Lomber Mikrodiskektomi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Bel fıtığının sinir üzerindeki baskısını azaltmak için mikroskop eşliğinde çıkarılmasıdır.

Faz 1 · 0–2 hafta	
Yük verme	Kısa ve sık yürüyüş; ağır kaldırma yok
Askı / ortez	—
ROM	Ağrısız günlük hareket
Egzersiz	Yürüme, ankle pump, nötral omurga eğitimi
Geçiş kriteri	Nörolojik stabilite, yara iyileşmesi

Faz 2 · 2–6 hafta	
Yük verme	Aktivite kademeli
Askı / ortez	—
ROM	Kontrollü bel-kalça hareketi
Egzersiz	Transversus abdominis/multifidus, kalça güç, yürüyüş
Geçiş kriteri	Semptom kontrolü

Faz 3 · 6–12 hafta	
Yük verme	İşe göre yük
Askı / ortez	—
ROM	Fonksiyonel ROM
Egzersiz	Hip hinge, squat, core, aerobik kondisyon
Geçiş kriteri	Güç ve hareket kalitesi

Faz 4 · 3 ay+	
Yük verme	Ağır iş/spor kademeli
Askı / ortez	—
ROM	Fonksiyonel
Egzersiz	İleri core, kondisyon, iş-spor spesifik
Geçiş kriteri	Semptom/nörolojik durum + fonksiyon

Akademik Notlar

• Mikrodiskektomi sonrası uzun süreli yatak istirahati önerilmez; kontrollü erken mobilizasyon tercih edilir.

• Rehabilitasyon; sinir kökü irritasyonu, ağrı yanıtı ve iş gereksinimine göre bireyselleştirilmelidir.

• Bacak ağrısında erken rahatlama sık görülse de tam fonksiyonel dönüş için core ve kalça çevresi kontrol önemlidir.

Kontrol Zamanları

• 7–14 gün: yara ve nörolojik durum kontrolü.

• 4–6 hafta: ağrı, duyu ve güç değerlendirmesi.

• 6–12 hafta: aktiviteye dönüş planı.

Uyarı Bulguları
İdrar/dışkı kontrolünde bozulma, yeni güç kaybı, artan uyuşma, ateş, yara akıntısı veya dayanılmaz ağrı varsa acil değerlendirme gerekir.