

TENİSCİ DİRSEĞİ

Tenisci dirseği nedir?

Dirseğin dış kısmından önkol ve el bileğine doğru yayılan ağrıdır.

Tenisci dirseği neden olur?

El bileği ve parmakların kaldırılmasını (ekstansiyon) sağlayan kas-tendon sistemi dirseğin dış kısmındaki epikondil denilen kemik çıkıntıya yapışır. El bileğinin ve parmakların tekrar eden kaldırma-gerilme hareketleri yada aşırı zorlanmaları sonucunda bu sistemin kemiğe yapışma yerinde ufak yırtıklar olur. Zamanla bu yırtıklar çoğalır ve ağrı yapar. Ağrı önkol ve el bileğine doğru yayılır. Ağrı kemik çıkıntının hemen altında bastırmak belirgindir. İlk olarak tenis oynayanlarda tespit edilmesi nedeniyle bu ismi almıştır, ancak günümüzde hastaları çok küçük bir kısmı tenis oynamaktadır. Özellikle bahsedilen hareketlerin devamlı yapıldığı işlerde çalışanlarda, uzun süreli bilgisayar kullananlarda, titreşimli alet kullananlarda daha sık görülmektedir.



Hemen hemen aynı yerde benzer şikayetlere neden olan sinir sıkışmaları ile karışabilir, ayırıcı tanıda akılda tutulmalıdır.

Tenisci dirseğinin tedavisi nedir?

Erken dönemlerde ağrılı bölgeye soğuk uygulanması, neden olan hareketlerden kaçınılması, özel tenisci dirseği bandajı kullanılması ile yakınmalar düzelir. Ağızdan kısa süreli ağrı ve şişlik geçirici ilaçlar, benzer etkili kremler kullanılabilir. Yakınmaların

düzelmediği yada düzelmesine rağmen kısa sürede nüks eden olgularda ağrılı bölgeye düşük dozda kortizon iğnesi yapılması tedavide çok etkilidir.

İnatçı olgularda cerrahi tedavi gerekebilir ancak bu durumla çok seyrek karşılaşılır.

