



### Ganglionlar

**Ganglion** kistleri, **el** ve **bileğinde** oluşan ve bazen **büyüme** gösteren **kitle**lerdir. Bu **kistler** çoğunlukla

**el**  
**bileği**  
nin üst tarafında görülür. Daha az sıklıkla

**el bileği**  
nin

**avuç içi**  
tarafında,

**parmak**  
ların uç

**eklem**  
lerinin üzerinde de ortaya çıkar. Bu

**kist**  
ler özellikle yeni oluşmaya başladığı dönemlerde veya elin sürekli zorlandığı aktivitelerde **acı**

lı olabilir. Büyüklükleri zamanla değişebilir ve bazen kendiliğinden kaybolabilirler. Bu **kist**

ler iyi huylu

**tümör**  
yapısındadır.

### **Tanı**

**Kistin** bulunduğu yer ve görünümü temel alınarak ganglion tanısı konur. Olası **eklem problemi** erini araştırmak için radyolojik inceleme yapılabilir. Yine şişliğin yapısını inceleyebilmek amaçlı ultrasonografik görüntüleme yönteminden de faydalanabilir.

### **Tedavi**

Hiçbir yakınmaya sebep olmayan **ganglion kistleri tedavi** gerektirmez, sadece izlemek yeterlidir. Ancak, **kist ağrılı** ve günlük aktiviteleri sınırlıyorsa veya

**estetik**  
olarak görünümü kötü ise

**tedavi**  
edilmesi gerekir.

**Kist**

içindeki sıvının bir enjektör ile boşaltılması ve/veya el bileğinin bir atel yardımı ile tespit edilmesi,

### **cerrahi**

olmayan

### **tedavi**

yöntemlerini oluşturur. Bu yöntemlerden sonra

### **kist**

in ve yakınmaların tekrarlama olasılığı yüksektir. Cerrahi olmayan

### **tedavi**

uygulamalar başarısız olursa,

### **kist**

in cerrahi olarak çıkarılması bir

### **el cerrahisi**

uzman tarafından önerilebilir.



Cerrahinin amacı, **kisti** kaynağı ile birlikte çıkartmaktır. Bu yüzden cerrahi işlem sırasında **ganglion**

ile birlikte eklem kapsülünün veya tendon kılıfının bir kısmının çıkarılması gerekebilir. Eğer

### **ganglion**

### **el bileği**

nden çıkartıldıysa,

### **ameliyat**

tan sonra

### **el bileği**

ni tespit eden bir atel uygulanması, bazı hastalarda görülen ameliyat bölgesinde duyarlılık ve

### ŐiŐme

gibi bulguların oluŐmasını önleyebilir.

**Ganglion**ların cerrahi olarak çıkartılması en baŐarılı tedavi yöntemidir ve bu kistlerin tekrarlama olasılığı çok azdır.

### Ganglion Kisti Nedir ?

Aniden el bileğinizin üzerinde bir Şişlik fark etmeniz çok hoŐ olmayan bir Őurpriz olabilir. Ancak telaŐlanmayın bunların bir çoğu zararsız ganglion kistleridir ve zaman içerisinde kendiliğinden kaybolacaklardır.

Sık olarak ganglion kistleri el bileğinin sırt bölümünde oluŐur (dorsal **ganglionlar**). Ancak bazen el bileğinin arka bölümünde nabız alınan bölge ile baŐparmađınızın arasında da ortaya çıkabilirler. Bazense parmakların eklemleŐtiđi alanlarda yada parmakların dip noktalarında görülebilirler. Ganglion eklem içerisinde yer alan kemik ve kas dokularının arasında bulunan bağ dokusundan kaynaklanarak Şişlik görüntüsü ile karŐımıza çıkar. Bu Şişliğin içerisinde yoğun, kaygan eklem sıvısı ile aynı özellikte bir materyal bulunur. Genel bir kural olarak hareketliliğinizin artması ile bu Şişlik büyür ve tam tersi hareketliliğinizin azaldığı dönemlerde bu Şişlik küçülür.

### Ganglion kisti nasıl oluŐur?

Ganglionların oluŐum mekanizmasını baŐlatan sebepler bugün için halen bilinmemektedir. Kadınlar da erkeklerden daha sık olarak görülür ve en sık olarak el bileğinin üzerine sürekli yük uygulamak zorunda kalan jimnastikilerde görülür. Ganglion içindeki kistik yapı eklemde geçen sinir dokuların üzerine bası yapacak kadar büyüdüğü zaman ağrı oluŐturabilirler. Çok büyük **ganglionlar** ağrısız olsalar da rahatsız edici olabilirler. Tam tersi cilt altı çok zor ortaya konabilen küçük **ganglionlar** ok ağrılı olabilirler.

### Muayene ve tanı

Doktorunuz size bu Şişliğin ne zamandan bu yana var olduğunu, ebadında bir deđiŐiklik olup olmadığını, ağrılı olup olmadığını soracaktır. Yine muayene esnasında parmağı ile kistin üzerine bastırarak basınç uygulayacak ve bir ışık kaynağı ile kistin ışık altında ki görüntüsünü inceleyecektir. ektireceğiniz bir grafi ve tetkikler ile bu olayın romatizmal hastalığa bağlı eklem bozukluğundan yada bir kemik tümöründen kaynaklanıp kaynaklanmadığı araŐtırılacaktır.

### Tedavi

Tedavinin birinci aşamasını konservatif yöntemler oluşturur.

Takip: Ganglion tümöral bir yapı olmadığı için ve zaman içerisinde kendiliğinden kaybolabileceği için doktorunuz kontrolü altında belli bir süre beklenebilir.

**Tespit:** Aktivite ile ganglion boyu artacağı için, bunun sonrasında sinir basısına bağlı ağrı gelişebileceği için doktorunuz size bir el bilekliği veya alçı tespiti ile takip önerebilir. Bu esnada ganglion küçülebilir belki de kaybolabilir. Ağrı azaldığında veya ganglion küçüldüğünde el bileği hareket açıklığını arttırmaya yönelik bir tedavi başlanır.

**Aspirasyon:** Ganglionun ağrıya yol açtığı durumlarda veya hareket kısıtlılığı yaratacak kadar büyüdüğünde, ganglion içindeki sıvı “aspirasyon” adı verilen bir işlem ile dışarı çekilebilir. Ancak bu işlem esnasında sıvının çok yoğun olması sebebiyle sıvı dışarı alınamayabilir.

Yukarıda anlatılan tedavi yöntemleri sonrasında ganglionun verdiği hareket kısıtlılığı ve ağrı giderilemediği zaman ganglionun çıkarılması gerekir. Ancak unutulmaması gereken nokta bu işlemin ardından ganglionun tekrarlayabileceğidir. Bu işlem sonrasında birkaç gün için ağrı, şişlik gibi problemler ile karşı karşıya kalınabilir.