AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Artroskopik Subakromiyal Dekompresyon

Omuz sıkışmasını azaltmak için bursa temizliği ve gerekiyorsa kemik çıkıntısının düzeltilmesidir.

Hastanede kalış	Genellikle aynı gün
Koruma	Kısa süreli askı
Yük / kullanım	Günlük kullanıma daha hızlı dönüş
İlk kontrol	7–14 gün

Kısa Bilgilendirme

- Omuz sıkışmasını azaltmak için bursa temizliği ve gerekiyorsa kemik çıkıntısının düzeltilmesidir.
- 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 · 0–1 hafta	Toleransa göre kullanım	Ağrısız aktif ROM erken	Sarkaç, masa kaydırma, el-dirsek hareketi
Faz 2 · 1–3 hafta	Günlük kullanım artar	Tam ROM hedefi	Skapular retraksiyon, hafif cuff izometrik, aktif elevasyon
Faz 3 · 3–6 hafta	Dirençli günlük kullanım	Tam ROM	Theraband cuff/periskapular, serratus çalışmaları
Faz 4 · 6–12 hafta	İş/spor yükü kademeli	Tam ROM	Overhead dayanıklılık ve fonksiyonel güç

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