

Donmuş Omuz

Donmuş Omuz, tıbbi bir tanı olmayıp omuzun hareketsiz hale gelmesini tanımlayan bir terimdir. Çeşitli nedenlerle oluşan ağrı omuzda hareket azlığına neden olur ve zaman içerisinde de omuzda hareket kısıtlılığı olur. Kol baş üzeri seviyeye kaldırılamaz, sırtta götürülemez ve omuz hareketleri ağrılıdır.

Oluş Mekanizması

Omuz çevresinde olan kırık, omuz çıkığı, genel travmalar, rotator manşet yırtığı ve değişik nedenlerden omuzun uzun süre hareketsiz kalması en sık “donmuş omuz” nedenleridir. Fakat bunların dışında da çok farklı nedenlerle de gelişebilir. Hücresel düzeyde incelendiği zaman omuz eklemini çevreleyen kapsülün ve çevresindeki dokuların elastik özelliğini kaybedip kalınlaşması ve sertleşmesidir. Hareketliliğin azalmasına bağlı olarak zamanla sertleşme ilerler ve omuz eklemi hareket edemez hale gelir. Basit zedelenmeleri takiben de başlayabilir. Bu durum eklem kıkırdığı dejenerasyonu ile ilişkisi yoktur fakat diyabet, hipotiroidi gibi hastalığı olanlarda daha sık görülebilir. Bu nedenle donmuş omuzu olan hastalarda bu tip hastalıklar araştırılmalıdır.

Bulgular

Hastalık 3 dönemden oluşur. Birinci dönem başlangıç dönemidir ağrı ve hareketlerde hafif kısıtlılık vardır. Hareket kısıtlılığı giderek artar. Ağrı özellikle geceleri fazlaşır. Bu dönem 2 - 9 ay sürer. İkinci dönemde ağrı nispeten azalmıştır, hareket kısıtlı olmasına rağmen fazla yakınmaları yoktur. Günlük yaşam veya meslekleri icabı omuzlarını kullanma gereksinimleri olan hastaların fonksiyonel yakınmaları vardır. Bu dönem 4 - 9 ay kadar devam eder. Üçüncü dönemde ise yavaş yavaş düzelme olur. Bu süre 12 - 24 ay arasında değişmektedir.

Kadınlarda görülme sıklığı daha fazladır. (%70 kadınlarda görülür) Genellikle 40 - 65 yaş arasında kadınlarda daha fazla görülür. Röntgen bulguları genellikle normaldir.

Tedavi

Tedavi hastalığın dönemine göre farklılık gösterir. Hastalık zaman içinde kendiliğinden düzelme eğilimindedir, tedavi bu süreci kısaltmak amacını taşır. Tedavinin amacı ağrıyı kesmek, inflamasyonu azaltmak ve hareketi arttırmaktır. Fizik tedavi özellikle omuz hareketlerinin tekrar kazanılmasında yararlıdır. Uzun tedavilere rağmen hastalık iyileşmiyorsa artroskopik gevşetme ameliyatı önerilir.