AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Menisküs Tamiri

Yırtık menisküs dokusunun dikişlerle korunarak onarılmasıdır.

Hastanede kalış	Genellikle aynı gün
Koruma	Dizlik / hareket sınırı olabilir
Yük / kullanım	Kısmi yük veya korumalı yük gerekebilir
İlk kontrol	7–14 gün

Kısa Bilgilendirme

• Yırtık menisküs dokusunun dikişlerle korunarak onarılmasıdır.

• İlk hedef ağrı ve şişliği azaltmak, dizin tam açılmasını sağlamak ve quadriceps kasını yeniden aktive etmektir.

• Yük verme düzeyi; yapılan işleme, eşlik eden menisküs/kıkırdak tamirlerine ve cerrahınızın protokolüne göre değişir.

• Dizlik veya yardımcı cihaz kullanımı doktor önerisiyle düzenlenir.

Rehabilitasyon Özeti

Faz	Yük/Kullanım	ROM	Egzersiz
Faz 1 · 0–3 hafta	PWB	Fleksiyon genellikle ≤90°, tam ekstansiyon	Quad set, SLR, patella mobilizasyonu, heel slide sınırlı
Faz 2 · 3–6 hafta	Yük kademeli	Fleksiyon kademeli artırılır	Gait, bisiklet uygun ROM'da, closed-chain hafif
Faz 3 · 6–12 hafta	Tam yük	Tam ROM	Squat/step, güç ve denge
Faz 4 · 3–6 ay+	Koşu ve spor kademeli	Tam ROM	Koşu, plyometrik, yön değiştirme daha geç

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