Arka Çapraz Bağ (PCL) Rekonstrüksiyonu

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Arka çapraz bağın greft ile yeniden yapılandırılmasıdır.

Faz 1 · 0–4 hafta	
Yük verme	Kısmi yük
Askı / ortez	Dizlik ekstansiyonda
ROM	Fleksiyon kontrollü
Egzersiz	Quadriceps set, SLR; hamstring yüklenmesi yok
Geçiş kriteri	Posterior sarkma kontrolü, quad aktivasyonu

Faz 2 · 4–8 hafta	
Yük verme	Yük kademeli
Askı / ortez	Brace protokole göre
ROM	Fleksiyon derece derece artar
Egzersiz	Closed-chain quad, gait eğitimi
Geçiş kriteri	Stabil gait, düşük efüzyon

Faz 3 · 8–12 hafta+	
Yük verme	Tam yüke geçiş
Askı / ortez	Brace bırakılır
ROM	Tam ROM hedefi
Egzersiz	Güç, denge; hamstring daha geç eklenir
Geçiş kriteri	ROM ve stabilite

Faz 4 · 4–12 ay	
Yük verme	Koşu/spor daha geç
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Koşu, çeviklik, spor-spesifik güç
Geçiş kriteri	Kuvvet + stabilite testleri

Akademik Notlar

• Diz cerrahilerinde tek tip rehabilitasyon yoktur; eşlik eden menisküs/kıkırdak veya çoklu bağ işlemleri protokolü belirgin şekilde değiştirir.

• Tam ekstansiyonun korunması birçok diz ameliyatında erken önceliktir.

• Koşu ve spora dönüş için yalnızca süre değil, güç simetrisi, ağrı, hareket açıklığı ve fonksiyon testleri dikkate alınmalıdır.

Kontrol Zamanları

• 7–14 gün: yara ve erken hareket kontrolü.

• 4–6 hafta: hareket açıklığı, kas aktivasyonu ve yük verme planı.

• 3. ay: güç, denge ve fonksiyon değerlendirmesi.

• Spor/yoğun işe dönüş: kriter temelli değerlendirme ile.

Uyarı Bulguları
Baldırda ani şişme-ağrı, nefes darlığı, ateş, yara akıntısı, dizde beklenmedik hızlı şişme veya yeni kilitlenme/boşalma hissi değerlendirilmelidir.