Distal Radius Kırığı Cerrahisi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

El bileği kırığının plak/vida veya benzeri yöntemlerle tespit edilmesidir.

Faz 1 · 0–10 gün	
Yük verme	Üst ekstremite NWB; kuvvetli kavrama yok
Askı / ortez	Atel
ROM	Parmak-dirsek-omuz ROM; bilek korunur
Egzersiz	Parmak tendon glide, elevasyon, dirsek/omuz AROM
Geçiş kriteri	Yara/ödem kontrolü

Faz 2 · 10 gün–5 hafta	
Yük verme	Hafif fonksiyon
Askı / ortez	Splint
ROM	Bilek ve önkol ROM başlanır
Egzersiz	Fleksiyon-ekstansiyon, pronasyon-supinasyon, kavrama hafif
Geçiş kriteri	ROM artışı, ağrı kontrolü

Faz 3 · 6–8 hafta	
Yük verme	Radyografiye göre yük artar
Askı / ortez	Splintten çıkış
ROM	Tam ROM hedefi
Egzersiz	Kavrama, bilek güçlendirme
Geçiş kriteri	Kaynama bulgusu ve iyi ROM

Faz 4 · 8–12 hafta+	
Yük verme	Progresif yük taşıma
Askı / ortez	—
ROM	Fonksiyonel ROM
Egzersiz	Kapalı zincir/el üzerine kontrollü yük, iş dönüşü
Geçiş kriteri	Kaynama + güç

Akademik Notlar

• El cerrahisinde ödem kontrolü ve tendon kaydırma hareketleri sertliği azaltmada önemlidir.

• Sinir dekompresyonu sonrası yakınmaların düzelme hızı preoperatif sinir hasarı düzeyine göre değişebilir.

• Tendon ve bağ cerrahilerinde koruma ile erken kontrollü hareket arasında dikkatli denge gerekir.

Kontrol Zamanları

• 7–14 gün: yara/dikiş kontrolü.

• 4–6 hafta: ağrı, duyusal bulgular ve hareket açıklığı değerlendirmesi.

• Gerektiğinde el terapisi planlanır.

Uyarı Bulguları
Artan uyuşma, şiddetli ağrı, morarma/soğukluk, yara akıntısı veya belirgin hareket kaybında yeniden değerlendirme gerekir.