Latarjet Cerrahisi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Tekrarlayan ön omuz çıkığında kemik kaybını telafi etmek için korakoid transferi yapılan stabilizasyon cerrahisidir.

Faz 1 · 0–5/6 hafta	
Yük verme	Kolla yük yok
Askı / ortez	Askı
ROM	ER erken dönemde çok sınırlı; AROM yaklaşık 5. haftaya dek yok
Egzersiz	El-dirsek AROM, kontrollü PROM
Geçiş kriteri	Korakoid greft ve subskapularis korunur

Faz 2 · 6–8 hafta	
Yük verme	Hafif kullanım
Askı / ortez	Askıdan çıkış
ROM	AROM ve ER kademeli artırılır
Egzersiz	Aktif elevasyon, hafif izometrikler
Geçiş kriteri	Ağrısız fonksiyonel ROM

Faz 3 · 8–12 hafta	
Yük verme	Hafif direnç
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM’a ilerleme
Egzersiz	Cuff/periskapular güç
Geçiş kriteri	Stabilite ve güç artışı

Faz 4 · 12 hafta–6 ay+	
Yük verme	İleri fonksiyon
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	İleri güç, atış/temas sporu progresyonu
Geçiş kriteri	Greft kaynaması + fonksiyon kriterleri

Akademik Notlar

• Rehabilitasyon hızı yapılan işleme, tendon/labrum tamirinin sağlamlığına ve kemik kalitesine göre değişir.

• Omuz cerrahisinde erken dönemde tamiri korumak, geç dönemde ise sertlik gelişimini önlemek arasında denge kurulur.

• Spor ve ağır işe dönüş yalnızca takvime göre değil; ağrı, hareket açıklığı, güç ve klinik stabiliteye göre planlanmalıdır.

Kontrol Zamanları

• 7–14 gün: yara ve pansuman kontrolü.

• 4–6 hafta: ağrı, hareket açıklığı ve koruma planı.

• 8–12 hafta: aktif kullanım ve güçlendirme değerlendirmesi.

• 3.–6. ay: fonksiyonel dönüş.

Uyarı Bulguları
Ateş, yara akıntısı, artan kızarıklık, elde uyuşma/soğukluk, yeni travma veya ani güç kaybında yeniden değerlendirme gerekir.