

Patient advice and liaison service (PALS) – Hasta Tavsiye ve  
İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288  
5551'li telefonu arayarak veya [whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net](mailto:whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net)  
internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime  
geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş  
kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı  
telefonumuzu arayınız. İhtiyaclarınızı karşılamak için elimizden  
yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth  
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust  
Magdala Avenue  
London  
N19 5NF  
Phone: 020 7272 3070  
[www.whittington.nhs.uk](http://www.whittington.nhs.uk)

Date published: 10/06/2020  
Review date: 10/12/2021  
Ref: EIM/Physio/CTS/02-Turk

© Whittington Health  
Please recycle



## El bilek sinir sıkışması

### Hasta rehberi

### (Carpal tunnel syndrome-Turkish)



## Önsöz

Bu broşür, karpal tünel sendromu(el bilek sinir sıkışması) teşhisini, olası tedavi seçeneklerini ve şikayetleri azaltmak için kendinizin yapabileceği şeyleri anlatır.

## Karpal tünel sendromu (El bilek sinir sıkışması) nedir?

Karpal tünel sendromu; el bileğinden geçen sinirin(median), geçtiği kanal içinde sıkışması sonucu oluşan hastalıktır. "Karpal tünel " bilek seviyesinde ve üst kısmında kalın bir yapı ile kaplıdır. Bu kanalın içerisinde parmakların hareketini sağlayan 9 adet tendon ile median siniri yer alır. Sinirin kanal içinde baskı altında kalması karpal tünel sendromunu ortaya çıkarır. Sinir sıkışması daha çok elini fazla ve zorlayarak kullanan; özellikle aynı el ve bilek hareketlerini sürekli tekrarlayan kişilerde(uzun süreli bilgisayar kullananlarda, müzik aleti çalanlarda, el işi yapan ev kadınları ve buna benzer işleri yapanlarda) daha çok rastlanır. Bunların dışında bazı kronik rahatsızlıklarda ve hamilelikte de sık görülebilmektedir.



## Daha fazla bilgi

Hizmetlerimiz hakkında daha fazla bilgi ve kendinizi sevk ettirmek için lütfen web sitemizi ziyaret ediniz.

Ayrıca daha fazla öneri ve kendi kendine tedavi videolarına da aşağıdaki internet adresinden ulaşabilirsiniz:

[www.whittington.nhs.uk/msk](http://www.whittington.nhs.uk/msk)

## Diğer ulaşabileceğiniz internet siteleri aşağıda belirtilmiştir

NHS choices

[www.nhs.uk/conditions/carpal-tunnel-syndrome/Pages/Whatisit.aspx](http://www.nhs.uk/conditions/carpal-tunnel-syndrome/Pages/Whatisit.aspx)

Arthritis research UK

[www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/conditions/carpal-tunnel-syndrome/](http://www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/conditions/carpal-tunnel-syndrome/)

Patient.co.uk

[www.patient.co.uk/health/carpal-tunnel-syndrome-leaflet](http://www.patient.co.uk/health/carpal-tunnel-syndrome-leaflet)

## Cerrahi tedavi

Şikayetleri devam eden bazı hastalar için tek seçenek ameliyattır. Ameliyat halihazırda sinirde oluşmuş olan hasarı ne yazık ki geriye döndüremeyebilir. Bu yüzden şikayetlerden tamamen kurtulma garantisi verilemez. Bunun için iki türlü cerrahi yöntem uygulanabilir.

- Açık ameliyat ki bu avucunuzdan bileğinize uzanan ince bir yara izi bırakacaktır.
- Endoskopik Ameliyat; bu da üç taneye kadar küçük yara izi bırakacaktır.

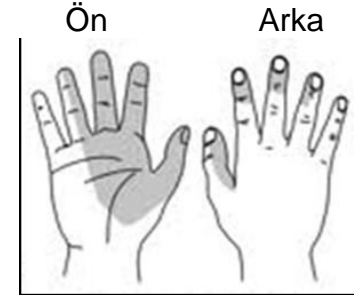
## Özet

Karpal tünel sendromu:

- Çok ağrı verebilir.
- Herhangi bir kaza sonrasında aniden veya sürekli tekrar gerektiren işleri yapanlarda yavaşça ortaya çıkabilir.
- Baskıyı azaltmak için özellikle geceleri içinden ince bir levha geçen özel hazırlanmış istirahat eldiveni takmak biraz rahatlık verebilir.
- Bileğinizi devamlı bükerek ve gücünüzü düzenli egzersiz yapıp koruyarak iyiye gidebilirsiniz. Bu sırada sorunun kaynağı olan zorlanmaya neden olan hareketleri de durdurmalsınız.
- Kortikosteroid iğne tedavisi uygulanabilir.
- Ameliyat gerekebilir.

## Belirtiler

Yanda görülen taralı alanda karıncalanma ve uyuşma.



Birleşik krallık'ta çok yaygın rastlanır. Kadınların yüzde beşi, erkeklerin de yüzde üçü çoğunlukla 30 yaş üzerindeki bir dönem bu sendromdan etkilenir.

Şikayetleriniz kendi kendine iyileşip kaybolabileceği gibi, özellikle geceleri içinden madeni bir levha geçen özel hazırlanmış eldiven takıldığında ki bu da bileği doğal pozisyonda tutup baskıyı azaltacağından ağrıların azalması sağlanabilir



Şikayetler hafif veya orta şiddette olduğunda içinde kortikosteroid içeren inflamasyona iyi gelen iğne tedavisi uygulanabilir.

İbofren gibi içinde steroid bulunmayan inflamasyon için kullanılan ilaçların bir işe yaradığına dair bir kanıt yoktur. Ağrılarınızı kontrol altına alabilmek için aile doktorunuzla görüşünüz.

## Rahatlamaya yardımcı olacak hareketler

Aşağıda gösterilen hareketlerin düzenli olarak yapılması kasları güçlendirip esneteceğinden, özellikle eller ve parmakların tekrar kullanılmasından kaynaklanan karpal tünel sendromuna yakalananlar için faydalı ve çok önemlidir.

