Karpal Tünel Serbestleştirilmesi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Median sinir üzerindeki baskıyı azaltmak için karpal tünel çatısının gevşetilmesidir.

Faz 1 · 0–2 hafta	
Yük verme	Ağır kavrama/yük yok
Askı / ortez	Pansuman/ortez işleme göre
ROM	Parmak ROM erken; bilek ROM işleme göre
Egzersiz	Ödem kontrolü, parmak aç-kapa, tendon glide
Geçiş kriteri	Yara iyileşmesi, düşük ödem

Faz 2 · 2–6 hafta	
Yük verme	Hafif kullanım
Askı / ortez	Ortez kademeli
ROM	ROM progresyonu
Egzersiz	Skar mobilizasyonu, bilek/parmak kontrollü hareket
Geçiş kriteri	İyi yara, artan ROM

Faz 3 · 6–8 hafta	
Yük verme	Hafif-orta direnç
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM hedefi
Egzersiz	Kavrama/pinch/bilek güç
Geçiş kriteri	Ağrısız işlev

Faz 4 · 8–12 hafta+	
Yük verme	Fonksiyonel yük
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	İş/spor/ince motor progresyon
Geçiş kriteri	Güç ve fonksiyon

Akademik Notlar

• El cerrahisinde ödem kontrolü ve tendon kaydırma hareketleri sertliği azaltmada önemlidir.

• Sinir dekompresyonu sonrası yakınmaların düzelme hızı preoperatif sinir hasarı düzeyine göre değişebilir.

• Tendon ve bağ cerrahilerinde koruma ile erken kontrollü hareket arasında dikkatli denge gerekir.

Kontrol Zamanları

• 7–14 gün: yara/dikiş kontrolü.

• 4–6 hafta: ağrı, duyusal bulgular ve hareket açıklığı değerlendirmesi.

• Gerektiğinde el terapisi planlanır.

Uyarı Bulguları
Artan uyuşma, şiddetli ağrı, morarma/soğukluk, yara akıntısı veya belirgin hareket kaybında yeniden değerlendirme gerekir.