Ayak Bileği Kırığı Cerrahisi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

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

Faz 1 · 0–6 hafta	
Yük verme	Kırık/syndesmosis/tespite göre NWB-PWB
Askı / ortez	Atel/bot
ROM	İzin verilince kontrollü ankle ROM
Egzersiz	Elevasyon, parmak hareketi, ankle pump uygunsa
Geçiş kriteri	Yara ve tespit stabilitesi

Faz 2 · 6–12 hafta	
Yük verme	Grafiye göre kademeli WB
Askı / ortez	Bot→ayakkabı
ROM	ROM artırılır
Egzersiz	Gait, theraband, calf, denge
Geçiş kriteri	Kaynama ve düzgün gait

Faz 3 · 12–16 hafta	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	Brace gerekirse
ROM	Tam ROM hedefi
Egzersiz	Tek ayak, calf raise, propriosepsiyon
Geçiş kriteri	Güç ve denge

Faz 4 · 4–6 ay+	
Yük verme	Koşu/spor kriterli
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Koşu, sıçrama, çeviklik
Geçiş kriteri	Kaynama + 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.