Kalça Artroskopisi (FAI / Labrum)

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Femoroasetabular sıkışma ve labrum patolojilerine yönelik kapalı kalça cerrahisidir.

Faz 1 · 0–2 hafta	
Yük verme	Yaklaşık 20 lb foot-flat PWB
Askı / ortez	Koltuk değneği
ROM	Fleksiyon ≤90°, ekstansiyon nötr; abd/ER sınırlı
Egzersiz	Düşük direnç bisiklet, core/glute izometrik, kontrollü ROM
Geçiş kriteri	Ağrı/irritasyon kontrolü

Faz 2 · 2–6 hafta	
Yük verme	Yük kademeli
Askı / ortez	Koltuk değneğinden çıkış
ROM	ROM artırılır
Egzersiz	Gait, bridge, hip abdüktör/core
Geçiş kriteri	Normal gait

Faz 3 · 6–12 hafta	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	—
ROM	Tam fonksiyonel ROM
Egzersiz	Squat/step, tek bacak kontrol, gluteal güç
Geçiş kriteri	İyi tek bacak kontrolü

Faz 4 · 3–6 ay+	
Yük verme	Koşu/spor
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Koşu 3–4 ay; spor 4–6 ay+
Geçiş kriteri	Labrum rekonstrüksiyonu/mikrokırıkta daha geç

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.