AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Arka Çapraz Bağ (PCL) Rekonstrüksiyonu

Arka çapraz bağın greft ile yeniden yapılandırılmasıdır.

Hastanede kalış	Genellikle aynı gün
Koruma	Dizlik çoğunlukla kullanılır
Yük / kullanım	Rehabilitasyon ÖÇB'ye göre daha koruyucu olabilir
İlk kontrol	7–14 gün

Kısa Bilgilendirme

• Arka çapraz bağın greft ile yeniden yapılandırılmasıdır.

• İlk hedef ağrı ve şişliği azaltmak, dizin tam açılmasını sağlamak ve quadriceps kasını yeniden aktive etmektir.

• Yük verme düzeyi; yapılan işleme, eşlik eden menisküs/kıkırdak tamirlerine ve cerrahınızın protokolüne göre değişir.

• Dizlik veya yardımcı cihaz kullanımı doktor önerisiyle düzenlenir.

Rehabilitasyon Özeti

Faz	Yük/Kullanım	ROM	Egzersiz
Faz 1 · 0–4 hafta	Kısmi yük	Fleksiyon kontrollü	Quadriceps set, SLR; hamstring yüklenmesi yok
Faz 2 · 4–8 hafta	Yük kademeli	Fleksiyon derece derece artar	Closed-chain quad, gait eğitimi
Faz 3 · 8–12 hafta+	Tam yüke geçiş	Tam ROM hedefi	Güç, denge; hamstring daha geç eklenir
Faz 4 · 4–12 ay	Koşu/spor daha geç	Tam ROM	Koşu, çeviklik, spor-spesifik güç

Not: Cerrahi teknik, eşlik eden tamir, kemik/tendon kalitesi ve cerrahın intraoperatif değerlendirmesi protokolü değiştirebilir.