



**Uzm.Dr. Yiğitcan KARANFİL**  
Mersin Şehir Eğitim ve Araştırma Hastanesi  
Spor Hekimliği

## OMUZUM NEDEN AĞRIYOR?

Omuz eklemi, anatomik yapısı itibariyle insan vücudunda en fazla hareket kapasitesine sahip eklemdir. Omuz eklemine hareket kabiliyetinin limitlerini zorlayan beceriler ortaya koymak, ağrı başta olmak üzere; profesyonel sporcuların omuz eklemlerinde problemlere neden olmaktadır. Londra 2012 ve Rio 2016 Olimpiyatları'nda yaralanmaların sırasıyla %5,5'i ve %7'sinin omuz ve köprücük kemiği bölgesinde olduğu raporlanmıştır.

### Omuz Anatomisi

Omuz eklemine oluşturan anatomik yapıları anlamak, sporcunun omuz ağrısının nedenini bulması için önemlidir. Omuz eklemi kol ve gövdeyi birbirine bağlar. Ayak, bacak ve gövdeden gelen enerjinin; kol, önkola ve ele aktarılmasını sağlar. Kürek kemiği (skapula), kol kemiği (humerus) ve köprücük (klavikula) kemiklerinin bir araya gelmesi ile oluşur. Bağlar, eklem kapsülü ve eklem içi yapılar (glenoid labrum) omuz ekleminde statik bir sağlamlık, çevredeki büyük (deltoid, trapez, pektoral kaslar vs.) ve küçük kaslar (rotator manşet kasları) ise dinamik bir sağlamlık sunar.

## Kaslar Arası Denge

Omuz sağlığının korunması ve omuz ağrılarının engellenmesi için kürek kemiği ve kol kemiğinin ahenk içinde (skapula-humeral ritim) hareket etmesi gerekir. Bu ritmin sağlanması için omuzdaki kaslar belli bir dengede olmalıdır. Bu dengenin bozulması durumunda (skapular diskinezi) omuz yaralanmaları kaçınılmaz olmaktadır.

Problem yaratan en belirgin durumlardan birisi, omuza dış rotasyon ve iç rotasyon yaptıran kaslar arasındaki dengesizliktir. Özellikle baş üstü hareketlerin yapıldığı branşlarda iç rotasyon yaptıran kaslar, dış rotasyon yaptıran kaslara oranla daha kuvvetli olur. Bu durum aşırı kullanıma bağlı yaralanma riskini artırır.

## Omuz Yaralanmaları

### Aşırı Kullanıma Bağlı Omuz Yaralanmaları

Fırlatma hareketi içeren ve raket kullanılan (cirit, tenis, voleybol vs.), baş üstü hareketlerin sık yapıldığı branşlarda (halter, yüzme vs.) daha sık görülür.

Aşırı kullanıma bağlı problemlerde ağrılı bir “sıkışma” hissi olabilir ve genellikle baş üstü hareketlerle tetiklenir. Hafif ağrı ile başlayan semptomlar zamanla artar. Sporcu, genellikle performansı etkilenmeye başladığında tıbbi yardım arayışına girer. Klinik durum kötüye gittiğinde kıyafet giyme ya da geriye doğru uzanma gibi günlük hareketler bile kişiye problem yaratabilir. Gece uykudan uyandıracak kadar ilerleyen vakalarda, toparlanmanın önemli bir parçası olan uyku düzeninin bozulmasıyla sporcularda yorgunluk gibi ek problemler de baş gösterebilir.

**Bu “sıkışma” hissinin sebebi tespit edilmelidir ve tedavisi, konulan tanı üzerinden yapılmalıdır. Şikayetlerin zamanla geçmesi beklenirse, var olan problem omuz mekaniklerini bozarak tedaviyi geciktirebilir ve altta yatan bir hasar varsa artmasına sebep olabilir. Bu yüzden omuz yaralanması açısından riskli olan branşlarda erken tanı ve erken müdahale önemlidir. Rutin muayenelerle, var olan risk faktörlerinin tespiti ve ortadan kaldırılması, spordan uzun süre ayrı kalmayı gerektirecek yaralanmaların önüne geçmekte faydalıdır.**

Aşırı kullanım yaralanmalarına yatkın diğer bir sporcu grubu ise fırlatma sporları ile uğraşan sporculardır. Yüksek hızda ve güçte gerçekleşen fırlatma hareketi, eklemi, hareket kabiliyetinin en uç noktalarında zorlar. Antrenmanlarda ve yarışmalarda fırlatma hareketinin sürekli tekrarlanması omzu yaralanmalara yatkın hale getirir.

**Omzun bu tekrarlayan fırlatma hareketlerinden zarar görmemesi için atış mekanizması, hareketin başladığı ayaktan sonlandığı el parmaklarına kadar (kinetik zincir) doğru bir teknikte yapılmalıdır. Kinetik zincirin herhangi bir noktasında var olan yanlışlık, kaslardaki güçsüzlük (ör; kor veya uyluk kaslarında) ya da sporcunun anatomisindeki bir bozukluk yaralanmayı tetikleyebilir.**

## Darbeye Bağlı Akut Omuz Yaralanmaları

İkili mücadelenin, temasın, itme-çekme hareketlerinin ve düşme ihtimalinin sık olduğu branşlarda (ragbi, basketbol, güreş, bisiklet vs.) daha fazla görülür.

**Akut yaralanmalarda kırık, çıkık, kısmi çıkık (çıktı-girdi hissi), bağ zedelenmesi gibi yaralanmalar görülebilir. Omuz kemik kırıkları ve omuz çıkığı acil durumlardır. Bir an önce tıbbi müdahale gerektirir.**

### • Omuz Kemik Kırıkları

Sporcularda omuz kemiklerinden köprücük kemik kırığı en sık görülen kırıktır. Köprücük kemiğinde şekil bozukluğu ve şiddetli ağrı olur. Omuz, hareket etmeyecek şekilde sabitlendikten sonra sporcu hastaneye yönlendirilmelidir.

### • Omuz Çıkığı

Darbeye bağlı gerçekleşen sık yaralanmalardan bir diğeri de omuz çıkıktır. Omuz çıkıklarında erken müdahale önemlidir. Çıkıklarda kırık olup olmadığını tespit etmek için omuz yerine oturtulmadan önce röntgen çekilmelidir. Çoğu durumda bu durum pratik olmadığından, çıkık en kısa zamanda yerine oturtulur.

**Çıkıklarda ileri bir zedelenmeyi engellemek amaçlı, tecrübeli ve ilk yardım becerisine sahip tıbbi personel dışında sporcuya kimse müdahale etmemelidir.**

Çıkık yerine oturtulduktan sonra ek tedavi gerekliliğinin belirlenmesi amaçlı, mutlaka röntgen çekilmelidir. Omuz çıkıklarında, ilk tedaviden sonra sporcu iyi bir rehabilitasyon ve kuvvetlendirme programına alınmazsa sakatlığın tekrarlama riski yüksektir. Sporcu spora dönmeden önce iyi değerlendirilmeli ve sporcuda güvensizlik hissi bitmiş olmalıdır.

### • Eklem Burkulması

Omuz üstüne düşme sonrası sık görülen diğer bir yaralanma ise omuz çatisını oluşturan, kürek kemiğinin üst ucu ile (akromiyon) köprücük kemiğin birleştiği eklem (akromiyo-klavikular eklem) burkulmasıdır.

## Omzumu Yaralanmalarından Nasıl Korurum?

- Rakibi ve kendini yaralayacak fair-play dışı hareketlerden kaçınarak,
- Kol kemiği ve kürek kemiği ritminin (skapula-humeral ritim) sağlanması amaçlı yapılacak antrenmanları aksatmayarak,
- Omuz arka kapsülü başta olmak üzere, omuz çevresindeki yapıların esnekliğini geliştirerek,

- Omuz ve sırt postürünü bozan kas dengesizliklerini düzelterek,
- Omuz başını yerinde tutan ve rotasyonel hareketleri sağlayan rotator manşet kaslarını düzenli olarak çalıştırarak,
- Fırlatma hareketi içeren sporlarda, günlük fırlatma sayısını belli bir miktarla sınırlayıp, daha fazla atış yapmanın omza zarar verebileceğini unutmayarak,
- Spora özgü gereklilikleri göz önünde bulundurup, kinetik zinciri oluşturan diğer kasların (bacak, gövde vs.) omuz ile olan bağlantısını sağlamlaştırarak,
- Darbeye bağlı yaralanmalardan sonra gerekli tedavi ve rehabilitasyonu zamanında ve acele etmeden uygulayarak ve antrenmanlara yeniden başlama zamanını iyi değerlendirerek,
- “Sıkışma” ve ağrı gibi şikayetlerin “zamanla geçmesini” beklemeden konusunda uzman bir sağlık personeline danışarak, omuz yaralanmalarından korunmak mümkündür.

**Anahtar kelimeler:** Omuz, ağrı, yaralanma

