AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Biseps Tenodezi

Uzun baş biseps tendonunun problemli segmentinin yeni bir yere sabitlenmesidir.

Hastanede kalış	Genellikle aynı gün
Koruma	Askı çoğunlukla 2–4 hafta
Yük / kullanım	Dirençli dirsek fleksiyonu geciktirilir
İlk kontrol	7–14 gün

Kısa Bilgilendirme

- Uzun baş biseps tendonunun problemli segmentinin yeni bir yere sabitlenmesidir.
- Amaç ağrıyı azaltmak, stabiliteyi artırmak veya kol fonksiyonunu iyileştirmektir.
- Askı süresi yapılan işleme, doku kalitesine ve eşlik eden tamirlere göre değişebilir.
- El, el bileği ve dirsek hareketleri çoğu hastada erken dönemde başlanabilir.

Rehabilitasyon Özeti

Faz	Yük/Kullanım	ROM	Egzersiz
Faz 1 · 0–4 hafta	Aktif biseps yükü yok	Omuz kontrollü PROM; ER yaklaşık ≤40°; aktif dirsek fleksiyonu/supinasyon yok	El-bilek, pasif dirsek ROM, skapular setting
Faz 2 · 4–6 hafta	Hafif günlük kullanım	Aktif omuz/dirsek ROM	AAROM→AROM, hafif skapular güç
Faz 3 · 6–8 hafta	Hafif direnç	Tam ROM	Düşük dirençli biseps/triseps, cuff ve skapula
Faz 4 · 8–12 hafta+	Fonksiyonel yük	Tam ROM	Progresif biseps, çekme ve overhead yük

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