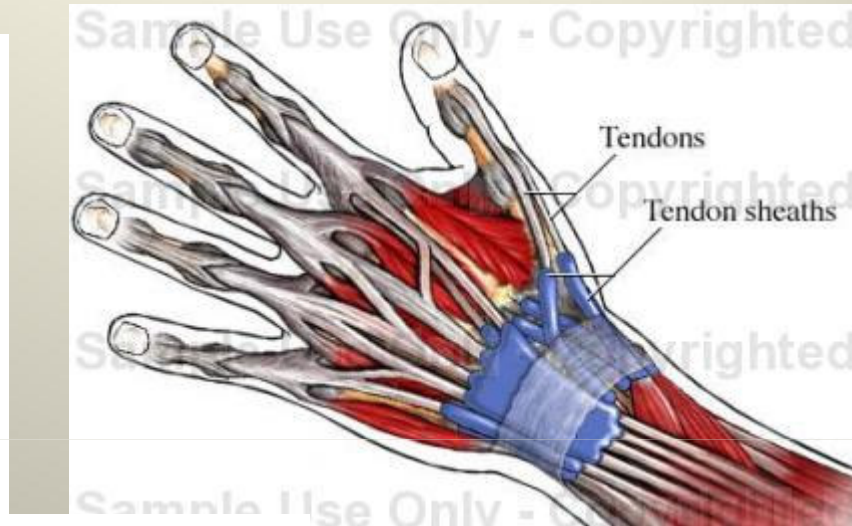
Olecranon Bursiti



El ve El Bileđi ile İlgili Sorunlar



Tenosinovitler



Wrong (a)



Right (b)



Dequervaine Tenosinoviti



Muayene Bulguları



Konservatif Tedavi

- İlaçlar



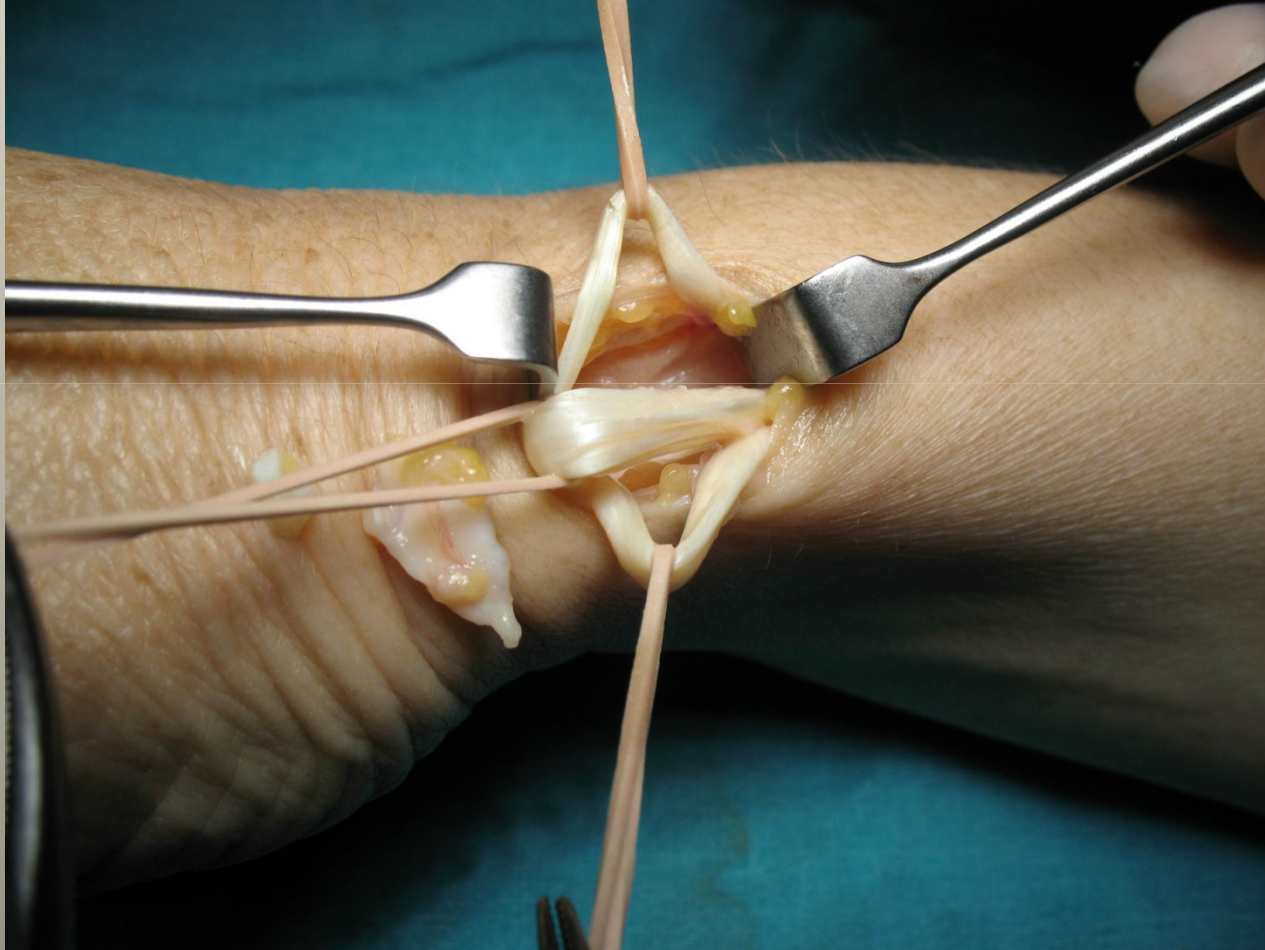
- İstirahat



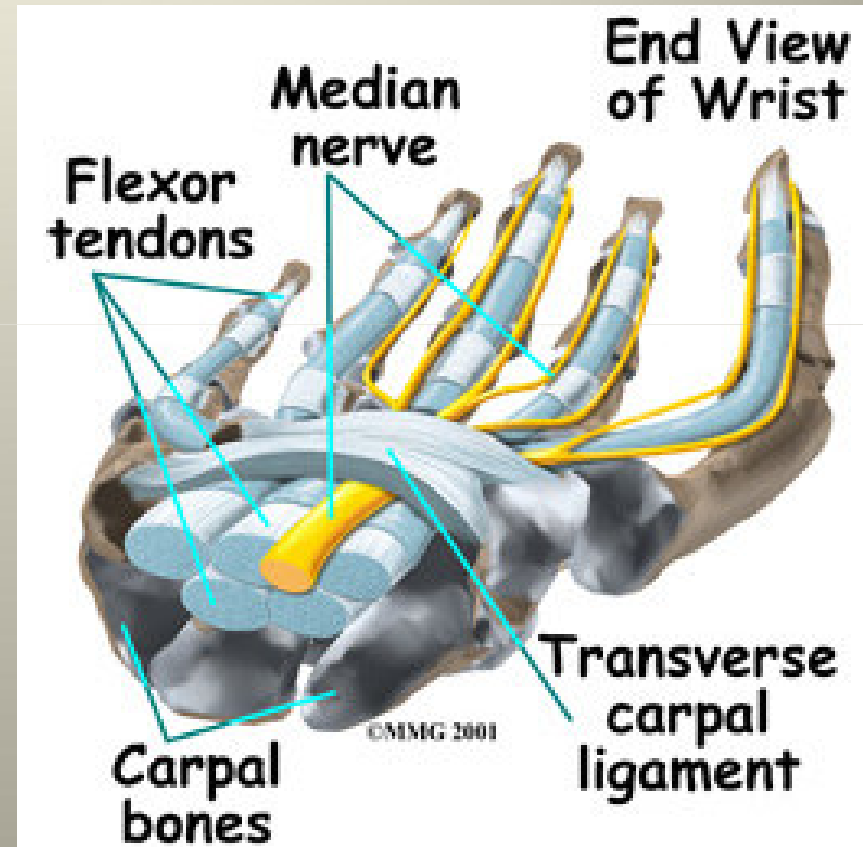
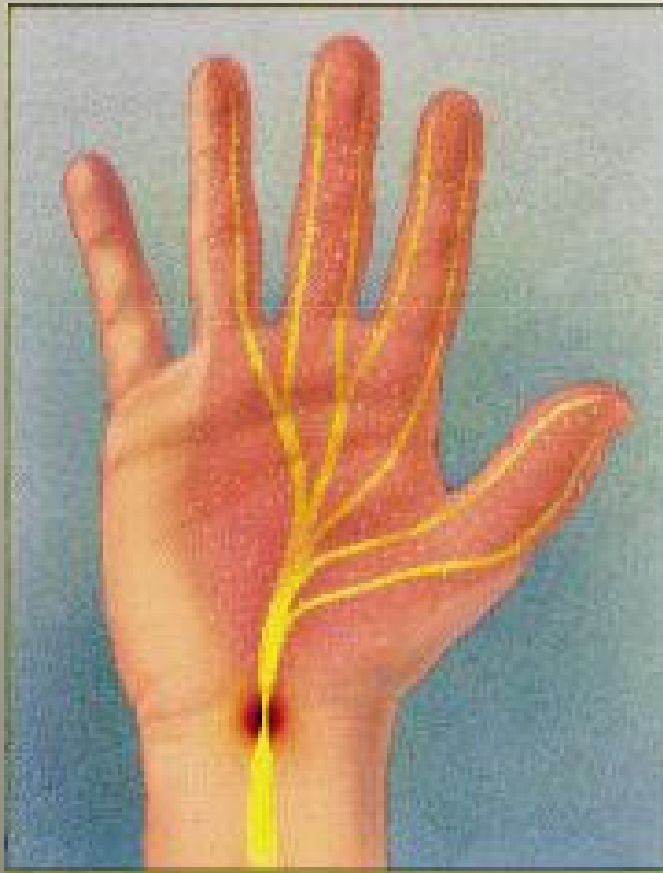
- Enjeksiyon



Cerrahi Tedavi



Karpal Tünel Sendromu



Yakınmalar



Muayene Bulguları



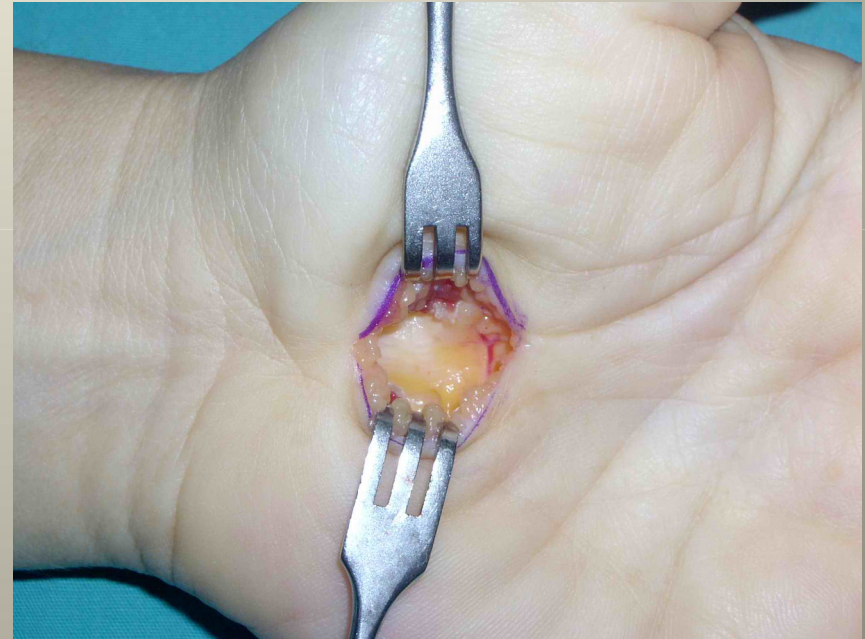
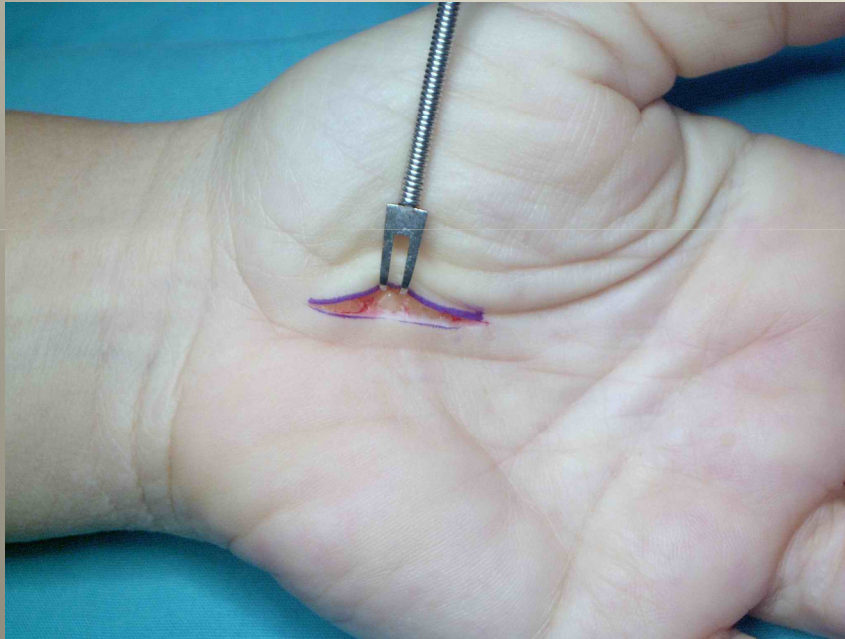
KTS Nasıl Tedavi Edilir ?

Konservatif Tedavi

- ilaçlar
- istirahat



Cerrahi Tedavi



Teşekkürler

