Aşil Tendon Onarımı

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Kopmuş Aşil tendonunun cerrahi olarak tamir edilmesidir.

Faz 1 · 0–3 hafta	
Yük verme	NWB
Askı / ortez	Plantar fleksiyonda splint/bot
ROM	Dorsifleksiyon nötrün ötesine yok
Egzersiz	Kalça-diz-core güç, parmak hareketi
Geçiş kriteri	Tamir korunur

Faz 2 · 4–6 hafta	
Yük verme	Topuk yükselticili botta progresif WB
Askı / ortez	Bot
ROM	DF nötre kadar kontrollü
Egzersiz	Gait, hafif aktif plantar fleksiyon protokole göre
Geçiş kriteri	Ağrı/şişlik kontrolü

Faz 3 · 7–12 hafta	
Yük verme	Tam yüke geçiş
Askı / ortez	Wedge azaltılır, bot→ayakkabı
ROM	ROM normalleşir
Egzersiz	Calf aktivasyonu, denge, gait
Geçiş kriteri	Normal gait

Faz 4 · 3–12 ay	
Yük verme	Koşu 5–6 ay civarı; spor 9–12 ay
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Heel raise, koşu, çeviklik, spor-spesifik
Geçiş kriteri	Tek ayak calf strength + fonksiyon

Akademik Notlar

• Ayak ve ayak bileği cerrahilerinde ödem kontrolü ile yumuşak doku iyileşmesi kritik önemdedir.

• Yük verme planı kullanılan osteotomi/fiksasyon tekniğine, tendon tamirine ve yumuşak doku durumuna göre değişir.

• Spora dönüşte denge, tek ayak kontrolü ve ağrısız itiş gücü önemlidir.

Kontrol Zamanları

• 10–14 gün: yara ve pansuman/dikiş kontrolü.

• 4–6 hafta: yük verme ve bot/ayakkabı planı.

• 6–12 hafta: yürüyüş, güç ve denge değerlendirmesi.

Uyarı Bulguları
Ayakta soğukluk/morarma, kontrol edilemeyen ağrı, belirgin duyu kaybı, yara akıntısı, ateş veya baldırda ani şişme-ağrı varsa değerlendirme gerekir.