AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Lateral Ayak Bileği Bağ Rekonstrüksiyonu

Kronik dış yan bağ gevşekliğinin cerrahi onarımı/yeniden yapılandırılmasıdır.

Hastanede kalış	Genellikle aynı gün
Koruma	Atel/bot çoğunlukla birkaç hafta
Yük / kullanım	İlk dönemde yük kısıtlı olabilir
İlk kontrol	10–14 gün

Kısa Bilgilendirme

- Kronik dış yan bağ gevşekliğinin cerrahi onarımı/yeniden yapılandırılmasıdır.
- Amaç ağrıyı azaltmak, ayak/ayak bileği stabilitesini ve günlük işlevi iyileştirmektir.
- Şişliği azaltmak için ayağı yükseltmek çoğu işlemde faydalıdır.
- Yük verme planı yapılan işlem ve tespit yöntemine göre ciddi farklılık gösterebilir.

Rehabilitasyon Özeti

Faz	Yük/Kullanım	ROM	Egzersiz
Faz 1 · 0–2 hafta	NWB	İnversiyon ve plantar fleksiyon korunur	Parmak ROM, elevasyon
Faz 2 · 3–6 hafta	Botta WBAT	DF/PF/eversiyon ROM; inversiyon kontrollü	Gait, theraband seçici
Faz 3 · 6–12 hafta	Tam yük	Tam ROM hedefi	Calf raise, theraband, tek ayak denge
Faz 4 · 3–6 ay+	Koşu/spor	Tam ROM	Koşu, plyometrik, çeviklik

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