

Bir meslek hastalığı “Boyun Fıtığı”

Dişhekimliğinde sıklıkla rastlanan hastalıklardan biri de boyun fıtıkları. Bu sayımızda Haseki Araştırma Hastanesi Nöroşirürji 2. Klinik Şefi Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Opr.Dr.Turgay Bilge’den bu konuda bilgi aldık.



Dişhekimi Ferah Ulu
ilaydaferah@hotmail.com

Boyun fıtığı nedir, nasıl oluşur?

Bizim belimiz, boynumuz birbiri üzerine dizilen ‘omur’ dediğimiz kemiklerden oluşmaktadır. Her omur cisminin ortasında, beynin devamı olan omurilik bulunur. Vücudun çeşitli yer-lerinden beyine dönen duyarlar veya beyinden vücuda dağılan emirler omurilik içerisinde seyreder. Boyun bölgesinde her omur cismi hizasından çıkan sinirler de kola ve sırtta yayılarak, bu bölgelerin duyu ve hareketini sağlar. Omur denilen bu kemikler birbirleriyle elastik özelliği olan ‘disk’ dediğimiz esnek yapılarla bağlanmaktadır. Zaman içerisinde bu esnek yapılar, yani diskler yıpranmakta, elastik özelliğini kaybetmektedirler. Böyle olunca travmalar veya yükler ile bu disk geriye doğru taşmaktadır. Yani disklerin jelatin kıvamındaki iç kısmının, daha kuvvetli bir bağ dokusundan oluşan dış kısmı yırtarak, omurilik ve sinirlere baskı yapması sonucu boyun fıtığı açığa çıkmaktadır. Boyundaki bu fıtıklaşma, omuzdan kola parmaklarımıza kadar yayılan ‘radiküler ağrı’ diye isimlendirdiğimiz ağrıya sebep olmaktadır. Bo-

yun hareketleri, özellikle başın arkaya doğru hareketi, ağrıyı arttırabilmektedir.

Boyun fıtığı için riskli meslek grupları ve arttıran nedenler nelerdir?

Boyun fıtığı en çok boyun adalelerinin güçsüz olduğu insanlarda görülür. Özellikle kadınlarda boyun adaleleri daha narin olduğu için sıklıkla görülür. Biz cerrahlar çok ayakta durduğumuz için bel fıtığına çok yatkın olmalıyız, benim bel

fıtığından opere ettiğim bir çok cerrah arkadaşım var, fakat diş hekimi arkadaşlarım arasında da çok daha fazla boyun fıtığı ameliyatı yaptığım hastam mevcut. Bunun sebebi, özellikle boynumuzun ters pozisyonlarda uzun süreli kalmasından kaynaklanmaktadır. Dişhekimi arkadaşlarımız da tedavileri esnasında mecburen ters pozisyonunda ve uzun süreli boyunlarını tutmaktadırlar. Bu nedenle dişhekimi arkadaşlarımızda son derece sık

görülmemektedir. Bunun yanı sıra günlük hayatın gerilimleri, duygusal gerginlikler ve boyun kaslarında zayıflık, yaşlanmaya bağlı kemik yapısındaki dejeneratif değişiklikler ve kireçlenmeler, uzun süreli bilgisayar kullanımı yine diğer boyun fıtığı nedenlerinden sayılabilir.

Boyun fıtığı belirtileri ve tedavi yöntemleri nasıldır?

Cervikal disk herniasyonu, yani boyun fıtıkları; başlangıçta boyun ağrılarıyla kendini hissettirirken, ilerleyen vakalarda kola vuran şiddetli ağrılara sebep olmaktadır. Halk arasında çok yaygın olan baş dönmesi, vertigo gibi şikayetleri boyun fıtıklarına bağlamak çok doğru değildir. Bu tür hastaların bir nörolojik muayeneyi takiben, mutlaka bir MR(Manyetik Rezonans) ile incelenmesi gerekmektedir. MR, halk arasında EMAR olarak bilinir ve %85-90 oranında boyun fıtığı için doğru sonuç verir. Boyun fıtıklarının %90-95’i cerrahi tedavi gerektirmeden iyileşir. Cervikal MR’larda görülen her disk protrüzyonunun operasyonluk olduğunu düşünmüyoruz. Toplumda hemen hemen herkeste bu tür şikayetler ve bu tür MR görüntüleme bulgularına rastlanmaktadır. Bu hastalarımızın hemen hemen %90’ından çoğu konservatif tedavi dediğimiz anti-inflamatuar ilaçlarla tedavi görmektedir.

Oluşabilen kas spazmını rahatlatmak için kas gevşeticiler ve ağrıyı azaltmak için ağrı kesicileri de tedavide kullanıyoruz. İlaç tedavisinin yanı sıra istirahat çok önemlidir. Çok az bir bölümüne de operasyon gerekmektedir. Operasyon gerektiren hastayı bekletmemek, ağrı ve ıstırap içerisinde günlerce acı çekmesine sebep olmamak için bir an önce opere edilmesinde fayda vardır. Ameliyata karar verirken hastanın şikayetlerinin yanında Cervikal MR grafilinde büyük disk herniasyonunun görülmesi bizi alarma geçirmektedir.

Cerrahi tedavide siniri rahatlatmak esastır. Ameliyatı genel anestezi altında yapıyoruz ve hasta genellikle ameliyat sonrası bir gün içerisinde taburcu oluyor. Mikroskop altında fıtıklaşmış disk materyalinin 20 kata kadar büyütülerek omurilik ve sinirlerin rahatlatıldığı bu ameliyat, bugün hemen hemen bütün hastanelerde başarıyla uygulanıyor.



Boyun fıtığı nasıl önlenebilir?

Boyun fıtığını önlemek için alınacak tedbirler çok az. Çünkü bu bizim yapısal olarak kıkırdak dokularımızın doğuştan daha hassas olması nedeniyle oluşmaktadır. Her dişhekiminde oluşmuyor, bazılarında oluşuyor; bunun nedeni aynen dişimiz, saçımız gibi kişisel özelliklerimiz. Bazı insanların yapısal olarak dişleri daha çabuk yıpranıyor veya bazı insanların saçları daha çabuk dökülüyor. Bunun gibi bazı insanların da eklem dokuları daha çabuk yıpranmaktadır. Bunun üstüne cerrahların uzun süre ayakta kalmaları bel fıtığına, diş hekimlerinin de uzun süreli ters boyun hareketleri ve pozisyonları boyun fıtıklarının daha çabuk oluşmasına neden oluyor. Yine bel ve boyun fıtığı hastalarına baktığımızda diğer eklemlerinde özellikle dizlerinde problem vardır. Yine aynı şekilde ailenin diğer bireylerinde anne baba ve kardeşlerde de bu tür rahatsızlıklar görülmektedir. Yani genetik yatkınlık da söz konusudur.

Bu gerçekler göz önünde bulundurularak yine de boyun fıtığına daha geç yakalanmak için duruş ve pozisyonlarımıza dikkat etmeliyiz. Oturma sırasında sırt dik pozisyonda tutulmalı, belli aralıklarla oturma sona erdirilmeli ve ayağa kalkarak bir süre dolaşılmalıdır. Hatta bu zaman aralığında boyun ve sırt adalelerini gevşetecek bazı egzersizler yapılmalıdır. Oturma, yatma, çalışma, araba kullanma gibi günlük hareketlerde duruşun düzgünlüğüne dikkat edilmelidir. Boyun ağrısı riski taşıyan grupta oldukları için dişhekimleri ve cerrah arkadaşlar koruyucu boyun egzersizlerini haftada en az 3-5 kez yaparlarsa çok iyi olur. Boyun egzersizleri boyun kaslarını kuvvetlendirir. Bu yüzden omurga kaslarını düzenli olarak çalıştırın. Yine boyun ağrılarını gidermek için yüzme başta olmak üzere hafif sporlar yapabilirsiniz.

Dişhekimleri arkadaşlara sağlıklı günler, iyi çalışmalar diliyorum.

Hocamıza verdiği bilgilerden dolayı çok teşekkür ediyoruz. Sağlıkla kalın...

**Boyun Fıtığı Hastalar Nelere Dikkat Etmeli?****Otururken Dikkat Edilmesi Gerekenler;**

- Çenenizi (yukarı değil) bükerek boynunuzu arkaya doğru çekik tutun.
- Kol destekleri olan sert bir sandalye kullanın.
- Bütün omurgalarınız sandalye arkasına dayanacak şekilde dik olsun.

Ayakta Dikkat Edilmesi Gerekenler;

- Çeneniz (yukarı değil) bükük ve boynunuzu arkaya doğru çekik tutun.
- Belinizi düz tutmaya çalışın.
- Dizlerinizi bükmeden öne doğru eğilmeyin.

Çalışırken Dikkat Edilmesi Gerekenler:

- Tüm gün masa başında çalışıyorsanız; fırsat buldukça belirli aralıklarla kalkıp dolaşın.
- 1-2 dakikalık boyun fıtığı egzersizleri yapın.

İstirahat Halindeyken Dikkat Edilmesi Gerekenler:

- Televizyon izlerken uzanmayın. (Sert bir koltuk veya sandalye kullanın.)
- Okurken başınızı yumuşak bir yastıkla desteklemeyin.

Uyurken Dikkat Edilmesi Gerekenler:

- Yüz üstü yatmayın. Yan yatarak uyumanız daha iyidir.
- Baş ve boynunuza yastık yardımıyla normal bir duruş sağlayın.
- Kollarınızı aşağıda tutun.
- Sırtüstü uyumak istiyorsanız yastığınızı baş ve boynunuzun altına gelecek şekilde yerleştirin.
- Boynunuzun gergin durmasından kaçının.
- Gerekli durumlarda ortopedik yastık ve yatak kullanın.

Araba Kullanırken Dikkat Edilmesi Gerekenler:

- Arabada yüksek oturun.
- Koltuğunuzu direksiyon üzerinden bakmak için gerilme gerektirmeyecek konuma getirin.
- Sırtınızı desteklemek için ortopedik destek yastığı kullanın.