Artroskopik Bankart Tamiri

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Tekrarlayan omuz çıkığına yol açan labrum yırtığının artroskopik onarımıdır.

Faz 1 · 0–3 hafta	
Yük verme	İtme-çekme-taşıma yok
Askı / ortez	Askı
ROM	AROM yok; ER/abdüksiyon özellikle korunur
Egzersiz	El-dirsek AROM, kontrollü PROM, skapular setting
Geçiş kriteri	Stabilite ve ağrı kontrolü

Faz 2 · 4–6 hafta	
Yük verme	Hafif kullanım
Askı / ortez	Askıdan çıkış
ROM	AAROM; ER ve abdüksiyon derece derece
Egzersiz	Sarkaç, table slide, cane AAROM
Geçiş kriteri	ROM progresyonu, instabilite hissi olmaması

Faz 3 · 6–12 hafta	
Yük verme	Hafif yük
Askı / ortez	—
ROM	AROM ve fonksiyonel ROM
Egzersiz	Rotator cuff + skapular stabilizatör, propriosepsiyon
Geçiş kriteri	Tam/işlevsel ROM ve stabilite

Faz 4 · 12 hafta–6 ay+	
Yük verme	Fonksiyonel/spor yükü
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	İleri güç, plyometrik, overhead/kontakt spora dönüş programı
Geçiş kriteri	Güç, stabilite, fonksiyon testleri

Akademik Notlar

• Rehabilitasyon hızı yapılan işleme, tendon/labrum tamirinin sağlamlığına ve kemik kalitesine göre değişir.

• Omuz cerrahisinde erken dönemde tamiri korumak, geç dönemde ise sertlik gelişimini önlemek arasında denge kurulur.

• Spor ve ağır işe dönüş yalnızca takvime göre değil; ağrı, hareket açıklığı, güç ve klinik stabiliteye göre planlanmalıdır.

Kontrol Zamanları

• 7–14 gün: yara ve pansuman kontrolü.

• 4–6 hafta: ağrı, hareket açıklığı ve koruma planı.

• 8–12 hafta: aktif kullanım ve güçlendirme değerlendirmesi.

• 3.–6. ay: fonksiyonel dönüş.

Uyarı Bulguları
Ateş, yara akıntısı, artan kızarıklık, elde uyuşma/soğukluk, yeni travma veya ani güç kaybında yeniden değerlendirme gerekir.