Ayak Bileği Artroskopisi / Sıkışma Cerrahisi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

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

Faz 1 · 0–2 hafta	
Yük verme	İzole debridmanda çoğu kez erken WBAT
Askı / ortez	Kısa süreli koruma
ROM	Erken ROM
Egzersiz	Ödem kontrolü, ankle pump, gait
Geçiş kriteri	Portal iyileşmesi

Faz 2 · 2–4 hafta	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	—
ROM	ROM agresifçe artırılabilir
Egzersiz	Theraband, calf, gait
Geçiş kriteri	Tam/iyi ROM

Faz 3 · 4–8 hafta	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Propriyosepsiyon, tek ayak, calf
Geçiş kriteri	Güç ve denge

Faz 4 · 8–12 hafta+	
Yük verme	Spor yükü
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Koşu, çeviklik
Geçiş kriteri	Eşlik eden kıkırdak/tendon işlemi yoksa

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.