

Söylediklerimi dinle yaptıklarımı yapma!

PROF. DR. MEHMET DEMİRHAN VE PROF. DR. MUSTAFA KARAHAN, AŞIL TENDON RÜPTÜRÜ YAŞAYAN İKİ ORTOPEDİST. HER İKİ UZMAN HEKİM DE GEÇİRDİKLERİ RAHATSIZLIK SONRASI HASTAYA VE HASTALIĞA BAKIŞ AÇILARININ DEĞİŞTİĞİNDE BİRLEŞİYOR. BİR DE "SÖYLEDİKLERİMİ DİNLE AMA YAPTIKLARIMI YAPMA!" NASİHATİNDE...

Fotoğraf: Murat Güney

HİÇ DÜŞÜNDÜĞÜZ MÜ, TEDAVİ ETTİKLERİ HASTALIKLAR KENDİ BAŞLARINA GELİNCE HEKİMLER NE HİSSEDİYOR?

Hekimler hasta konumuna düştüklerinde neler yaşıyor? Alanında uzman iki ortopedistle, Prof. Dr. Mustafa Karahan ve Prof. Dr. Mehmet Demirhan ile yaşadıkları acı-tatlı aşil tendon rüptürü deneyimini konuştuk. Çıkan sonuç mu? Söylediklerimi dinle ama yaptıklarımı yapma...

Aşil tendon rüptürü geçirdiğiniz o an, bir ortopedist olarak neler hissettiniz ve ne düşündünüz?

Mustafa Karahan: O ilk an, 1 dakika ya sürdü ya sürmedi. 10-15 saniye standart bir hasta tepkisi yaşadım, canım yandı. Ne olduğunu anladım ve ne yapılması gerektiğini planladım. O noktada cerrahlık devreye girdi. Hasta olmakla, doktor olmak arasında şöyle bir fark vardı. Bu yaşadığımın geri dönülebilir bir durum olduğunun farkındaydım.

Yine eski performansıma, belirli komplikasyon riskleriyle döneceğimi biliyordum. Üzüntü ve kaygı hiç yaşamadım. Planlanmış ameliyatlarım ve hastalarım vardı. Bu planlarımı iki iş günü erteleyebileceğimi anladım. İşlerimi planladım ve ameliyathaneyi ayarladım.

Mehmet Demirhan: Her aşil tendon kopmasında, onu yaşayanın hissettiği gibi "tak" diye, tokmak sesi gibi bir ses duyuyorsunuz. Ya da silah sesine benzer. "Arkamdan kim ateş etti?" diye dönüyorsunuz. O sırada da yere düşüyorsunuz. Yere düştüğüm anda anladım olayın ne olduğunu. İstanbul'daki arkadaşlarımı aradım. "Hazır olun, beni ameliyat edeceksiniz!" dedim.

Ne yaparken aşil tendonunuzu kopardınız?

Mustafa Karahan: Oğlumla bir pazar günü basketbol oynarken yaşadım sorunu. Sanırım yedinci dakikada falan...



Mehmet Demirhan: Geçen sene Ramazan Bayramı tatili başlamadan önce ailemi tatile götürmüştüm. Bodrum'da oğlumla beraber futbol oynarken başıma geldi.

Bu hastalığı geçirdikten sonra benzer durumlarda tedavi ettiğiniz hastalarınıza karşı ve hastalığın kendisine karşı nasıl bir davranış ve tutum değişikliği yaşadınız?

Mehmet Demirhan: Ağrı düzeyi açısından hakikaten ilk iki gün hareket ettirmemek çok daha rahat ettiriyor. Hastaları çok zorladığımızı düşünmeye başladım. İlk iki gün hareketsizlik daha da işe yarar diye düşünüyorum. Aslında hastalarımı söylediğim birçok şeyi ben yapmadım. 10'uncu günde tekrar ameliyat yapmaya başladım. Ayakta durduğum için de iyileşme sürecim gecikti. Normal şartlarda üçüncü ayında iyileşen hasta, benim durumumda beşinci, altıncı ayında iyileşir pozisyona geliyor.

Mustafa Karahan: Üç önemli farkı oldu. Pazar günü rahatsızlığı

yaşadım ve ameliyat oldum. Üç gün sonra çarşamba günü 10 saat çalıştım. Bu durumu hastalar anlayamıyor. Herkes aynı rahatsızlığı yaşıyor ama farklı perspektiflerden konuya bakıyor. Literatür ve kişisel bilgileri hastanın önüne koyarak anlatsanız da anlamıyor. Panik ve kaygı yaşıyor. Bu rahatsızlığı geçirdikten sonra çok daha iyi anlar oldum. Her birey sadece geçirdiği rahatsızlıkla değil, diğer korkularıyla tedirginlikleriyle farklı tepkiler verebiliyor. İkinci nokta, benim gibilerde bile; iyileşeceğimi, tekrar basketbol oynayacağımı ve sorun kalmayacağını biliyorum. Sıfır endişe. Buna rağmen rüyamda bir ay basketbol oynadığımı gördüm.

Rahatsızlığı geçirdikten sonra ağrı kontrolü ile ilgili nasıl bir farkındalık ve değişim yaşadınız?

Mehmet Demirhan: Hastaların tedavi protokolünü değiştirecek çok ciddi bir şey yapmadım.

Aşil tendon rüptürü geçirdikten sonra her iki hekiminde hastaya ve hastalığa bakışı değişti. Mustafa Karahan ve Mehmet Demirhan rehabilitasyon sürecinin önemli olduğunu söylediler de, bu süreci yaşamadan rahatsızlığı atlattı.

Mehmet Demirhan, "Hasta olarak ameliyat masasına yatmak ayrı bir duygu. Ama sonuçta güvendiğim bir ekibim ve hastanem var. Orada benim tek düşündüğüm ameliyatın nasıl olacağı değil, ameliyat sonrası süreci" diyor.



Ama ağrılarına biraz daha saygı göstermem konusunda pozitif yönde etkilendim.

Mustafa Karahan: Hastalara benzer rahatsızlıklar sonrasında verdiğimiz klasik ağrı kesiciler çok güçlüydü. Rahatsızlığı geçirdikten sonra tek seferlik güçlü ağrı kesicilerin işe yaramadığını gördüm. Daha düşük dozlarda ve kesik kesik vermek gerekiyor. Ne verersen ver, o rahatsızlığı yaşayan hastayı iki saat ya da üç saat etkiliyor. Arayı sıklaştırmak gerekiyor. Eskiden hastaya "Ağrın oldukça al" derdim, şimdi kanser ilacı verir ciddiyetle "Gece 2'de uyanacaksın alacaksın, 4'te ve 6'da uyanacaksın ve alacaksın" diyorum. Yüzde 95 ölçüde ameliyat sonrası yaşadığım ağrı sorunun bu yaklaşımla bitti.

Bu rahatsızlığı geçirenleri siz ameliyat ediyorsunuz. Peki, sizin ameliyatınızı kimler yaptı?

Mustafa Karahan: Prof. Dr. Metin Türkmen, Prof. Dr. Mehmet Demirtaş ve yetiştirdiğim öğrencilerim yaptı. Şakayla karışık "Bana bir şey olursa, çocuklarıma bakacaklar da burada" dedim. Son derece rahattım. Anestezistim, her ameliyatımda kullandığım



arkadaşımdı. Hastalarımı hangi koşullarda ve nasıl bir ekiple ameliyat ediyorsam, ben de o koşullarda ameliyat oldum.

Mehmet Demirhan: Hasta olarak ameliyat masasına yatmak ayrı bir duygu. Ama sonuçta güvendiğim bir ekibim ve hastanem var. Orada benim tek düşündüğüm ameliyatın nasıl olacağı değil, ameliyat sonrası süreci. Ne kadar sürede işe geri döneceğimi ve işleri nasıl planlayacağımı düşünüyordum.

Ameliyat sonrası hasta psikolojisini nasıl atlattınız?

Mustafa Karahan: Çok rahattım. Ameliyattan üç saat sonra eve gittim. Üç gün sonra günde 10 saat çalışmaya başladım. Rehabilitasyon eksik kaldı. Fizyoterapistim çok şikâyetçidir. Hâlâ da şikâyet eder. Gündüzleri çalıştığım için fizyoterapistim akşamları eve geliyordu. Tabii eşim birtakım ihtiyaçlarımı karşılamama yardım etti. O noktada etrafımdaki ekip geniş olduğu için birtakım güvencelerim vardı.

Mehmet Demirhan: Çok rahat ve güzel bir ameliyat geçirdim. Biraz ağrım oldu. Sağ olsun arkadaşlar çok güzel baktı. Aileme haber vermeden tek başıma gelmiştim. Ameliyat sonrası üç gün hastanede yattım. Sonrasında geri döndüm.

Siz hastalarınıza nasıl bir iyileştirme süreci öneriyorsunuz?

Mehmet Demirhan: Kendimden örnek veriyorum. "Rehabilitasyon süreci ve benzer şeyleri yapmazsanız, rahatsızlığınız şu kadar uzar" diyorum. Bir hekimin, bir başka hekim ameliyat etmesi de zor ve stresli bir süreç. Birçok hekim arkadaşımı ameliyat ettim. Doktor-hasta ilişkisinde genellikle komplikasyon yaşanır. Doktor hastalandığında doktorluk yapmamalı. En azından böyle yapmadım. Bildiğim şeyleri

bile sordum ve doktor arkadaşlarımın yapmasını istedim. Doktor arkadaşlarımın tek dinlemediğim tavsiyesi 10'uncu günde ameliyata başlamaktı.

Mustafa Karahan: Doktorluk kişiye özgü bir meslek. Bunun standardı yok. Her hasta ve ameliyat ayrı bir macera. İnsanları anlayacaksın, korkularını ve endişelerini paylaşacaksın. Ona göre davranış geliştireceksin. Hastalar çoğunlukla rehabilitasyondan şikâyet eder. Rehabilitasyon süreci hem zaman alır hem de disiplin gerektirir. Ameliyat sonrası rehabilitasyon yapmıyorum, aradan altı ay geçiyor hâlâ ayağım tutuk. Rehabilitasyona gitmediğim için "Ne yaptınız ayağıma!" demiyorum. Hastalar hem rehabilitasyona gitmiyor hem de altı ay sonra gelip "Ayağımın hali ne doktor?" diyebiliyor. Bu durum mesleğimizin ince çizgilerinden biri.

Rehabilitasyon sürecini düzgün geçirmiş olsaydınız, bugün olduğunuzdan nasıl bir farkınız olurdu?

Mustafa Karahan: Kendimi daha iyi hissedirdim. Tam uykuya dalmadan önce bütün defans mekanizmaları indiği anda bir şey hissediyorsun. Gerginlik, tutukluk gibi... Altı aydır aslında iyiyim, basket oynayabilirim, sıçrayabilirim. Bu duygu artık yaşanan rahatsızlıkla ilgili geri planda kalan şeyleri de silip atmaktan geçiyor.

Mehmet Demirhan: İyileşmesi gereken bir doku var ve bunun iyileşmesi bir süreç gerektiriyor. Bu iyileşme sürecinde hastaya ve ağrılarına saygı duymak gerekiyor. Bazen işin başındaysanız, sürecin uzatılabileceğini gördüm. Bu kişinin tercihine kalıyor. Asıl önemli olan işlerinden ekmek kazanan profesyonel sporcular. Aşil tendon yaralanması birçok profesyonel sporunun spor hayatını söndüren ve buna bağlı olarak



da kişiyi ciddi derecede psikolojik olarak bitiren bir rahatsızlık.

Rahatsızlığı geçirdikten sonra iyileşme sürecinde sporla olan ilişkiniz nasıl etkilendi? Spor yapmayı bıraktınız mı ya da yaparken endişe hissi oluştu mu?

Mehmet Demirhan: Bir sene geçti daha oynamadım. Korkuyorum. O korkuyu daha atabilmiş değilim. Rahatsızlığın verdiği psikolojik yanı daha ağır basıyor. Aşil tendon rahatsızlığıyla gelen hastalarımın bu rahatsızlığı geçirdikten sonra kendimden örnek vererek rahatlatıyorum. Ama henüz futbol oynamaya hazır hissetmiyorum

Mustafa Karahan: Rüyamda basketbol oynadığımı görüyordum. Gördüğüm rüyalar kaygı ve endişe değil, özlem rüyalarıydı. Zevkle basketbol oynuyordum. Tadı damağımda kalmış bir şekilde basketbol oynuyordum. Hastalarda korku geliyor. O hareketleri yapmıyorlar. "Hayatta yapmam" diyenler oluyor. O noktada hastalar çok derin kaygılar yaşayabiliyor. Şu anda basketbol oynayabilirim diye düşünüyorum.



Mustafa Karahan, "Çok rahattım. Ameliyattan üç saat sonra eve gittim. Üç gün sonra günde 10 saat çalışmaya başladım. Rehabilitasyon eksik kaldı. Fizyoterapistim çok şikâyetçidir. Hâlâ da şikâyet eder" diyor.