AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Gluteus Medius Tamiri

Kalça dış yan tarafı abdüktör tendon yırtıklarının onarımıdır.

Hastanede kalış	Genellikle aynı gün
Koruma	Ortez / koruma gerekebilir
Yük / kullanım	Abdüktör yüklenme kısıtlanır
İlk kontrol	10–14 gün

Kısa Bilgilendirme

- Kalça dış yan tarafı abdüktör tendon yırtıklarının onarımıdır.
- Amaç ağrıyı azaltmak, yürüme fonksiyonunu ve yaşam kalitesini artırmaktır.
- Erken mobilizasyon pıhtı riskini azaltmaya ve kas kaybını önlemeye yardımcı olur.
- Yük verme düzeyi; implant, kemik kalitesi ve yapılan işleme göre değişir.

Rehabilitasyon Özeti

Faz	Yük/Kullanım	ROM	Egzersiz
Faz 1 · 0–6 hafta	Korumalı/kısmi yük	Aktif abdüksiyon ve adduksiyon germe yok	Core, quad, kontrollü gait
Faz 2 · 6–8 hafta	Yük artırılır	ROM artırılır	Gait, hafif gluteal aktivasyon
Faz 3 · 8–12 hafta	Tam yüke geçiş	Tam ROM hedefi	Gluteus medius/minimus güç, denge, core
Faz 4 · 12 hafta+	Fonksiyonel	Tam ROM	İleri abdüktör güç, plyometrik kriterli

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