AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Lomber Mikrodiskektomi

Bel fıtığının sinir üzerindeki baskısını azaltmak için mikroskop eşliğinde çıkarılmasıdır.

Hastanede kalış	Genellikle aynı gün / 1 gece
Koruma	İlk günlerde bel korunur
Yük / kullanım	Yatak istirahati yerine kontrollü mobilizasyon
İlk kontrol	7–14 gün

Kısa Bilgilendirme

- Bel fıtığının sinir üzerindeki baskısını azaltmak için mikroskop eşliğinde çıkarılmasıdır.
- Amaç bacak ağrısını azaltmak ve sinir üzerindeki baskıyı gidermektir.
- İlk günlerde kısa, sık yürüyüşler önerilir; ağır kaldırma ve ani eğilme-dönme hareketlerinden kaçınılır.
- Uzun oturma süreleri kademeli artırılır.

Rehabilitasyon Özeti

Faz	Yük/Kullanım	ROM	Egzersiz
Faz 1 · 0–2 hafta	Kısa ve sık yürüyüş; ağır kaldırma yok	Ağrısız günlük hareket	Yürüme, ankle pump, nötral omurga eğitimi
Faz 2 · 2–6 hafta	Aktivite kademeli	Kontrollü bel-kalça hareketi	Transversus abdominis/multifidus, kalça güç, yürüyüş
Faz 3 · 6–12 hafta	İşe göre yük	Fonksiyonel ROM	Hip hinge, squat, core, aerobik kondisyon
Faz 4 · 3 ay+	Ağır iş/spor kademeli	Fonksiyonel	İleri core, kondisyon, iş-spor spesifik

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