Lateral Ayak Bileği Bağ Rekonstrüksiyonu

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Kronik dış yan bağ gevşekliğinin cerrahi onarımı/yeniden yapılandırılmasıdır.

Faz 1 · 0–2 hafta	
Yük verme	NWB
Askı / ortez	Atel/bot
ROM	İnversiyon ve plantar fleksiyon korunur
Egzersiz	Parmak ROM, elevasyon
Geçiş kriteri	Bağ tamiri korunur

Faz 2 · 3–6 hafta	
Yük verme	Botta WBAT
Askı / ortez	Bot
ROM	DF/PF/eversiyon ROM; inversiyon kontrollü
Egzersiz	Gait, theraband seçici
Geçiş kriteri	Ağrısız yük

Faz 3 · 6–12 hafta	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	Ayakkabı/brace
ROM	Tam ROM hedefi
Egzersiz	Calf raise, theraband, tek ayak denge
Geçiş kriteri	Stabilite ve denge

Faz 4 · 3–6 ay+	
Yük verme	Koşu/spor
Askı / ortez	Brace sporda gerekebilir
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Koşu, plyometrik, çeviklik
Geçiş kriteri	Fonksiyon testleri

Akademik Notlar

• Ayak ve ayak bileği cerrahilerinde ödem kontrolü ile yumuşak doku iyileşmesi kritik önemdedir.

• Yük verme planı kullanılan osteotomi/fiksasyon tekniğine, tendon tamirine ve yumuşak doku durumuna göre değişir.

• Spora dönüşte denge, tek ayak kontrolü ve ağrısız itiş gücü önemlidir.

Kontrol Zamanları

• 10–14 gün: yara ve pansuman/dikiş kontrolü.

• 4–6 hafta: yük verme ve bot/ayakkabı planı.

• 6–12 hafta: yürüyüş, güç ve denge değerlendirmesi.

Uyarı Bulguları
Ayakta soğukluk/morarma, kontrol edilemeyen ağrı, belirgin duyu kaybı, yara akıntısı, ateş veya baldırda ani şişme-ağrı varsa değerlendirme gerekir.