AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Artroskopik Bankart Tamiri

Tekrarlayan omuz çıkığına yol açan labrum yırtığının artroskopik onarımıdır.

Hastanede kalış	Genellikle aynı gün
Koruma	Askı sıklıkla 3–6 hafta
Yük / kullanım	Dış rotasyon/abduksiyon kontrollü
İlk kontrol	7–14 gün

Kısa Bilgilendirme

- Tekrarlayan omuz çıkığına yol açan labrum yırtığının artroskopik onarımıdır.
- Amaç ağrıyı azaltmak, stabiliteyi artırmak veya kol fonksiyonunu iyileştirmektir.
- Askı süresi yapılan işleme, doku kalitesine ve eşlik eden tamirlere göre değişebilir.
- El, el bileği ve dirsek hareketleri çoğu hastada erken dönemde başlanabilir.

Rehabilitasyon Özeti

Faz	Yük/Kullanım	ROM	Egzersiz
Faz 1 · 0–3 hafta	İtme-çekme-taşıma yok	AROM yok; ER/abdüksiyon özellikle korunur	El-dirsek AROM, kontrollü PROM, skapular setting
Faz 2 · 4–6 hafta	Hafif kullanım	AAROM; ER ve abdüksiyon derece derece	Sarkaç, table slide, cane AAROM
Faz 3 · 6–12 hafta	Hafif yük	AROM ve fonksiyonel ROM	Rotator cuff + skapular stabilizatör, propriosepsiyon
Faz 4 · 12 hafta–6 ay+	Fonksiyonel/spor yükü	Tam ROM	İleri güç, plyometrik, overhead/kontakt spora dönüş programı

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