AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Kalça Artroskopisi (FAI / Labrum)

Femoroasetabular sıkışma ve labrum patolojilerine yönelik kapalı kalça cerrahisidir.

Hastanede kalış	Genellikle aynı gün
Koruma	Koltuk değneği sıklıkla 2–4 hafta
Yük / kullanım	Kısmi yük gerekebilir
İlk kontrol	10–14 gün

Kısa Bilgilendirme

- Femoroasetabular sıkışma ve labrum patolojilerine yönelik kapalı kalça cerrahisidir.
- 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 · 0–2 hafta	Yaklaşık 20 lb foot-flat PWB	Fleksiyon ≤90°, ekstansiyon nötr; abd/ER sınırlı	Düşük direnç bisiklet, core/glute izometrik, kontrollü ROM
Faz 2 · 2–6 hafta	Yük kademeli	ROM artırılır	Gait, bridge, hip abdüktör/core
Faz 3 · 6–12 hafta	Tam yük	Tam fonksiyonel ROM	Squat/step, tek bacak kontrol, gluteal güç
Faz 4 · 3–6 ay+	Koşu/spor	Tam ROM	Koşu 3–4 ay; spor 4–6 ay+

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