Artroskopik Kıkırdak Cerrahisi (Mikrokırık vb.)

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Kıkırdak hasarını tedavi etmeye yönelik eklem koruyucu artroskopik girişimlerdir.

Faz 1 · 0–6 hafta	
Yük verme	Femoral kondilde genellikle TTWB %20–30; PF lezyonda farklı
Askı / ortez	Brace lezyon yerine göre
ROM	Erken kontrollü ROM; PF lezyonda fleksiyon/yük özel
Egzersiz	CPM/heel slide, quad activation
Geçiş kriteri	Kıkırdak iyileşmesi korunur

Faz 2 · 6–12 hafta	
Yük verme	Kademeli tam yük
Askı / ortez	Brace azaltılır
ROM	ROM normalizasyonu
Egzersiz	Bisiklet, kapalı zincir hafif güç
Geçiş kriteri	Ağrı/efüzyon düşük

Faz 3 · 3–6 ay	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Kuvvet, denge, düşük etkili kardiyo
Geçiş kriteri	İyi fonksiyon

Faz 4 · 6 ay+	
Yük verme	Koşu/sıçrama daha geç
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Spor-spesifik progresyon
Geçiş kriteri	Lezyon yerine ve iyileşmeye göre

Akademik Notlar

• Diz cerrahilerinde tek tip rehabilitasyon yoktur; eşlik eden menisküs/kıkırdak veya çoklu bağ işlemleri protokolü belirgin şekilde değiştirir.

• Tam ekstansiyonun korunması birçok diz ameliyatında erken önceliktir.

• Koşu ve spora dönüş için yalnızca süre değil, güç simetrisi, ağrı, hareket açıklığı ve fonksiyon testleri dikkate alınmalıdır.

Kontrol Zamanları

• 7–14 gün: yara ve erken hareket kontrolü.

• 4–6 hafta: hareket açıklığı, kas aktivasyonu ve yük verme planı.

• 3. ay: güç, denge ve fonksiyon değerlendirmesi.

• Spor/yoğun işe dönüş: kriter temelli değerlendirme ile.

Uyarı Bulguları
Baldırda ani şişme-ağrı, nefes darlığı, ateş, yara akıntısı, dizde beklenmedik hızlı şişme veya yeni kilitlenme/boşalma hissi değerlendirilmelidir.