AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Ayak Bileği Artroskopisi / Sıkışma Cerrahisi

Ön veya arka ayak bileği sıkışmasının kapalı yöntemle temizlenmesi/debridmanıdır.

Hastanede kalış	Genellikle aynı gün
Koruma	Kısa süreli koruma
Yük / kullanım	Yük çoğu zaman erken mümkündür
İlk kontrol	10–14 gün

Kısa Bilgilendirme

- Ön veya arka ayak bileği sıkışmasının kapalı yöntemle temizlenmesi/debridmanıdır.
- Amaç ağrıyı azaltmak, ayak/ayak bileği stabilitesini ve günlük işlevi iyileştirmektir.
- Şişliği azaltmak için ayağı yükseltmek çoğu işlemde faydalıdır.
- Yük verme planı yapılan işlem ve tespit yöntemine göre ciddi farklılık gösterebilir.

Rehabilitasyon Özeti

Faz	Yük/Kullanım	ROM	Egzersiz
Faz 1 · 0–2 hafta	İzole debridmanda çoğu kez erken WBAT	Erken ROM	Ödem kontrolü, ankle pump, gait
Faz 2 · 2–4 hafta	Tam yük	ROM agresifçe artırılabilir	Theraband, calf, gait
Faz 3 · 4–8 hafta	Tam yük	Tam ROM	Propriyosepsiyon, tek ayak, calf
Faz 4 · 8–12 hafta+	Spor yükü	Tam ROM	Koşu, çeviklik

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