# Kuadriseps Tendon Tamiri

## Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Diz üstündeki kuadriseps tendon kopmasının onarımıdır.

| Faz 1 · 0–2 hafta | |
|---|---|
| **Yük verme** | WBAT brace kilitli |
| **Askı / ortez** | Dizlik tam ekstansiyonda |
| **ROM** | Aktif diz ekstansiyonu yok; pasif fleksiyon sınırlı (~60°) |
| **Egzersiz** | Quad setting kontrollü, ankle pump, kalça güç |
| **Geçiş kriteri** | Tamir korunur |

| Faz 2 · 2–6 hafta | |
|---|---|
| **Yük verme** | WBAT brace ile |
| **Askı / ortez** | Brace |
| **ROM** | Fleksiyon haftalık kademeli artırılır |
| **Egzersiz** | SLR protokole göre, kontrollü ROM |
| **Geçiş kriteri** | SLR lag azalır, ROM progresyonu |

| Faz 3 · 6–12 hafta | |
|---|---|
| **Yük verme** | Tam yük |
| **Askı / ortez** | Brace bırakma kriterli |
| **ROM** | Tam ROM hedefi |
| **Egzersiz** | Closed-chain güç, bisiklet, step |
| **Geçiş kriteri** | İyi gait ve quad kontrolü |

| Faz 4 · 4–6 ay+ | |
|---|---|
| **Yük verme** | Koşu/ileri fonksiyon |
| **Askı / ortez** | — |
| **ROM** | Tam ROM |
| **Egzersiz** | Koşu, plyometrik, spor-spesifik |
| **Geçiş kriteri** | Kuvvet ve fonksiyon testleri |

## Akademik Notlar

• Diz cerrahilerinde tek tip rehabilitasyon yoktur; eşlik eden menisküs/kıkırdak veya çoklu bağ işlemleri protokolü belirgin şekilde değiştirir.

• Tam ekstansiyonun korunması birçok diz ameliyatında erken önceliktir.

• Koşu ve spora dönüş için yalnızca süre değil, güç simetrisi, ağrı, hareket açıklığı ve fonksiyon testleri dikkate alınmalıdır.

## Kontrol Zamanları

• 7–14 gün: yara ve erken hareket kontrolü.

• 4–6 hafta: hareket açıklığı, kas aktivasyonu ve yük verme planı.

• 3. ay: güç, denge ve fonksiyon değerlendirmesi.

• Spor/yoğun işe dönüş: kriter temelli değerlendirme ile.

Uyarı Bulguları
Baldırda ani şişme-ağrı, nefes darlığı, ateş, yara akıntısı, dizde beklenmedik hızlı şişme veya yeni kilitlenme/boşalma hissi değerlendirilmelidir.