Artroskopik Subakromiyal Dekompresyon

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

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

Faz 1 · 0–1 hafta	
Yük verme	Toleransa göre kullanım
Askı / ortez	Askı yalnız konfor için
ROM	Ağrısız aktif ROM erken
Egzersiz	Sarkaç, masa kaydırma, el-dirsek hareketi
Geçiş kriteri	Ağrı ve şişlik azalması

Faz 2 · 1–3 hafta	
Yük verme	Günlük kullanım artar
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM hedefi
Egzersiz	Skapular retraksiyon, hafif cuff izometrik, aktif elevasyon
Geçiş kriteri	Yakın tam ROM, düşük ağrı

Faz 3 · 3–6 hafta	
Yük verme	Dirençli günlük kullanım
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Theraband cuff/periskapular, serratus çalışmaları
Geçiş kriteri	Güç ve kontrol artışı

Faz 4 · 6–12 hafta	
Yük verme	İş/spor yükü kademeli
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Overhead dayanıklılık ve fonksiyonel güç
Geçiş kriteri	Ağrısız tam fonksiyon

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.