AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Ayak Bileği Kırığı Cerrahisi

Ayak bileği kırıklarının plak, vida, çivi veya benzeri yöntemlerle tespit edilmesidir.

Hastanede kalış	Genellikle 1–3 gece
Koruma	Atel/bot gerekir
Yük / kullanım	Yük verme kırık ve syndesmoz durumuna göre
İlk kontrol	10–14 gün

Kısa Bilgilendirme

- Ayak bileği kırıklarının plak, vida, çivi veya benzeri yöntemlerle tespit edilmesidir.
- 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 · 0–6 hafta	Kırık/syndesmosis/tespite göre NWB-PWB	İzin verilince kontrollü ankle ROM	Elevasyon, parmak hareketi, ankle pump uygunsa
Faz 2 · 6–12 hafta	Grafiye göre kademeli WB	ROM artırılır	Gait, theraband, calf, denge
Faz 3 · 12–16 hafta	Tam yük	Tam ROM hedefi	Tek ayak, calf raise, propriosepsiyon
Faz 4 · 4–6 ay+	Koşu/spor kriterli	Tam ROM	Koşu, sıçrama, çeviklik

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