Halluks Valgus Cerrahisi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Başparmak çıkıntısının osteotomi ve yumuşak doku işlemleriyle düzeltilmesidir.

Faz 1 · 0–2 hafta	
Yük verme	Tekniğe göre topuk yükü/korumalı WB
Askı / ortez	Postop ayakkabı
ROM	MTP ROM osteotomi/tespite göre
Egzersiz	Ödem kontrolü, parmak hareketi
Geçiş kriteri	Yara ve tespit korunur

Faz 2 · 2–6 hafta	
Yük verme	Korumalı WB
Askı / ortez	Postop ayakkabı/bot
ROM	1. MTP kontrollü ROM
Egzersiz	Toe ROM, gait
Geçiş kriteri	Kemik iyileşmesi

Faz 3 · 6–12 hafta	
Yük verme	Ayakkabıya geçiş
Askı / ortez	Geniş ayakkabı
ROM	ROM artırılır
Egzersiz	Toe-off, intrensek kaslar, calf
Geçiş kriteri	Düzgün gait

Faz 4 · 3 ay+	
Yük verme	Fonksiyonel
Askı / ortez	—
ROM	Fonksiyonel ROM
Egzersiz	Yürüme/spor progresyonu
Geçiş kriteri	Kaynama + ağrısız itiş

Akademik Notlar

• Ayak ve ayak bileği cerrahilerinde ödem kontrolü ile yumuşak doku iyileşmesi kritik önemdedir.

• Yük verme planı kullanılan osteotomi/fiksasyon tekniğine, tendon tamirine ve yumuşak doku durumuna göre değişir.

• Spora dönüşte denge, tek ayak kontrolü ve ağrısız itiş gücü önemlidir.

Kontrol Zamanları

• 10–14 gün: yara ve pansuman/dikiş kontrolü.

• 4–6 hafta: yük verme ve bot/ayakkabı planı.

• 6–12 hafta: yürüyüş, güç ve denge değerlendirmesi.

Uyarı Bulguları
Ayakta soğukluk/morarma, kontrol edilemeyen ağrı, belirgin duyu kaybı, yara akıntısı, ateş veya baldırda ani şişme-ağrı varsa değerlendirme gerekir.