Diz Çoklu Bağ Rekonstrüksiyonu

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Birden fazla diz bağının aynı seansta veya aşamalı olarak onarılması/yeniden yapılmasıdır.

Faz 1 · 0–6 hafta	
Yük verme	Çoğu vakada NWB/PWB
Askı / ortez	Brace
ROM	Tam ekstansiyon; fleksiyon kontrollü
Egzersiz	Quad set, SLR; bağ-spesifik koruma
Geçiş kriteri	Rekonstrüksiyon korunur

Faz 2 · 6–12 hafta	
Yük verme	Yük kademeli
Askı / ortez	Brace azaltılır
ROM	ROM artırılır
Egzersiz	Closed-chain, gait, denge
Geçiş kriteri	Stabilite ve gait

Faz 3 · 3–6 ay	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	İleri güç/neuromusküler kontrol
Geçiş kriteri	Kuvvet ve stabilite

Faz 4 · 9–12 ay+	
Yük verme	Spor dönüşü
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Koşu, plyometrik, yön değiştirme
Geçiş kriteri	Objektif stabilite/kuvvet testleri

Akademik Notlar

• Diz cerrahilerinde tek tip rehabilitasyon yoktur; eşlik eden menisküs/kıkırdak veya çoklu bağ işlemleri protokolü belirgin şekilde değiştirir.

• Tam ekstansiyonun korunması birçok diz ameliyatında erken önceliktir.

• Koşu ve spora dönüş için yalnızca süre değil, güç simetrisi, ağrı, hareket açıklığı ve fonksiyon testleri dikkate alınmalıdır.

Kontrol Zamanları

• 7–14 gün: yara ve erken hareket kontrolü.

• 4–6 hafta: hareket açıklığı, kas aktivasyonu ve yük verme planı.

• 3. ay: güç, denge ve fonksiyon değerlendirmesi.

• Spor/yoğun işe dönüş: kriter temelli değerlendirme ile.

Uyarı Bulguları
Baldırda ani şişme-ağrı, nefes darlığı, ateş, yara akıntısı, dizde beklenmedik hızlı şişme veya yeni kilitlenme/boşalma hissi değerlendirilmelidir.