Biseps Tenodezi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Uzun baş biseps tendonunun problemli segmentinin yeni bir yere sabitlenmesidir.

Faz 1 · 0–4 hafta	
Yük verme	Aktif biseps yükü yok
Askı / ortez	Askı
ROM	Omuz kontrollü PROM; ER yaklaşık ≤40°; aktif dirsek fleksiyonu/supinasyon yok
Egzersiz	El-bilek, pasif dirsek ROM, skapular setting
Geçiş kriteri	Tenodez korunur, düşük ağrı

Faz 2 · 4–6 hafta	
Yük verme	Hafif günlük kullanım
Askı / ortez	Askıdan çıkış
ROM	Aktif omuz/dirsek ROM
Egzersiz	AAROM→AROM, hafif skapular güç
Geçiş kriteri	Tam/iyi ROM

Faz 3 · 6–8 hafta	
Yük verme	Hafif direnç
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Düşük dirençli biseps/triseps, cuff ve skapula
Geçiş kriteri	Ağrısız temel kuvvet

Faz 4 · 8–12 hafta+	
Yük verme	Fonksiyonel yük
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Progresif biseps, çekme ve overhead yük
Geçiş kriteri	Güç ve fonksiyon hedefleri

Akademik Notlar

• Rehabilitasyon hızı yapılan işleme, tendon/labrum tamirinin sağlamlığına ve kemik kalitesine göre değişir.

• Omuz cerrahisinde erken dönemde tamiri korumak, geç dönemde ise sertlik gelişimini önlemek arasında denge kurulur.

• Spor ve ağır işe dönüş yalnızca takvime göre değil; ağrı, hareket açıklığı, güç ve klinik stabiliteye göre planlanmalıdır.

Kontrol Zamanları

• 7–14 gün: yara ve pansuman kontrolü.

• 4–6 hafta: ağrı, hareket açıklığı ve koruma planı.

• 8–12 hafta: aktif kullanım ve güçlendirme değerlendirmesi.

• 3.–6. ay: fonksiyonel dönüş.

Uyarı Bulguları
Ateş, yara akıntısı, artan kızarıklık, elde uyuşma/soğukluk, yeni travma veya ani güç kaybında yeniden değerlendirme gerekir.