

EL REHABİLİTASYONU NEDİR?

El tüm üst ekstremitte fonksiyonları açısından anahtar role sahiptir. Elin duyu ve hareket olmak üzere iki ana fonksiyonu vardır. Dokunma ve hissetme ile 'duyu fonksiyonunu', kavrama ve el hareketleri ile 'hareket fonksiyonunu' gerçekleştirir. Ayrıca ifade etme, beslenme, duyguları gösterme, cinsel, savunma ve saldırma, vücut bakımına yardım ve ısı ayarlama fonksiyonları da mevcuttur. Paul Valery 'El; vurabilen, alıp, verebilen, besleyen, yemin edebilen, körler için okuyan, dilsizler için konuşan, dosta uzanan, ritim tutabilen, çekiç maşa gibi kullanılan bir cihazdır' demiştir. Dolayısıyla el hastalıkları ile ortaya çıkan kaybın boyutu, elin yaptığı mekanik işlerden çok daha fazlasıdır. El rehabilitasyonunda amaç, elin hareket ve duyu fonksiyon kayıplarının yeniden kazanılması ve bireyin yaşam kalitesinin artırılmasıdır.

KİMLERE EL REHABİLİTASYONU UYGULANIR?

*Elde travma sonucunda oluşan tendon kesileri

*El ve üst kolda oluşan sinir kesileri

*Geçirilmiş el cerrahileri sonrası

*El ve el bilek kırıkları

*El ve el bilek kırık cerrahileri sonrası

*Tendon transfer ameliyatları sonrası

*Elde ve üst kolda kopma (amputasyonlar)

*Lenfödem

*Kompleks bölgesel ağrı sendromu

*Endokrin ve metabolik hastalıkların el tutulumları (diabet, tiroid hastalıkları, hemakromatozis gibi)

*Yanık

*Elde kireçlenme

*El tutulumu ile giden iltihaplı romatizmal hastalıklar (gut, romatoid artrit, psöriyatik artrit gibi)

*El kemiklerinin avasküler nekrozu (Keinböck hastalığı gibi)

*Karpal tünel sendromu, kübital tünel sendromu, guyon kanalı sendromu gibi sinir sıkışmaları

*Başta triangüler fibrokartilaj kompleks olmak üzere, elin ligaman yaralanmaları

*Parkinsonizm, omurilik yaralanmaları, inme gibi nörolojik hastalıklarda el fonksiyonlarının etkilendiği durumlarda

*Tetik parmak

*Dupuytren kontraktürü

*Dequervain tenosinoviti gibi elin aşırı kullanım (overuse) sendromlarında

EL REHABİLİTASYONU HASTA DEĞERLENDİRMESİ NASIL YAPILIR?

Fatih Sultan Mehmet Eğitim ve Araştırma Hastanesi Rehabilitasyon Kliniğinde bulunan El Rehabilitasyonu dal polikliniğine başvurduğunuzda, ilk muayenenizde şikayet öğrenilir, travma sonucu ise ne zaman ve nasıl olduğu, hangi ortamda gerçekleştiği, oluş mekanizmasının şekli ve şiddeti sorulur. Travma ile ilgili olmayan problemlerde şikayetlerin ne zamandan itibaren devam ettiği, nelerin şikayetleri arttırdığı, ilerleyici olup olmadığı, gece şikayetleri, elde ve vücutta benzer şikayetlerin varlığı sorgulanır. Şu ana kadar olan tedavisi, iş ve meslek aktivitelerinin şikayetlerle ilişkisi öğrenilir. Ameliyat sonrası gelen bir hasta ise

ameliyat ayrıntıları yazılı olarak temin edilir. İlk muayenenizde el bileği ve el eklemlerinizin hareket açıklığı, kas gücünüz, duyu kaybınız, dolaşım sistemi değerlendirmeniz, fonksiyonel durumunuz değerlendirilir. El hastalıkları ile ilgili özel tanısal testler uygulanır. El kavrama gücünüz “**Jamar dinamometre**”, parmak lateral kavrama gücünüz “**Pinchmetre**”, duyu kaybınız “**Semmes-Weinstein monofilament**”, vibrasyon duyusu ise “**Diapozon**” kullanılarak ölçülecektir. El fonksiyonunuz “**Sollerman El Fonksiyon testi**” ile belirlenmektedir. Bu değerlendirmeler tedavi öncesi ve sonrasında yapılır.

EL REHABİLİTASYONU UYGULAMALARI NELERİ İÇERİR?

El rehabilitasyonunun temel hedefi elin eski hareket ve duyu fonksiyonlarının yeniden kazanılmasıdır. Kliniğimizde değerlendirmenin ardından size özgü rehabilitasyon programı planlanmaktadır. Bu amaçla kliniğimizde ödemin azaltılması, ağrının giderilmesi, duyu yeniden eğitimi, kas gücünün kazanılması, aerobik kondüsyonun artırılmasına yönelik eklem hareket açıklığı, kas kuvveti ve ince becerinin yeniden kazanılmasına yönelik tıbbi egzersiz yaklaşımları, yumuşak doku mobilizasyon teknikleri, propriyoseptif nöromusküler fasilitasyon teknikleri, motor öğrenme ve planlama stratejileri, bantlama yöntemleri (KinesioTape®), desensitizasyon, duysal yeniden eğitim, ayırt edici duyu eğitimi, işe, günlük yaşama ve spora dönüş eğitimleri, tedavi edici ultrason uygulamaları, elektrik stimülasyonu uygulamaları yapılmaktadır.

EL REHABİLİTASYONUNDA ENJEKSİYONLARIN YERİ NEDİR?

Enjeksiyonlar, tedavi edici ilaçları direk hastalık olan bölgeye uygulamak amacıyla yapılan bir tedavi yöntemidir. Kireçlenmeler, sinir sıkışmaları, tetik parmak, dequervain tenosinoviti, romatizmal hastalıklar başta olmak üzere el rehabilitasyonu bölümümüzde uygulanmaktadır. Kliniğimizde kör enjeksiyonlar yerine enjeksiyonun daha güvenli ve etkin olması amacı ile ultrason rehberliğinde enjeksiyonlar da uygulanmaktadır. Ultrason girişimsel işlemler

sırasında rehber olması yanı sıra tanısal amaçla tendon ve sinirlerin morfolojisi, iç yapısının değerlendirilmesine imkan sağlar. Sinir yaralanmalarında üst ve alt sinir uçlarının belirlenmesi, kırık kaynama dokusu, kemik fragmanların oluşumu, sinir sıkışması durumlarında sinirdeki değişiklikler, çevre dokularla ilgili bilgi verir, sinir baskısının bölgesi ve sebebini belirler.

EL REHABİLİTASYONUNUN SÜRESİ VAR MIDIR?

Kliniğimizde el rehabilitasyonu programı hastaya özgü değerlendirme sonuçlarına, hastalığın şiddetine, hastaların beklentilerine göre belirlenmektedir. Bu nedenle, tedavi içeriği ve süresi hastadan hastaya değişmektedir.