El Parmak Tendon Tamiri

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Kesilmiş veya kopmuş parmak tendonlarının cerrahi onarımıdır.

Faz 1 · 0–3 hafta	
Yük verme	Direnç yok
Askı / ortez	Fleksör: dorsal blocking; ekstansör: zon-spesifik ortez
ROM	Kontrollü erken hareket; tamirin zonuna göre
Egzersiz	Terapist eşliğinde pasif/aktif kontrollü tendon protokolü
Geçiş kriteri	Tamir korunur, tendon kayması sağlanır

Faz 2 · 3–6 hafta	
Yük verme	Direnç yok
Askı / ortez	Ortez protokole göre
ROM	Aktif ROM artırılır
Egzersiz	Tendon glide, kontrollü aktif hareket
Geçiş kriteri	Rüptür bulgusu yok, hareket artar

Faz 3 · 6–8 hafta	
Yük verme	Hafif direnç başlanabilir
Askı / ortez	Ortez azaltılır
ROM	Tam ROM hedefi
Egzersiz	Hafif kavrama ve tendon kuvveti
Geçiş kriteri	Adezyon/rüptür yok

Faz 4 · 8–12 hafta+	
Yük verme	Fonksiyonel direnç
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Kavrama, iş ve ince motor
Geçiş kriteri	Güç ve tendon kayması

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.