Gluteus Medius Tamiri

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Kalça dış yan tarafı abdüktör tendon yırtıklarının onarımıdır.

Faz 1 · 0–6 hafta	
Yük verme	Korumalı/kısmi yük
Askı / ortez	Brace gerekebilir
ROM	Aktif abdüksiyon ve adduksiyon germe yok
Egzersiz	Core, quad, kontrollü gait
Geçiş kriteri	Tamir korunur

Faz 2 · 6–8 hafta	
Yük verme	Yük artırılır
Askı / ortez	Brace azaltılır
ROM	ROM artırılır
Egzersiz	Gait, hafif gluteal aktivasyon
Geçiş kriteri	Trendelenburg azalır

Faz 3 · 8–12 hafta	
Yük verme	Tam yüke geçiş
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM hedefi
Egzersiz	Gluteus medius/minimus güç, denge, core
Geçiş kriteri	Tek bacak kontrolü

Faz 4 · 12 hafta+	
Yük verme	Fonksiyonel
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	İleri abdüktör güç, plyometrik kriterli
Geçiş kriteri	Güç ve fonksiyon

Akademik Notlar

• Kalça cerrahilerinde yardımcı cihaz bırakma kararı yalnızca zamana göre değil; ağrı, Trendelenburg, denge ve yük toleransına göre verilmelidir.

• Artroskopi ve eklem koruyucu cerrahilerde kapsül/kemik iyileşmesi nedeniyle yük verme daha koruyucu planlanabilir.

• Kırık cerrahilerinde osteoporoz, kırık paterni ve tespit stabilitesi protokolü belirler.

Kontrol Zamanları

• 10–14 gün: yara ve yürüme kontrolü.

• 4–6 hafta: yük verme ve kas gücü değerlendirmesi.

• 3. ay ve sonrası: fonksiyonel ilerleme ve aktivite dönüşü.

Uyarı Bulguları
Nefes darlığı, göğüs ağrısı, baldırda ani şişlik, ateş, yara akıntısı, yeni deformite veya ani şiddetli kalça ağrısında değerlendirme gerekir.