AMELİYAT SONRASI HASTA KARTI

Artroskopik Kıkırdak Cerrahisi (Mikrokırık vb.)

Kıkırdak hasarını tedavi etmeye yönelik eklem koruyucu artroskopik girişimlerdir.

Hastanede kalış	Genellikle aynı gün
Koruma	Korumalı yük sıktır
Yük / kullanım	Lezyon yerine göre yük kısıtlanabilir
İlk kontrol	7–14 gün

Kısa Bilgilendirme

• Kıkırdak hasarını tedavi etmeye yönelik eklem koruyucu artroskopik girişimlerdir.

• 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 · 0–6 hafta	Femoral kondilde genellikle TTWB %20–30; PF lezyonda farklı	Erken kontrollü ROM; PF lezyonda fleksiyon/yük özel	CPM/heel slide, quad activation
Faz 2 · 6–12 hafta	Kademeli tam yük	ROM normalizasyonu	Bisiklet, kapalı zincir hafif güç
Faz 3 · 3–6 ay	Tam yük	Tam ROM	Kuvvet, denge, düşük etkili kardiyo
Faz 4 · 6 ay+	Koşu/sıçrama daha geç	Tam ROM	Spor-spesifik progresyon

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